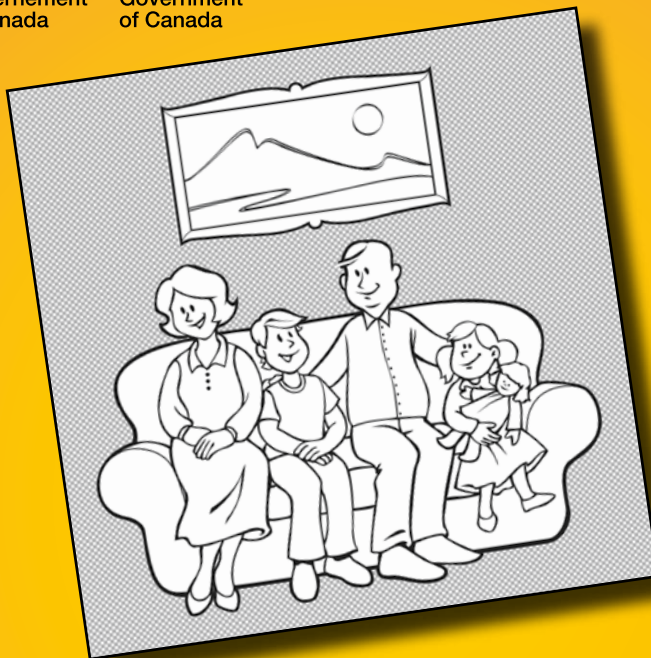




Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

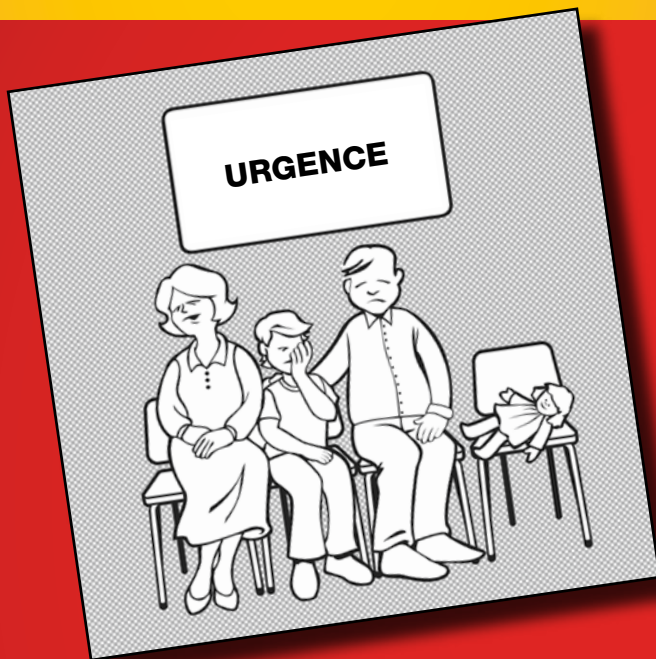


# La sécurité, ce n'est pas un jeu.

Protégez votre famille des blessures évitables.

Canada

# LES FAITS



**En 2005, plus de 100 000 Canadiens ont été hospitalisés pour des blessures évitables et plus de 7 000 sont morts\*. À la maison, sur la route et sur l'eau, vous pouvez prendre des mesures toutes simples pour assurer votre protection ainsi que celle de votre famille.**

\* Source : Statistique Canada, CANSIM, Tableau 102-0552, [www40.statcan.ca/102/cst01/health30a\\_f.htm](http://www40.statcan.ca/102/cst01/health30a_f.htm)

# À LA MAISON



## Dangers au foyer

Voici quelques conseils pour mieux protéger vos proches et visiteurs des dangers présents au foyer.

### SÉCURITÉ DES ENFANTS

- Rappelez-vous que les enfants peuvent prendre les articles ménagers potentiellement dangereux pour des jouets.
- Gardez briquets, allumettes et tout autre produit inflammable hors de la vue et de la portée des enfants.

*Bien des blessures surviennent à la maison. Quelques précautions suffisent pour faire de votre maison un havre de sécurité.*

- Mettez sous clé les produits de nettoyage et les produits chimiques et enseignez aux enfants à ne pas toucher aux contenants marqués d'un symbole de produits dangereux.
- Restez toujours près des jeunes enfants lors du bain et ne leur tournez jamais le dos. (Les sièges de bain ne sont pas des dispositifs de sécurité, ils ne font que vous aider à donner le bain au bébé.)
- Attachez les cordes des persiennes et gardez-les hors de la portée des enfants, même lorsqu'ils grimpent sur les meubles adjacents.
- Utilisez des barrières de sécurité en haut et en bas des escaliers pour les enfants de moins de 24 mois. En haut des escaliers, installez des barrières fixées au mur. Elles sont plus sécuritaires que les barrières à pression.
- Assurez-vous que le lit, le parc, le siège, les barrières de bébé et tout autre article que vous avez acheté n'a pas fait l'objet d'un rappel. Téléphonnez au fabricant ou consultez son site Web.

- Assurez-vous que les cordons des appareils électriques sont hors de portée des enfants.
- Gardez les enfants à distance de la cuisinière et du barbecue.
- Installez des dispositifs de sécurité à toutes les fenêtres à partir du deuxième étage.
- Les piscines doivent être clôturées selon les normes municipales et toutes les portes doivent demeurer verrouillées. Restez toujours près des jeunes enfants lors de la baignade.
- Assurez-vous que les articles pour enfant que vous achetez ont des instructions détaillées et conservez-les pour référence.

## PRÉVENTION DES CHUTES

- Essuyez rapidement les liquides sur le plancher de la cuisine et de la salle de bain pour prévenir les glissades.
- Assurez-vous que le tapis de l'escalier et des paliers est bien fixé. Vous pouvez aussi le remplacer par des marches d'escalier en caoutchouc.
- Installez des rampes et des lumières dans les escaliers.
- Ramassez les objets qui traînent dans les escaliers, les corridors et les pièces plus achalandées.
- Placez un tapis ou des bandes adhésives en caoutchouc dans le bain pour prévenir les chutes.
- Enlevez la glace des entrées et des perrons de votre maison.

## PRÉVENTION DES INCENDIES

- Établissez un plan d'évacuation en cas d'incendie et mettez-le à l'essai avec votre famille.
- Installez des détecteurs de fumée à chaque étage. Chaque mois, assurez-vous qu'ils fonctionnent et changez les piles une fois l'an.
- Gardez un extincteur en état de fonctionner à portée de la main et assurez-vous que tous les membres de votre famille savent où il se trouve et comment l'utiliser.
- Assurez-vous que les chauffeuses portatives se trouvent à au moins un mètre des articles inflammables, tels que les vêtements, la literie ou les rideaux.

## Salubrité des aliments

**Les maladies d'origine alimentaire peuvent être causées par une mauvaise manipulation des aliments à la maison. Voici quelques conseils pour protéger votre santé et celle de votre famille.**

### NETTOYAGE

- Le lavage des mains est l'un des meilleurs moyens pour éviter la propagation des maladies d'origine alimentaire. Utilisez de l'eau chaude et du savon pour vous laver les mains pendant 20 secondes, le temps de chanter deux fois *Frère Jacques*.

- Lavez-vous les mains souvent, pendant et après la manipulation des aliments, après être allé aux toilettes, avoir touché à la poubelle, joué avec un animal de compagnie, etc.
- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces de travail, les ustensiles et les lavettes pour éliminer les bactéries et réduire le risque de maladies d'origine alimentaire.

## CUISSON

- La cuisson des aliments à la température interne recommandée détruit les bactéries qui peuvent vous rendre malade. Utilisez un thermomètre numérique pour vous assurer que la température interne recommandée a été atteinte.
- Selon les experts en salubrité alimentaire, l'utilisation d'un thermomètre pour aliments est la seule façon de s'assurer que la température interne est sûre et que l'aliment n'est pas trop cuit. Vous ne pouvez pas dire juste en le regardant si un aliment a été cuit à une température suffisamment élevée pour détruire les bactéries porteuses de maladies.
- Conservez les aliments chauds à au moins 60 °C pour prévenir la prolifération de bactéries et réduire le risque de maladies d'origine alimentaire.

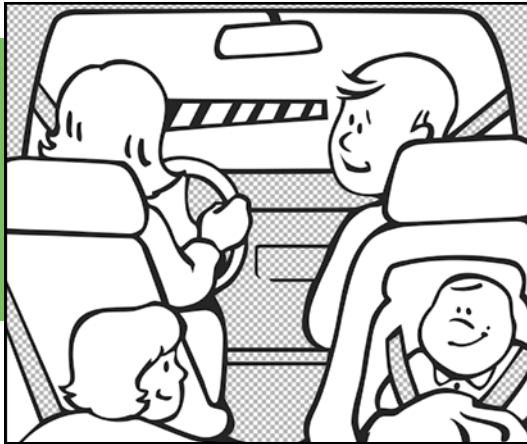
## RÉFRIGÉRATION

- Les aliments doivent être réfrigérés à 4 °C (40 °F) ou moins et les aliments congelés à -18 °C (0 °F) ou moins. Utilisez un thermomètre de réfrigérateur pour vous assurer que la température recommandée se maintient.
- En revenant de l'épicerie, rangez immédiatement les aliments qui doivent être réfrigérés ou congelés.
- Les bactéries croissent rapidement à des températures oscillant entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F), alors dégelez les aliments dans le réfrigérateur, pas sur le comptoir de la cuisine.

## SÉPARATION DES ALIMENTS

- Gardez les viandes, la volaille et les fruits de mer crus à l'écart des autres aliments autant dans votre chariot d'épicerie que dans votre réfrigérateur. Faites de même lorsque vous cuisinez.
- Le jus des viandes, des poissons et des fruits de mer crus peut contenir des bactéries. Placez-les dans un contenant suffisamment grand, sur la tablette inférieure du réfrigérateur, pour que leur jus n'entre pas en contact avec les autres aliments.
- Évitez toute contamination croisée en utilisant des planches à découper séparées pour les viandes crues, les aliments prêts à consommer et les aliments cuits.

# SUR LA ROUTE



*Les collisions routières font des milliers de morts et de blessés au Canada chaque année. Cependant, la plupart auraient pu être évitées. Voici quelques conseils pour réduire le risque de blessures sur les routes.*

## Vitesse au volant

La vitesse au volant réduit les temps de réaction et accroît l'intensité des dommages lors d'une collision. La vitesse est à l'origine de près du quart de toutes les collisions mortelles. Une augmentation de 5 % de la vitesse moyenne entraîne une hausse approximative de 10 % du nombre total d'accidents corporels et de 20 % du nombre d'accidents mortels<sup>1</sup>. Pensez à ce qui suit quand vous êtes pressé de vous rendre quelque part :

- Le meilleur moyen de vous rendre en toute sécurité est de respecter les limites de vitesse. La loi l'exige, et vous serez en mesure de réagir à temps en cas de danger.
- Pour rester en contrôle de votre véhicule, réduisez votre vitesse par mauvais temps, si la circulation est dense ou dans les zones de construction.
- Ralentissez lorsque vous conduisez la nuit, spécialement sur les routes peu ou non éclairées.
- Maintenez une distance sécuritaire d'au moins trois secondes entre vous et le véhicule qui vous précède.
- La réduction de votre vitesse peut vous faire économiser. Par exemple, en conduisant à 100 km/h sur l'autoroute au lieu de 120 km/h,

vous utilisez 20 % moins d'essence<sup>2</sup>. C'est aussi meilleur pour l'environnement.

- Adaptez votre conduite aux conditions routières, pas à votre horaire.

## Distractions au volant

**La conduite d'un véhicule requiert une concentration totale. Une étude menée en 2001 révèle que les distractions sont à l'origine de près de 9 % des collisions ayant fait des morts et des blessés graves<sup>3</sup>. Voici quelques conseils pour empêcher les distractions au volant :**

- Résistez à la tentation d'utiliser votre téléphone cellulaire en le mettant hors tension avant de prendre la route. Laissez votre boîte vocale prendre les messages. Si vous attendez un appel important, laissez quelqu'un d'autre conduire.
- Choisissez votre musique avant de partir pour ne pas avoir à chercher un CD ou un poste de radio en conduisant.
- Ne mangez pas et ne buvez pas en conduisant. Si vous devez le faire, arrêtez-vous dans un endroit sécuritaire.
- Si vous partez pour un long voyage, assurez-vous que les enfants ont de quoi s'occuper. Des livres ou des jeux de voyage retiendront leur attention et les empêcheront de distraire le conducteur.
- Évitez de laisser traîner des jouets, des livres ou tout autre article entre votre enfant et le coussin gonflable, car cela pourrait entraîner des blessures s'il se déploie.
- Bouclez votre ceinture de sécurité et veillez également à ce que les enfants et tous les autres passagers bouclent la leur. La loi l'exige et leur sécurité en dépend.
- Consultez les cartes de votre trajet et les guides avant de partir, ne le faites pas au volant.
- C'est simple! Si vous consommez de l'alcool, ne prenez pas le volant. Et si vous devez vous déplacer, choisissez un conducteur désigné, appelez un taxi ou prenez les transports en commun.



## Passages à niveau

Chaque année, des Canadiens meurent sans raison à des passages à niveau ou dans des incidents liés à l'intrusion sur la propriété ferroviaire. Pour votre sécurité et celle de votre famille :

- Ne cherchez jamais à contourner ou à passer sous la barrière d'un passage à niveau. C'est illégal et peut être mortel.
- Si vous vous trouvez à un passage à niveau à voies multiples, après le passage d'un train, assurez-vous qu'un deuxième train n'est pas sur le point d'arriver dans les deux directions.
- Soyez toujours sur vos gardes. Les trains ne suivent pas toujours des horaires réguliers.
- Même si le mécanicien de locomotive vous voit, un train de marchandises roulant à 120 km/h peut, après avoir appliqué les freins d'urgence, mettre jusqu'à 1,6 km et même plus pour s'arrêter. C'est 14 terrains de football!
- Méfiez-vous de l'illusion d'optique. Les trains sont plus près et rapides que vous ne le croyez. Si vous voyez un train approcher, attendez qu'il ait fini de passer avant de traverser la voie.
- À certains passages à niveau au Canada, les trains n'actionnent pas leurs sifflets. Regardez attentivement et prêtez l'oreille avant de traverser à un passage à niveau.

- Les voies ferrées ne devraient jamais servir de raccourci ou de sentier de randonnée. Ce sont des propriétés privées et c'est illégal. Ne perdez pas la vie en vous y aventurant.

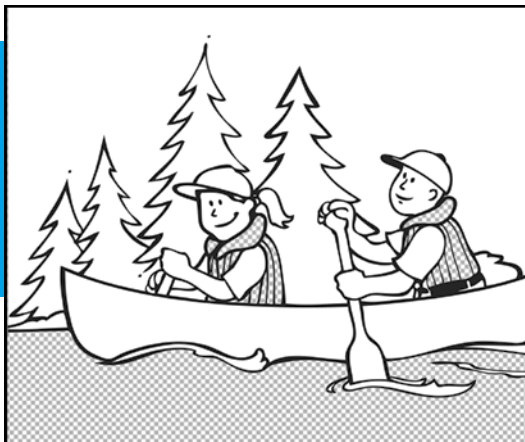
### Sources

1. Centre conjoint OEDC/CEMT de recherche sur les transports. [www.cemt.org/JTRC/WorkingGroups/SpeedManagement/speeddocsfr.htm](http://www.cemt.org/JTRC/WorkingGroups/SpeedManagement/speeddocsfr.htm)
2. [www.tc.gc.ca/sujet/voyage/voyageur.htm](http://www.tc.gc.ca/sujet/voyage/voyageur.htm)
3. Stutts, J.C., Reinfurt, D.W., Staplin, L. & Rodgeman, E.A. (2001). *The role of driver distraction in traffic crashes*. AAA Foundation for Traffic Safety, [www.aaaofoundation.org](http://www.aaaofoundation.org).





# SUR L'EAU



*Lors de la baignade, d'une excursion en bateau ou à bord d'une embarcation de plaisance, quelques mesures suffisent pour vous permettre d'en profiter en toute sécurité.*

## Sécurité nautique

Chaque année, entre 150 et 200 Canadiens meurent dans des accidents nautiques et la plupart auraient pu être évités<sup>4</sup>. Voici quelques conseils de sécurité utiles pour vous et vos passagers :

- Suivez un cours sur la sécurité nautique pour mieux connaître la réglementation actuelle et l'équipement de sécurité requis à bord de votre embarcation et être en mesure de réagir en cas d'urgence.

- Obtenez votre carte de conducteur d'embarcation de plaisance après avoir réussi l'examen offert dans le cadre d'un cours agréé.
- Votre gilet de sauvetage ou votre vêtement de flottaison individuel (VFI) ne vous sert à rien si vous ne le portez pas. Près de 90 % des personnes qui se sont noyées dans des activités de navigation de plaisance ne portaient pas de gilet de sauvetage ou de VFI<sup>5</sup>.





- Toutes les embarcations doivent être équipées de gilets de sauvetage ou de VFI homologués au Canada, de la taille appropriée pour chaque personne à bord.
- Ne mélangez pas l'alcool et la navigation. C'est dangereux et illégal. Au moins 40 % des victimes d'accidents mortels en embarcation à moteur avaient un taux d'alcoolémie supérieur à la limite légale<sup>6</sup>.
- Ayez à bord des extincteurs prêts à fonctionner. Placez-les dans des endroits stratégiques, comme près de la cuisine ou de la salle des moteurs. Assurez-vous que votre équipage connaît leur emplacement et leur fonctionnement.

## Excursions en bateau

**Les excursions en bateau permettent de se détendre tout en découvrant les beautés du paysage local. Notez ces quelques conseils pour jouir de votre activité nautique en toute sécurité.**

- Écoutez attentivement l'exposé de sécurité donné avant le départ.
- Demandez où se trouvent les gilets de sauvetage et quoi faire en cas d'urgence.
- Informez préalablement l'exploitant du nombre d'enfants qui vous accompagnent.

## Équipement de sécurité

Pour plus de détails sur l'équipement et les règlements de sécurité, qui varient selon la longueur et le tonnage du bateau, référez-vous au *Guide de sécurité nautique* de Transports Canada ou visitez [www.securitenautique.gc.ca](http://www.securitenautique.gc.ca).

L'équipement de sécurité exigé par la loi à bord de la plupart des bateaux et embarcations comprend :

- Des dispositifs ou des appareils sonores de signalisation. Il peut s'agir d'un sifflet sans roulette, d'un avertisseur sonore électrique ou à gaz comprimé, d'un sifflet électrique ou d'une cloche.
- Une lampe de poche étanche ou des fusées éclairantes. Cela pourrait être le seul moyen d'obtenir de l'aide en cas de détresse.



- Des bouées de sauvetage (exigées par la loi à bord des embarcations de plaisance de plus de huit mètres de long). Lorsque vous achetez une bouée de sauvetage, assurez-vous que la vignette d'homologation de Transports Canada y est apposée. Placez la bouée dans un endroit facile d'accès au cas où quelqu'un tomberait à l'eau.

### AUTRES ARTICLES UTILES À BORD

- Des vêtements de rechange dans un sac étanche si la température change ou que vos vêtements sont mouillés.
- De l'eau potable et des collations à haute valeur énergétique.
- Une trousse de premiers soins entreposée au sec. Remplacez régulièrement les articles usagés ou périmés.
- Une trousse d'outils et des pièces de rechange pour les petites réparations lorsque vous vous trouvez sur l'eau.
- Le guide du propriétaire. On ne sait jamais, vous pourriez en avoir besoin.

Sources

4. [www.tc.gc.ca/sujet/voyage/voyageur.htm](http://www.tc.gc.ca/sujet/voyage/voyageur.htm)
5. [www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/vfi.html](http://www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/vfi.html)
6. [www.tc.gc.ca/sujet/voyage/voyageur.htm](http://www.tc.gc.ca/sujet/voyage/voyageur.htm)

# Ce n'est pas un jeu d'enfant.

Pour en savoir plus sur les programmes et les services du gouvernement du Canada  
qui peuvent vous aider à assurer votre protection ainsi que celle de votre famille,

**composez le 1 800 0-Canada (1-800-622-6232)**

**(Téléscripteur/ATME : 1-800-926-9105)**

**ou visitez le site [securitecanada.ca](http://securitecanada.ca)**

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Transports, 2007.

ISBN 978-0-662-73279-2

N° de catalogue T46-41/2007F-PDF

TP 14645

(01/2007)

Canada