

Réduire les risques d'étouffement

Le risque d'étouffement chez les enfants est plus grand, car les muscles de leur bouche ne peuvent pas encore contrôler les aliments durs ou glissants et leurs voies respiratoires sont étroites.

Réduisez le risque en :

- restant près de votre enfant quand il mange;
- ne le laissant pas manger en marchant ou en se promenant en poussette ou en voiture.



À ESSAYER

Pensez à suivre un cours de premiers soins – soit en ligne, soit en personne – afin de savoir comment agir si votre enfant s'étouffe.



SOYEZ VIGILANTS

Les noix entières, les arachides entières, les raisins entiers, le maïs soufflé, la gomme à mâcher, les pastilles contre la toux et les bonbons durs sont tous susceptibles de causer des étouffements. N'en offrez pas aux enfants de moins de 4 ans.

| Si l'aliment est... | Exemple | Rendez-le sécuritaire en... |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rond | <ul style="list-style-type: none"> • Des raisins entiers, des tomates cerises, de grosses baies, des saucisses à hot-dog, des saucisses. | <ul style="list-style-type: none"> • Tranchez-les en quartier sur la longueur. |
| Dur | <ul style="list-style-type: none"> • Des fruits contenant des pépins ou un noyau. • Des légumes crus qui peuvent se briser en morceaux, comme des carottes. • Des noix entières, des arachides entières ou des graines. | <ul style="list-style-type: none"> • Retirez les noyaux et les pépins. • Râpez ou coupez finement ou encore, cuisez et tranchez en bâtonnets étroits. • Coupez finement. |
| Collant | <ul style="list-style-type: none"> • Du beurre d'arachides. • Des guimauves, des fruits séchés ou des raisins secs. | <ul style="list-style-type: none"> • Étalez une mince couche ou mélangez avec du lait maternel ou de l'eau pour le diluer. • Coupez en petits morceaux. |
| Filandreux | <ul style="list-style-type: none"> • Du céleri, de l'orange ou du pamplemousse. • Des légumes à feuilles. | <ul style="list-style-type: none"> • Retirez les grandes parties filandreuses. • Coupez en petits morceaux. |
| Gros morceaux | <ul style="list-style-type: none"> • De gros morceaux de beurre d'arachides, de beurre de noix ou de graines, avec une cuillère. • De gros morceaux de viande ou de fromage. | <ul style="list-style-type: none"> • Choisissez des variétés crémeuses et étalez en couche mince. • Coupez en petits cubes. |
| Facile à manger en poignée | <ul style="list-style-type: none"> • Des bretzels et des croustilles. | <ul style="list-style-type: none"> • Servez de petites quantités dans une assiette ou un bol, mais pas à même le sac. |
| Osseux | <ul style="list-style-type: none"> • Du poulet. • Du poisson. | <ul style="list-style-type: none"> • Retirez les os. • Défaites en flocons et frottez entre les doigts pour sentir les arêtes. |