

LES NUMÉROS D'URGENCE

Découpez cette liste et collez-la à proximité du téléphone.

Le 15 numéro du SAMU, qui a en charge l'ensemble des problèmes médicaux d'urgence ;

Le 18 numéro des pompiers, qui assurent les premiers secours (en cas d'incendie, d'accident la route...);

Le 112 numéro d'urgence européen, qui peut être composé à partir des téléphones fixes ou mobiles et qui permet d'obtenir le centre de secours le plus proche du lieu d'appel.

Les centres antipoison de votre région :

Angers : 02 41 48 21 21

Bordeaux : 05 56 96 40 80

Grenoble : 04 76 76 56 46

(heures et jours ouvrables)

Lille : 0 825 812 822

Lyon : 04 72 11 69 11

Marseille : 04 91 75 25 25

Nancy : 03 83 32 36 36

Orléans : 02 41 48 21 21

Paris : 01 40 05 48 48

Rennes : 02 99 59 22 22

Rouen : 02 35 88 44 00

(heures et jours ouvrables)

Reims : 03 26 06 07 08

(heures et jours ouvrables)

Strasbourg : 03 88 37 37 37

Toulouse : 05 61 77 74 47



Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission La Santé d'abord, en partenariat avec France 3 et l'Assurance maladie sur : www.mutualite.fr



Faites confiance à de vraies mutuelles

Mieux se protéger des accidents domestiques



Chaque année, en France, 18 000 personnes meurent d'un accident domestique, c'est trois fois plus que sur la route ! Si les enfants sont les plus vulnérables, toute la famille est concernée et, notamment, les personnes âgées. Des gestes simples peuvent pourtant faire de chaque pièce de la maison un espace plus sûr.

→ En général

Dans toute la maison, **l'électricité est une source de danger** que son caractère familier nous fait souvent oublier. Il faut, par exemple, éviter d'utiliser des prises multiples qui provoquent une surcharge. Couteaux, ciseaux, râpeaux... Que ce soit dans la cuisine, au jardin ou ailleurs, tous les instruments coupants ou pointus doivent être rangés hors de portée des bambins. Certaines plantes vertes peuvent aussi être piquantes, allergisantes ou toxiques. Avant d'en acheter, renseignez-vous sur leurs dangers si vous avez des enfants en bas âge. Et pour parer à tout accident, **équipez-vous d'un extincteur** (il doit être changé régulièrement) et d'une trousse de première urgence facilement accessible pour les petits bobos : pansements, désinfectant...

→ La cuisine

Avec les bonnes odeurs qui s'en dégagent, four et cuisinière sont souvent bien alléchants pour les enfants ! Prenez garde à ne pas laisser dépasser le manche d'une casserole sur le feu. Il existe aussi aujourd'hui des fours à porte isotherme ou des grilles isolantes à fixer sur les fours traditionnels. **Allumettes, briquets, etc.** doivent aussi être placés hors de portée des enfants. Les produits ménagers, grâce

à leurs « bouchons de sécurité » sont aujourd'hui plus sûrs, à condition de bien les refermer, et de ne pas les transvaser dans d'autres récipients, en particulier à usage alimentaire. À surveiller de près aussi : les appareils électriques, **à débrancher entre deux utilisations**, et notamment les « conviviaux » (raclette, pierrade...) très « tentants » au beau milieu de la table.

→ La salle de bains

L'eau, ça brûle ! Un chauffe-eau doit être réglé à la température maximale de 50°, ou les robinets équipés de mitigeurs thermostatiques.

Eau et électricité ne font pas bon ménage. Les prises de courant doivent donc être placées à plus de 60 cm de toute source d'eau et les convecteurs électriques doivent aussi être conformes aux normes d'utilisation dans les salles d'eau.

Les produits cosmétiques et notamment les parfums, très alcoolisés, peuvent aussi être source d'intoxication.

Enfin, 20 cm d'eau et quelques secondes d'inattention suffisent pour qu'un enfant se noie, gardez donc toujours un œil sur les jeunes barboteurs.



→ Le garage ou le jardin

Il regorge de produits toxiques ou inflammables (engrais, désherbants, peinture, solvants, essence...) qui doivent être placés **dans des récipients fermés hermétiquement et hors de portée des enfants**. Si vous utilisez ces produits à l'intérieur de votre logement, il faut aussi ouvrir les fenêtres pendant et après. Pour tous vos travaux, équipez-vous de gants, de **lunettes de protection** et de chaussures ou bottes robustes. Soyez prudents avec tondeuses, tronçonneuses, taille-haies. Prenez soin notamment de les débrancher avant de les nettoyer.

L'été est la saison de tous les dangers. Amateurs de barbecue, n'y projetez **jamais d'alcool ou d'essence**, mais utilisez des allume-feu solides. Et si vous avez la chance d'avoir une piscine, sachez que depuis le 1^{er} janvier 2004, il est obligatoire de l'équiper d'un dispositif de sécurité (barrière, bâche, détecteur électronique...).

→ Les personnes âgées

Souvent victimes de chutes, leur fragilité rend ces accidents beaucoup plus lourds de conséquences. Une rampe d'escalier, **une barre pour sortir de la baignoire** et des tapis antidérapants... ces quelques accessoires peuvent pourtant éviter bien des fractures !



POUR EN SAVOIR +

- **Accidents domestiques. Sécuriser, anticiper, réagir**, de Rosine Depoix et Michel Cymes, édition Jacob Duvernet : ces trois verbes résumant bien l'ensemble des précautions à prendre. Ce livre vous préparera aussi à agir vite et bien en cas d'accidents, en évitant la panique.
- **www.doctissimo.com** : sur ce site, des animations mettent en évidence (en images) les principaux dangers de chaque pièce de la maison. Et un jeu est spécialement consacré à la cuisine.
- **www.sante.gouv.fr** : le site du ministère de la Santé consacre un dossier très complet aux risques domestiques.