

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

La sécurité pour tous en hiver!

L'hiver peut être très amusant pour les petits et les grands! Certains dangers s'y rattachent toutefois. Chaque année, les services d'urgence traitent un grand nombre de blessures liées à l'hiver, dont bon nombre pourraient être évitées. Les activités hivernales peuvent faire partie d'un mode de vie sain, pour autant que la sécurité en fasse partie. Voici des faits et des conseils pour assurer un hiver sans danger à toute la famille.

- Pour éviter les engelures par temps très froid, assurez-vous de garder vos vêtements, vos chaussures, vos bottes et vos gants bien secs ainsi que ceux de vos enfants. Si ces articles deviennent mouillés, remplacez-les par des articles secs.
- Assurez-vous que les enfants ne jouent pas sur la neige accumulée dans les rues et sur les trottoirs pour le déneigement. Des enfants ont tragiquement été tués par de l'équipement de déneigement ou par l'effondrement d'amoncellements de neige sur lesquels ils jouaient.
- Quand la glace et la neige fondent, des amas peuvent tomber du toit ou du côté des maisons ou des édifices et blesser quelqu'un sérieusement. Assurez-vous que ce danger n'est pas présent autour de votre maison ou des bâtiments.
- Il ne doit pas être permis d'aller dans la rue lorsque l'on glisse en traîne sauvage ou autre. Il faut de plus glisser sur des pentes peu profondes sans obstacle, comme des arbres. Évitez de glisser sur des pentes encombrées.
- La plupart des blessures d'hiver sont des blessures au poignet, des entorses et des foulures. Ces blessures peuvent être évitées (par exemple, en skiant et en patinant) en ayant recours à de bons moniteurs, en utilisant l'équipement requis et, bien sûr, en assurant une bonne supervision.
- Les casques font dorénavant partie de l'équipement standard pour les sports comme le vélo, le hockey, le patin à roues alignées, le baseball et le football, pour n'en nommer que quelques-uns. Ils doivent aussi devenir une habitude dans la pratique des sports ou des activités d'hiver qui peuvent causer des

traumatismes crâniens constituant un danger de mort, comme la luge et le ski.

- La motoneige est une activité particulièrement risquée pour les enfants et les jeunes adultes. Pour des raisons de sécurité, les enfants de moins de 6 ans ne devraient jamais être passagers d'une motoneige. Seuls les jeunes de 16 ans et plus devraient conduire des motoneiges. Bien sûr, les conducteurs et passagers devraient toujours porter l'équipement de protection requis (dont un casque approuvé) et conduire prudemment.
- Les étangs et les lacs gelés font d'excellentes patinoires. Assurez-vous toutefois que la glace est assez épaisse avant de laisser vos enfants marcher, jouer ou patiner sur des surfaces gelées.
- Il est amusant, chaleureux et douillet de faire des feux de foyer, mais il faut faire preuve de prudence. Utilisez toujours un écran pour éviter que des étincelles n'enflamment des objets qui se trouvent à proximité de la cheminée, comme des journaux, des moquettes, des meubles et des rideaux. Utilisez le foyer uniquement si vous êtes à la maison et éveillé.
- Il est recommandé d'installer des détecteurs de monoxyde de carbone dans votre maison si votre système de chauffage est à l'huile ou au gaz.
- Ne laissez jamais les enfants dans un véhicule arrêté dont le moteur roule, particulièrement durant l'hiver; la neige peut bloquer le tuyau d'échappement de la voiture et entraîner un empoisonnement mortel au monoxyde de carbone.
- Pour éviter de tomber et de glisser, assurez-vous de déneiger votre trottoir et vos escaliers et d'y enlever la glace.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis