

L'hiver c'est fait pour Jouer... En sécurité!



Service de traumatologie
**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

**Projet du Service de traumatologie
et de la Direction des communications
du CHU Sainte-Justine**

Direction artistique : Evi Jane Kay Molloy

Design graphique : Déborah Girard Iduma et Carolane Montcalm

Coordination et rédaction : Danika Landry

Révision scientifique : Dre Marianne Beaudin, chef de
traumatologie, Fabienne Tahmissian, infirmière clinicienne
en traumatologie, et Marie-Gabrielle Delisle, assistante
infirmière-chef, trajectoire de traumatologie et grands brûlés.

Impression : Imprimerie du CHU Sainte-Justine

Publication : Hiver 2022-2023

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par
procédé mécanique ou électronique, y compris la
microreproduction, est strictement interdite sans l'autorisation
écrite du CHU Sainte-Justine.

© CHU Sainte-Justine, 2021, Tous droits réservés

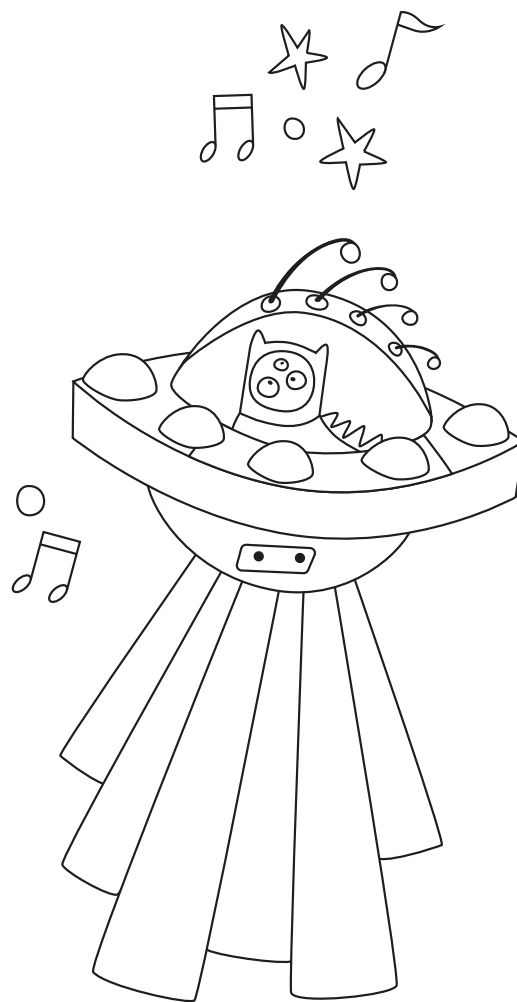
Tous les textes et images de ce document sont la propriété
du CHU Sainte-Justine.

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec), Canada H3T 1C5

CHUSJ.ORG



ChuSteJustine



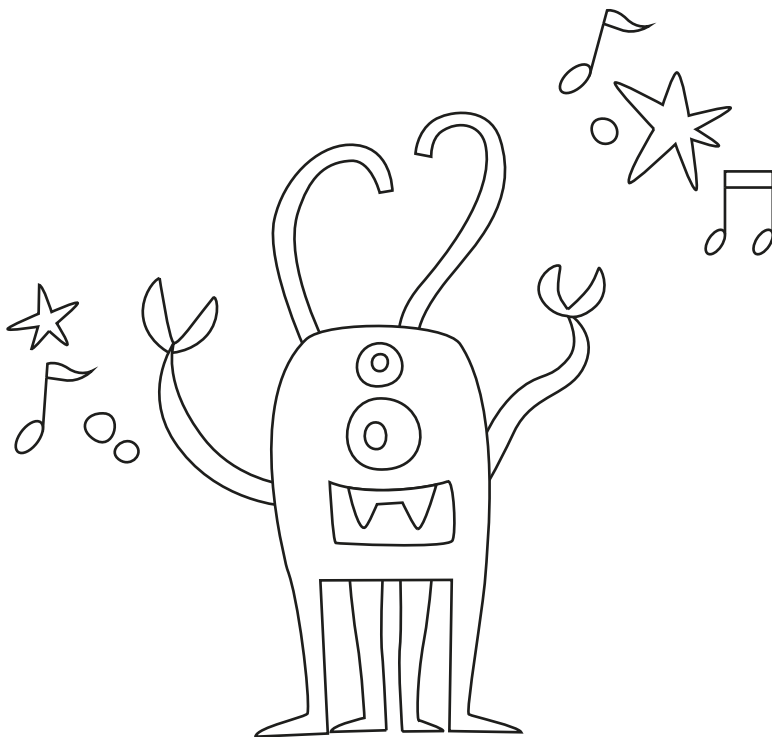
Les batteries ne sont pas des Jouets!

Tu as des jouets qui font de la lumière et des sons ?

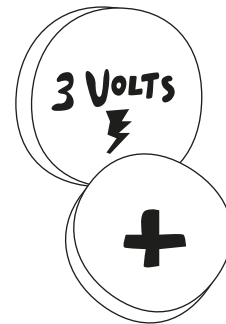
Si oui, fais bien attention. Tes jouets contiennent de petites batteries brillantes, rondes et plates qui ressemblent aux boutons de tes vêtements.

Ces batteries sont dangereuses pour toi. Si tu les trouves, donne-les tout de suite à un adulte.

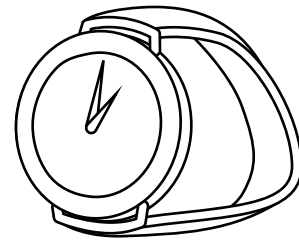
Il est important de ne JAMAIS les mettre dans ta bouche. Tu pourrais t'étouffer ou devenir très, très malade à l'hôpital.



Notes aux parents !



Les ingestions de batteries surviennent surtout chez les enfants de 6 ans et moins. Assurez-vous qu'un compartiment vissé sur les jouets bloque tout accès aux batteries bouton. Pour éviter les étouffements et blessures, offrez à vos enfants des jouets qui sont adaptés à leur âge.

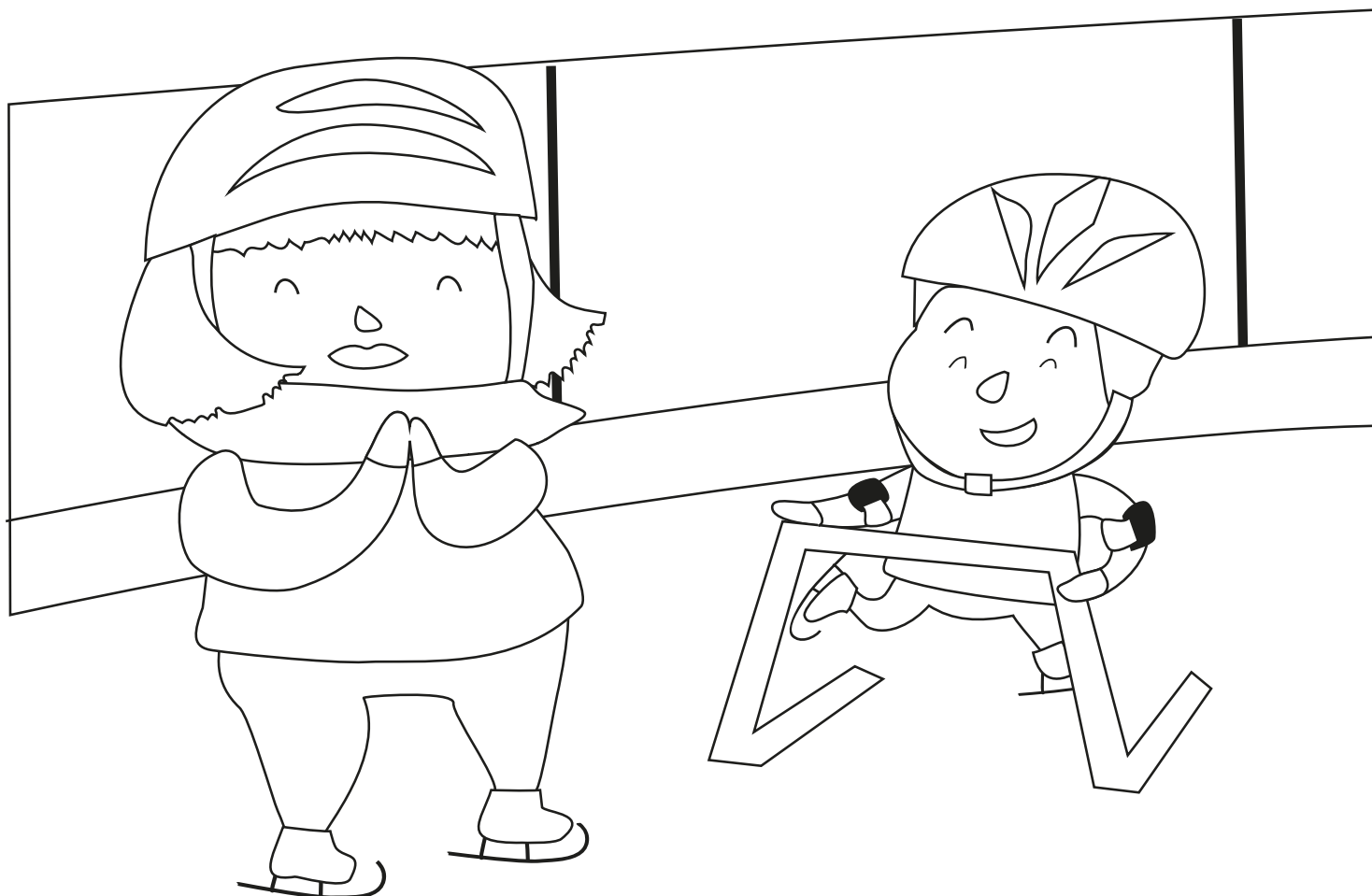


Attention ! Les batteries bouton peuvent aussi se trouver dans des objets communs du quotidien (montres, appareils électroniques, etc.). Le compartiment à piles de ces objets n'est pas toujours vissé.

Patiner sans se blesser

Tu aimes patiner ? Voici quelques conseils pour profiter pleinement de cette activité !

- Les patinoires sont les lieux les plus sécuritaires pour patiner. Demande toujours la permission à un adulte avant de t'aventurer sur un lac gelé
- Porte bien ton casque en tout temps
- Si tu pratiques le hockey, le patinage de vitesse ou le patinage artistique, porte aussi ton équipement de sécurité. Assure-toi qu'il est en bon état
- Évite d'accrocher ou de donner des coups aux autres patineurs





Feu, feu, Joli feu

L'hiver, plusieurs familles passent de bons moments ensemble à la maison autour d'un feu de foyer.

Pour que cette activité demeure magique, voici quelques règles de sécurité à respecter.

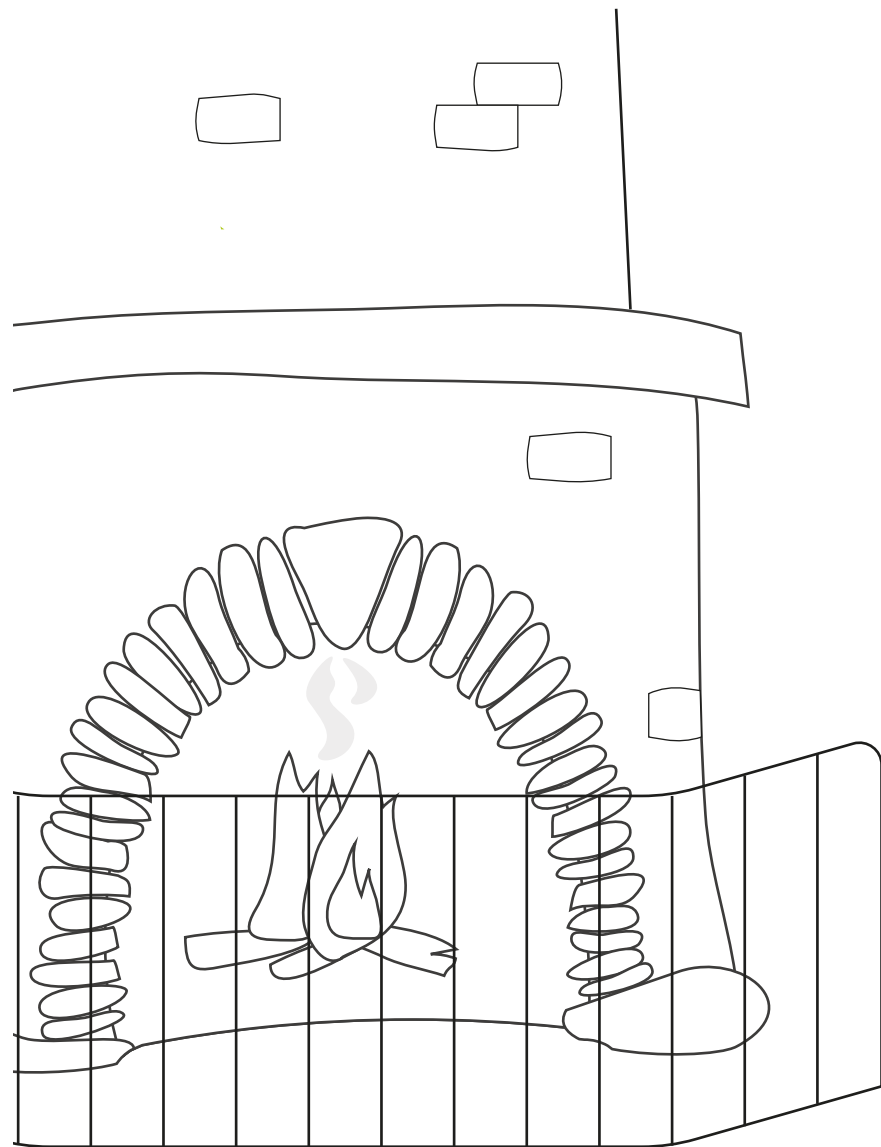
- Reste loin du feu. Si tu t'approches trop, le feu pourrait brûler des parties de ton corps
- Avec tes parents, assure-toi qu'il y a une barrière protectrice autour du foyer

Notes aux parents!

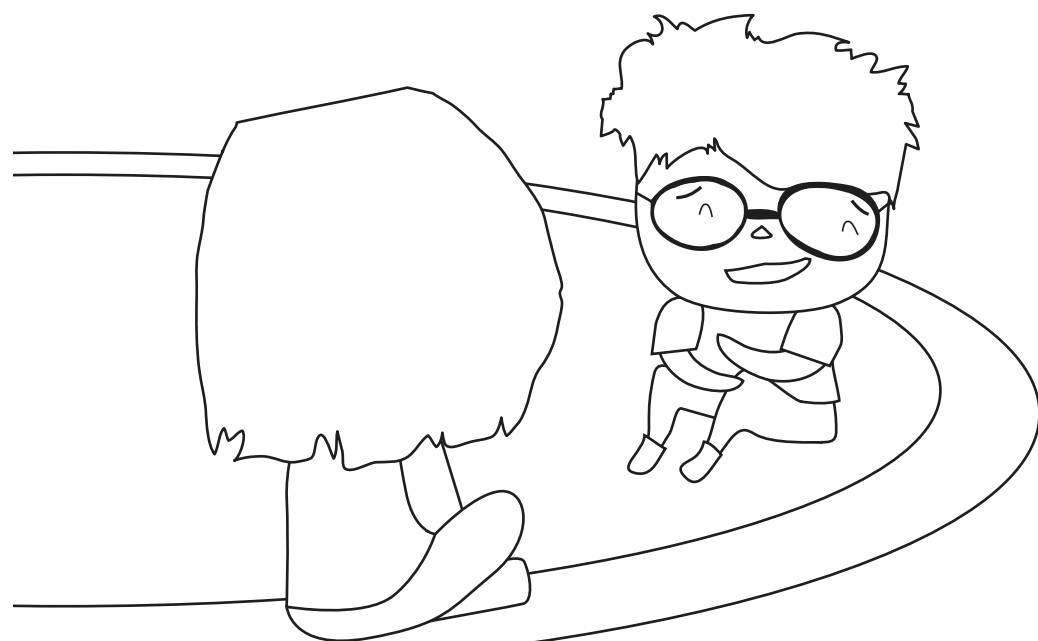
Assurez-vous que votre foyer est muni d'une ventilation adéquate, afin que la fumée soit redirigée vers l'extérieur de la maison. Surtout, **n'utilisez JAMAIS d'accélérant.**

Méfiez-vous aussi de la vitre des foyers au gaz, qui peut devenir très chaude et causer des brûlures.





**utilise
tes crayons
et crée
ton œuvre
au mur.**

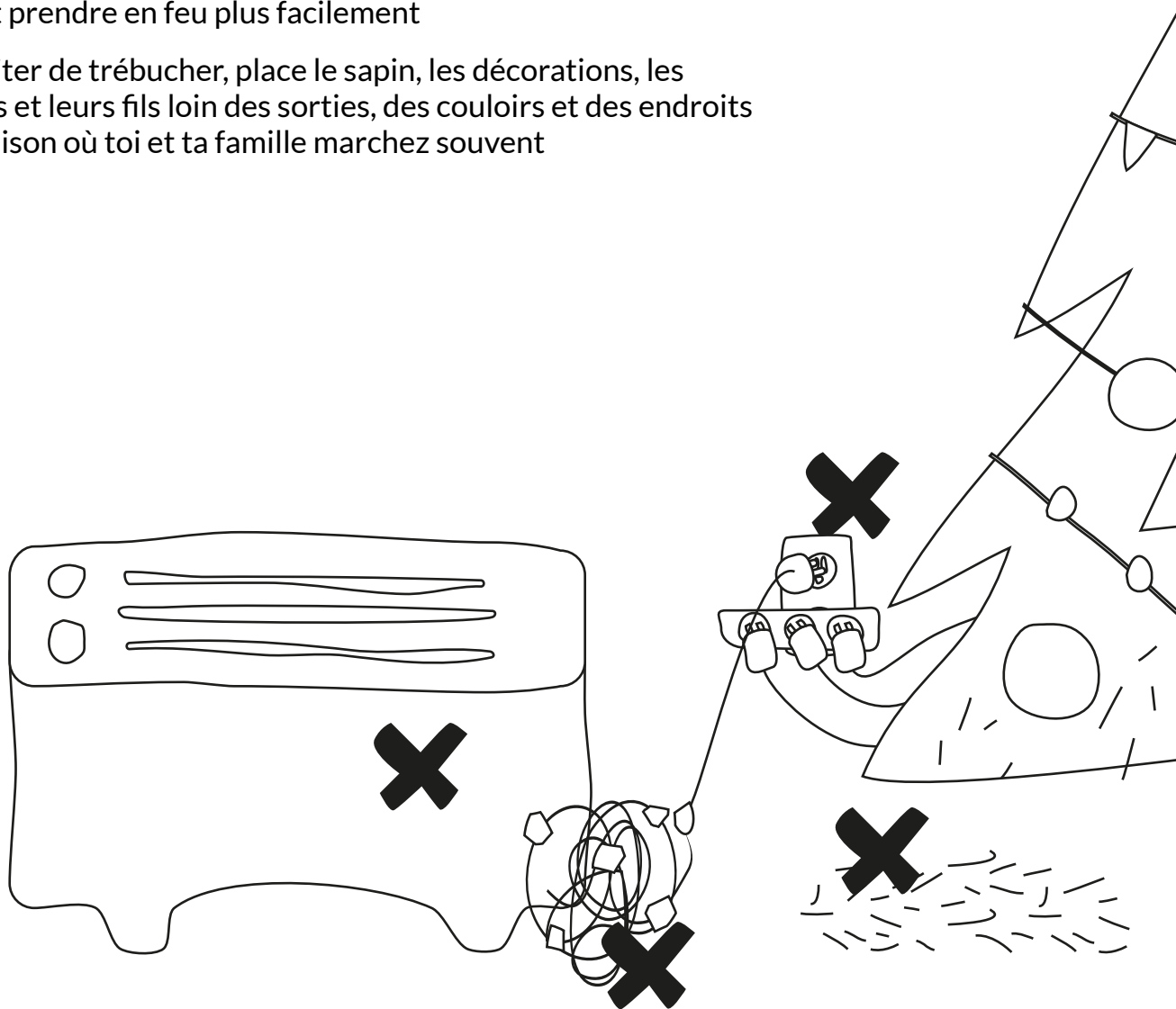


Mon beau sapin!

Sais-tu que les décorations des Fêtes peuvent causer des blessures ou des incendies si elles sont mal utilisées, comme dans cette illustration?

Voici quelques trucs pour assurer ta sécurité:

- Reste loin du sapin et surtout, n'essaie jamais de grimper dedans
- Le sapin doit être loin des plinthes de chauffage, des chaufferettes ou des foyers (à plus de 1 mètre)
- Il est important de fermer les lumières du sapin quand tu quittes la maison et quand tu vas au lit
- Si ton sapin naturel devient sec, qu'il perd des aiguilles et que sa couleur est moins belle, il est temps de le sortir de la maison. Il pourrait prendre en feu plus facilement
- Pour éviter de trébucher, place le sapin, les décorations, les lumières et leurs fils loin des sorties, des couloirs et des endroits de la maison où toi et ta famille marchez souvent





Notes aux parents!

Ne surchargez jamais les rallonges avec trop de jeux de lumières ou les prises avec trop de fiches, car elles peuvent surchauffer et entraîner un incendie. Privilégiez une multiprise (power bar) qui offre une option sécuritaire.

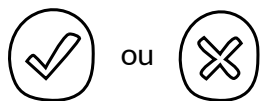


Vrai ou faux ?

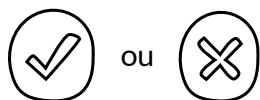
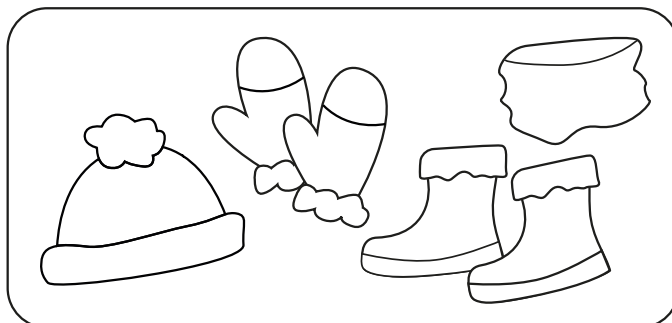
Savais-tu que le froid peut blesser certaines parties de ton corps comme tes oreilles, tes doigts et tes orteils ? Ces blessures s'appellent des **engelures**.
Que peux-tu faire pour que cela ne t'arrive pas ?

Pour le savoir, répond **VRAI** (✓) ou **FAUX** (✗) aux questions suivantes.

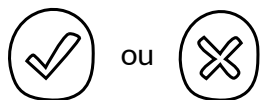
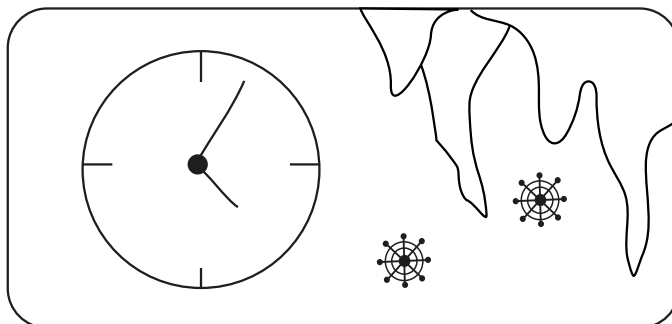
Tu peux aussi entourer le symbole qui correspond à ta réponse.



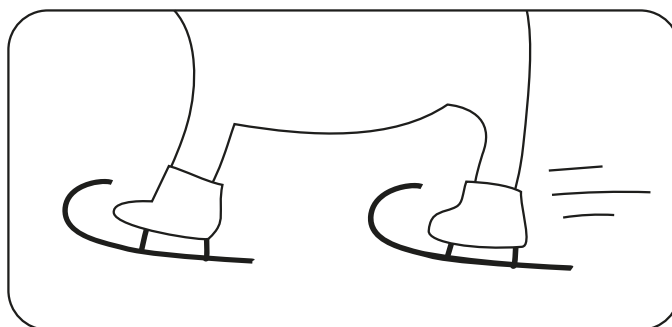
En hiver, il est important de porter des mitaines, une tuque, un cache-cou, des bottes et des habits d'extérieur.

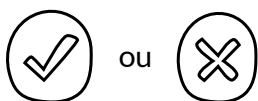


Il est recommandé de jouer longtemps dehors lorsqu'il fait très froid.

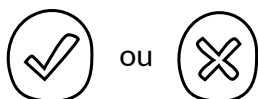
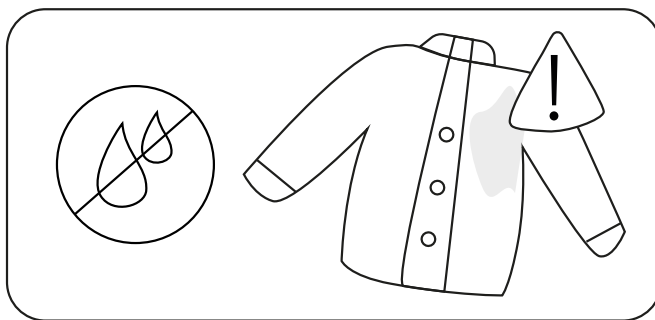


Pour conserver ta chaleur, il est important de bouger.

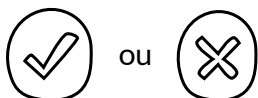
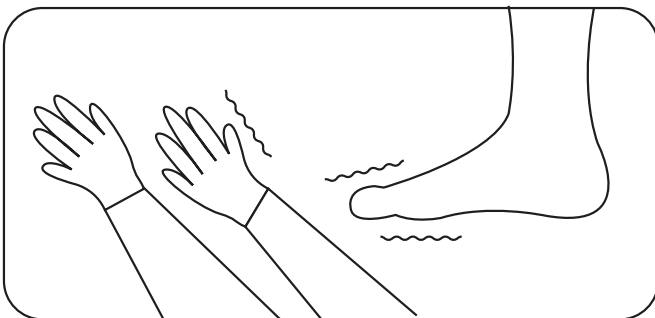




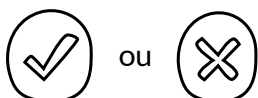
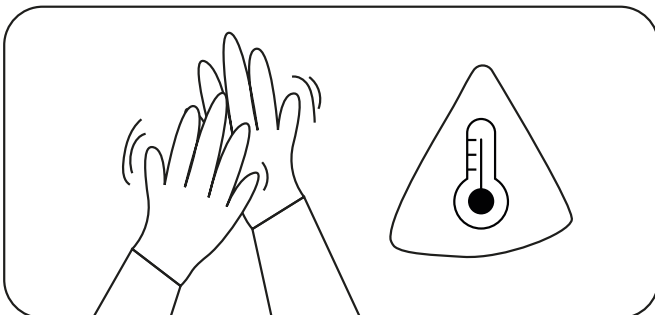
Qu'ils soient secs ou mouillés,
tes habits d'hiver et tes bottes
te protègent du froid et des
engelures



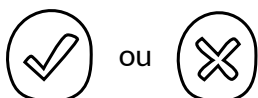
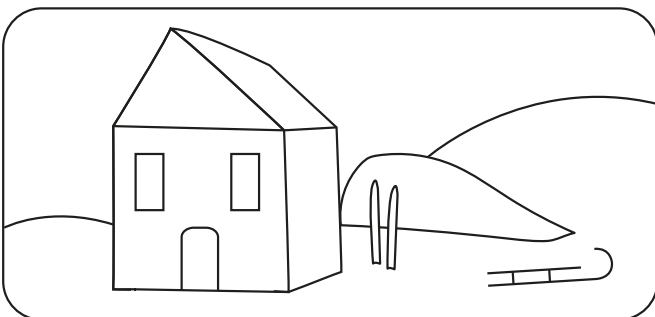
Tes doigts ou tes orteils ont froid
et tu sens qu'ils picotent? Tant
que tu arrives à les sentir et à les
faire bouger, tu peux continuer
de jouer dehors.



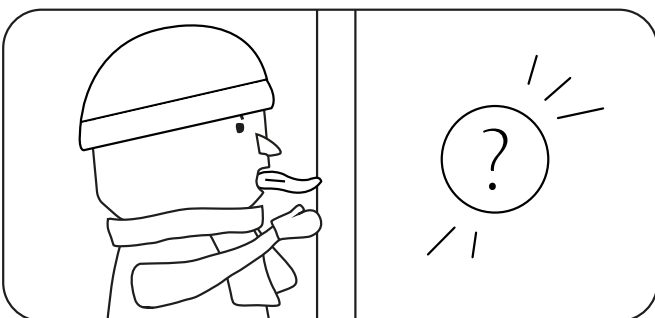
En cas d'engelure, tu ne dois pas
frotter ou masser ta peau pour
essayer de la réchauffer.



Si tu as une engelure, tu dois
attendre que ta peau soit bien
réchauffée (environ 30 minutes)
avant de retourner jouer dehors.



Ton petit frère s'est collé la
langue sur un objet métallique.
Il est important de ne pas essayer
de la décoller seuls et de
demander l'aide d'un adulte.

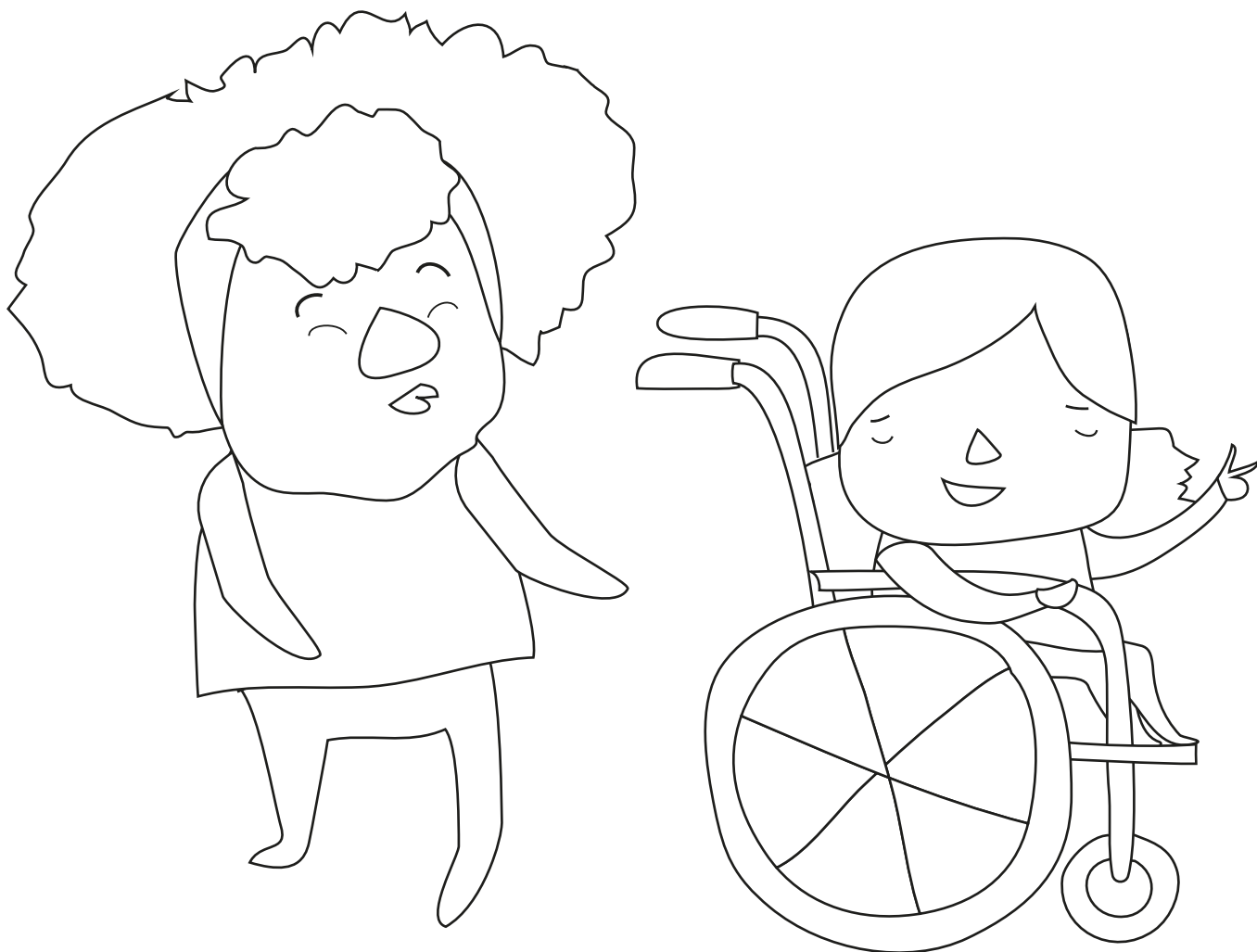


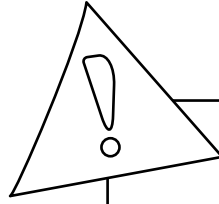
CHERCHE ET TROUVE

qu'est-ce qui pourrait te blesser ?

Cette table est remplie de nourriture spéciale
et de décorations attrayantes. Sois vigilant.
Certaines choses pourraient te blesser !

Trouve les quatre éléments sur la table auxquels
tu dois faire très attention. Petit indice : plusieurs
de ces items sont chauds et peuvent te brûler.





Attention!

Avant de toucher à quelque chose de nouveau sur la table, demande la permission à tes parents. Ils se feront un plaisir de t'aider !

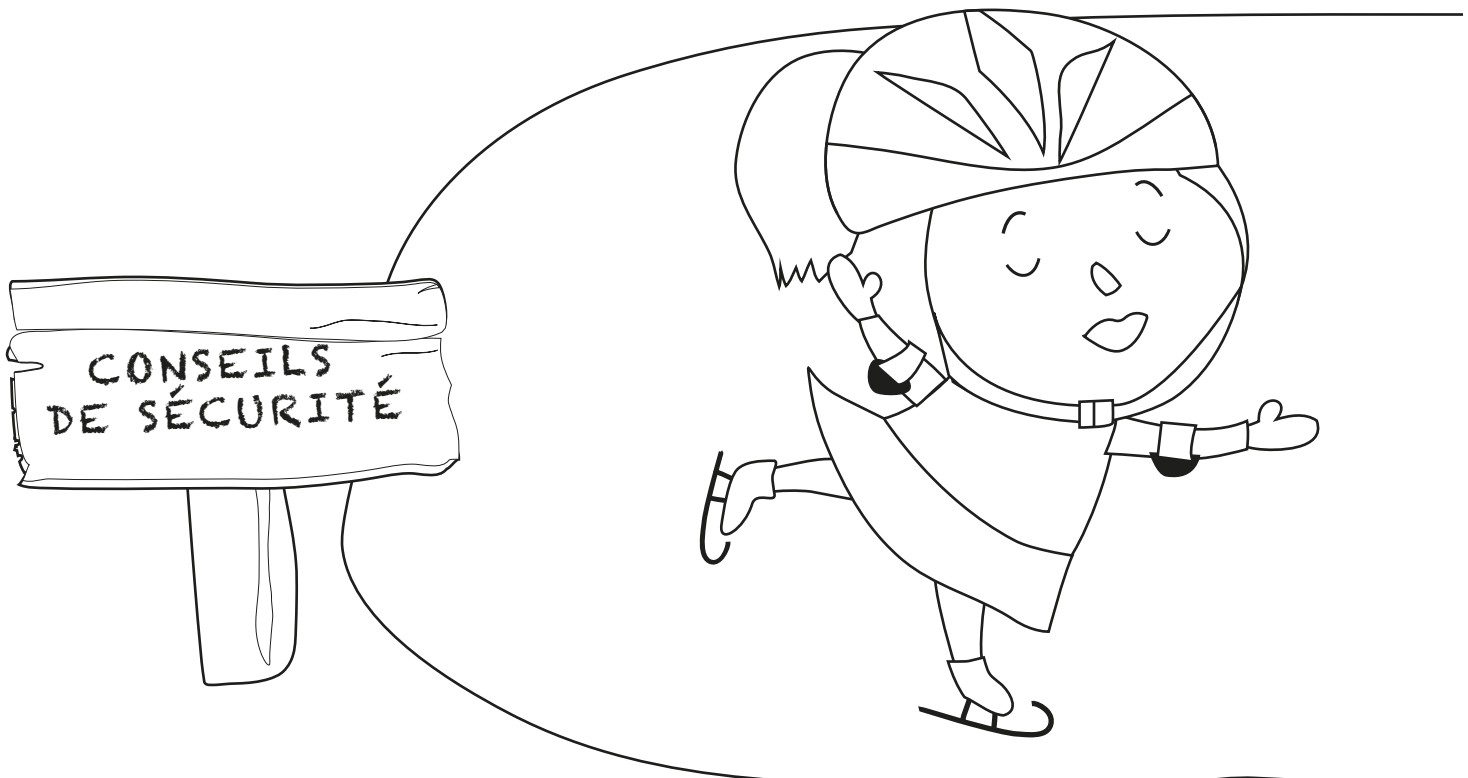
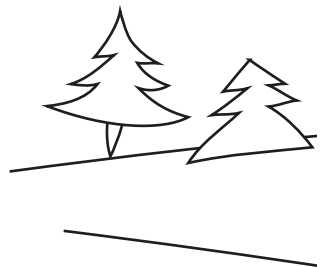


La solution se trouve à la fin du cahier!

Avant d'aller sur un lac gelé...

Marcher ou patiner sur un lac gelé est souvent dangereux. Avant de t'y aventurer, il est important que tes parents vérifient plusieurs choses.

- Est-ce qu'il y a des affiches avec des recommandations et des conseils de sécurité? Si oui, il est important de respecter ces règles
- Il est important de ne JAMAIS aller seul sur la glace, peu importe ton âge!
- Il ne faut jamais marcher ou patiner sur les glaces de rivières ou de lacs profonds



Notes aux parents!

10 cm

- Il est plus dangereux de patiner sur un lac gelé au début et à la fin de l'hiver car la glace n'est pas assez épaisse et solide (elle doit avoir une épaisseur d'au moins 10 cm)
- La glace bleue et transparente est généralement plus solide



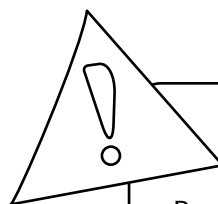
glisser en toute sécurité

Glisser est ton activité d'hiver préférée?

Voici quelques conseils pour t'amuser en toute sécurité!

- Un adulte doit t'accompagner en tout temps.
Habillez-vous chaudement
- Écoute bien tes parents s'ils te disent que la pente n'est pas sécuritaire pour toi
- La pente doit être lisse (pas de petites bosses cachées sous la neige), loin des rues, des clôtures, des poteaux et des rivières
- En ski comme en traîneau, porte un casque bien ajusté pour protéger ta tête des blessures

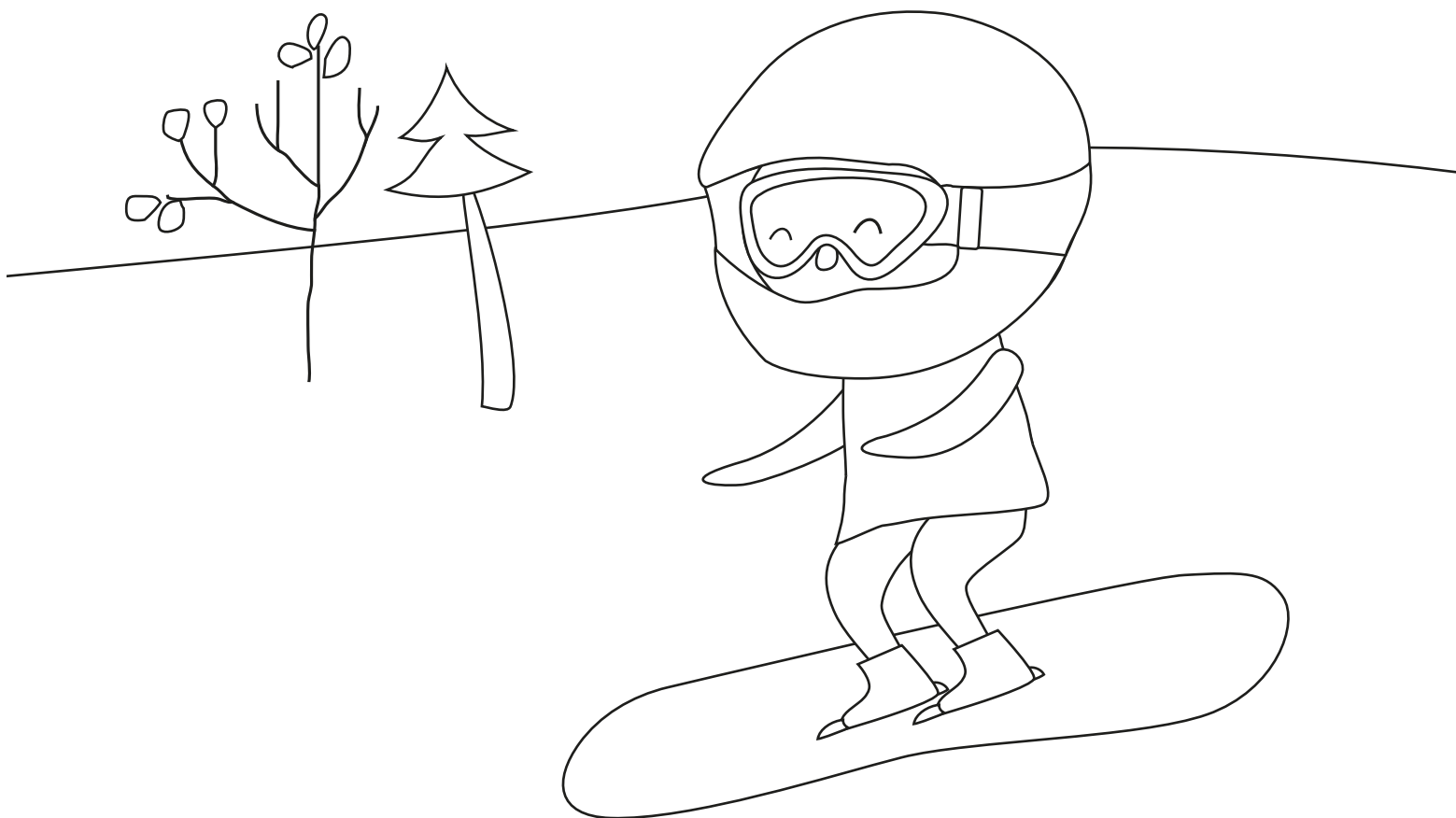




Attention!

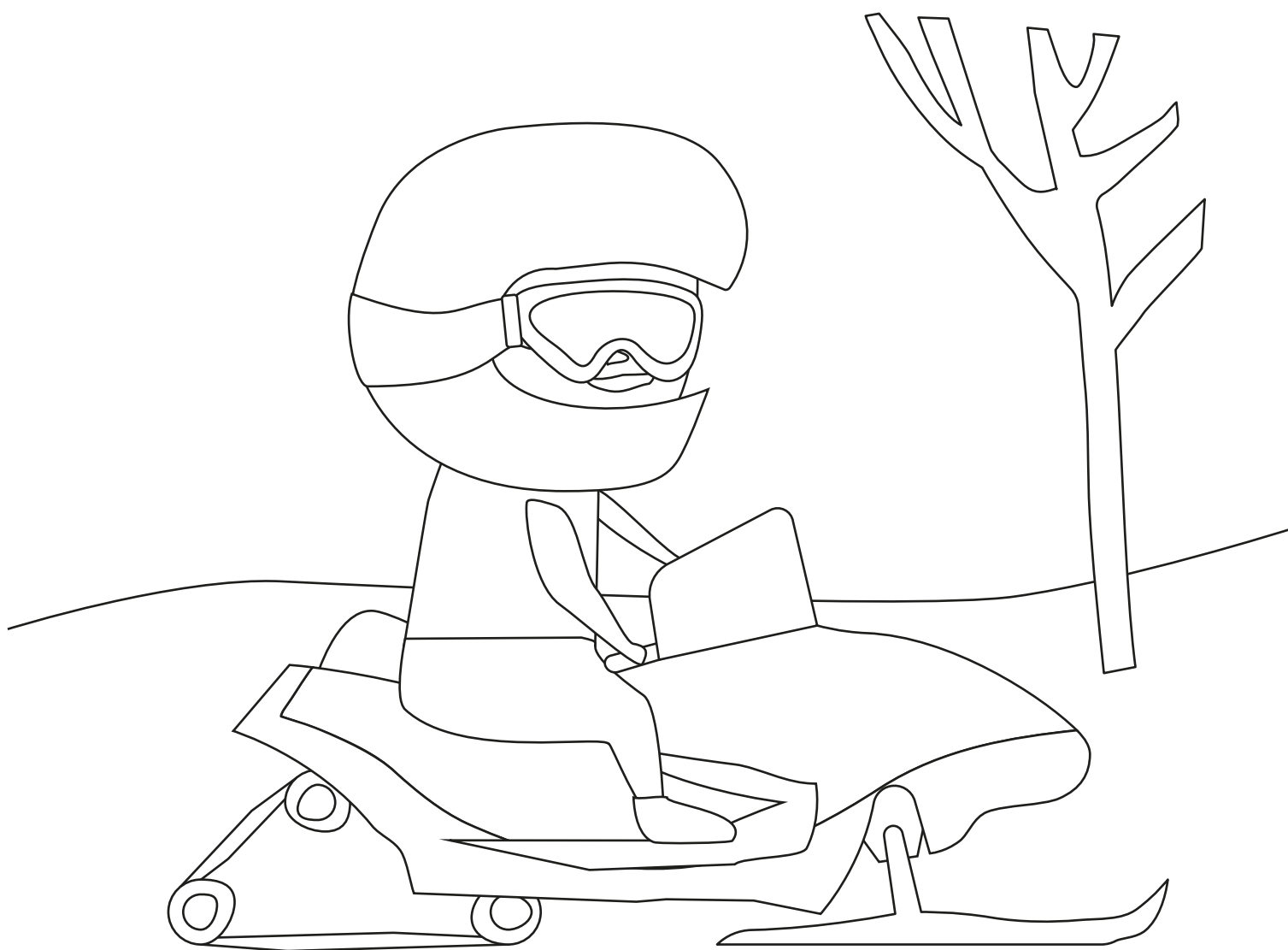
Rends-toi à la page 10 pour savoir comment éviter les blessures par le froid (engelures) !

- Quitte rapidement la piste après ta descente
- Ton traîneau ou ton équipement de ski est brisé? Ce n'est pas une bonne idée de l'utiliser !
- En ski, assure-toi de porter tout ton équipement de protection et de bien l'ajuster
- Tu veux commencer à faire du ski? Avant d'aller sur les pistes, nous te recommandons de suivre des cours avec un instructeur



Gare aux motoneiges!

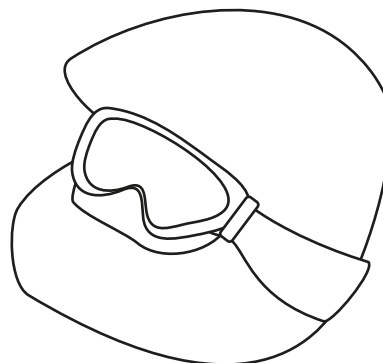
Chaque hiver, des enfants et des jeunes comme toi ont un accident de motoneige.
Voici quelques conseils pour éviter que cette activité te cause des blessures graves.



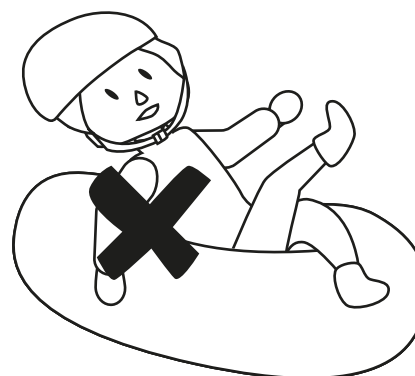
Porte ton casque et ton équipement de protection en tout temps

Tu dois attendre d'avoir 6 ans pour être passager d'une motoneige

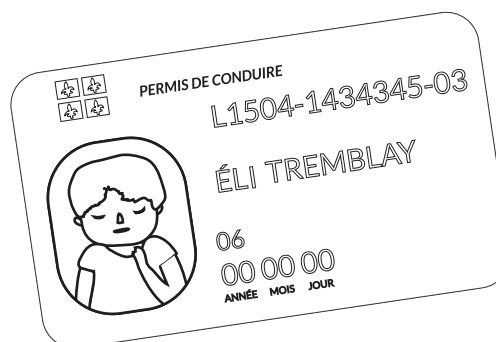
Seuls les conducteurs de 18 ans + qui ont un permis spécial pour la motoneige peuvent avoir un passager avec eux



On te propose une balade dans un traîneau ou une chambre à air attachée derrière une motoneige ? Dis non ! Ce n'est pas une activité sécuritaire pour toi



Tu pourras conduire une motoneige lorsque tu auras 16 ans et que tu auras obtenu un certificat de formation. Tu as beaucoup de choses à apprendre avant de pouvoir conduire une motoneige, même celles qui sont faites pour les enfants !



MOTS MYSTÈRES

Mets les lettres de ces mots en ordre. Les lettres dans les cases grises te permettront de former le mot surprise!

ENOL

--	--	--	--

INASP

--	--	--	--	--

UFOADRL

--	--	--	--	--	--	--

ESOTTB

--	--	--	--	--	--

TIAGNAEP

--	--	--	--	--	--	--	--

EJUOT

--	--	--	--	--

SEQAUC

--	--	--	--	--	--

HVEIR

--	--	--	--	--

GNEIE

--	--	--	--	--

CKEHYO

--	--	--	--	--	--

GOLIO

--	--	--	--	--

EETRAUQT

--	--	--	--	--	--	--	--

NGAERULDI

--	--	--	--	--	--	--	--	--

KIS

--	--	--

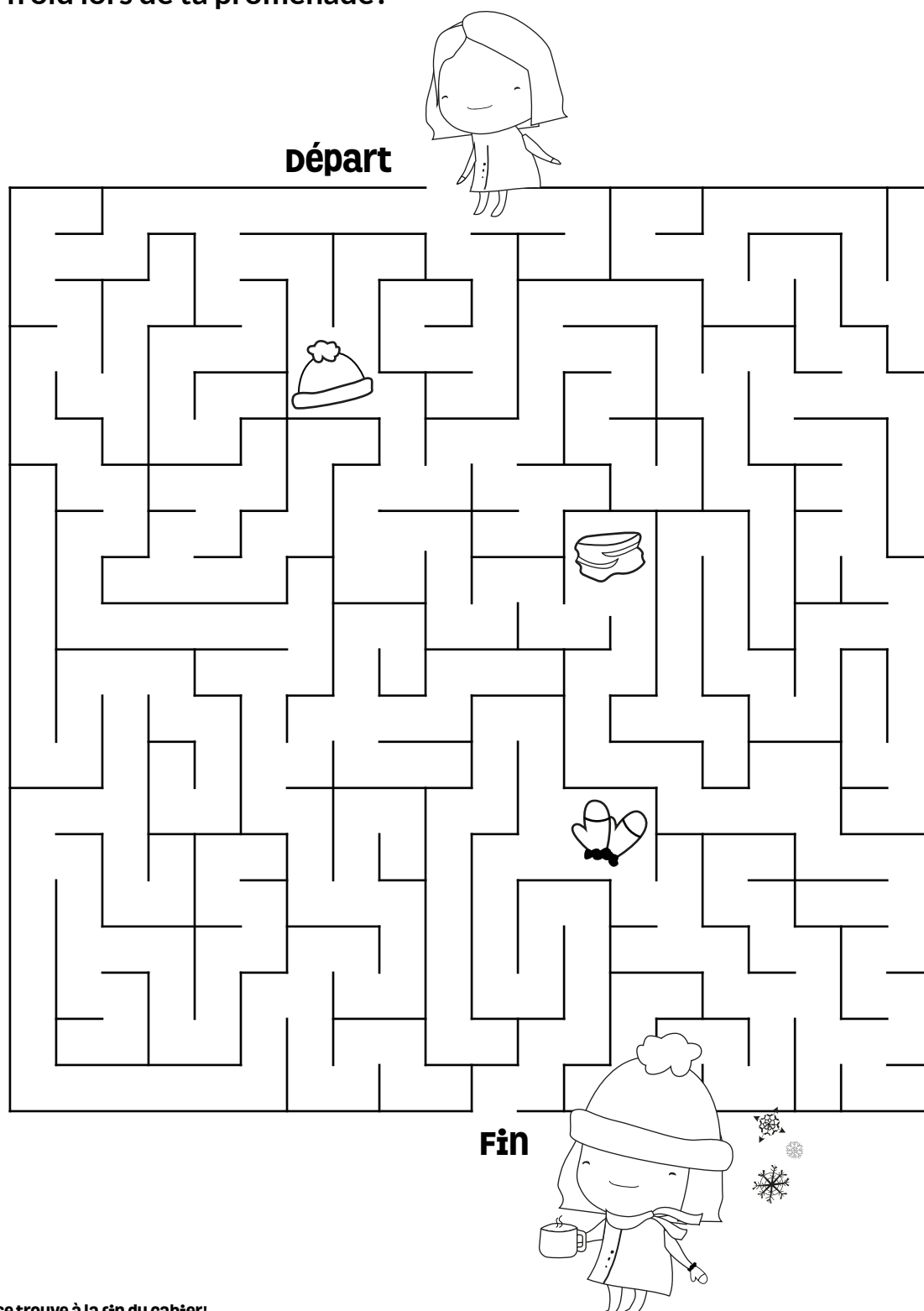
Place ces lettres
en ordre pour découvrir
le mot surprise!

--	--	--	--	--	--	--	--

La solution se trouve à la fin du cahier!

LABYRINTHE

Trace le chemin qui mène vers la fin du labyrinthe. N'oublie pas de ramasser ta tuque, ton cache-cou et tes mitaines pour éviter d'avoir froid lors de ta promenade!



La solution se trouve à la fin du cahier!

solutions

page 10

En hiver, il est important de porter des mitaines, une tuque, un cache-cou, des bottes et des habits d'extérieur.



VRAI. Les enfants perdent 40 % de leur chaleur par les extrémités de leur corps. Voilà pourquoi il est important de bien les couvrir!

Il est recommandé de jouer longtemps dehors lorsqu'il fait très froid.



FAUX. À partir de -27 degrés Celsius, restez à l'intérieur. La peau exposée à l'air gèle à cette température.

Pour conserver ta chaleur, il est important de bouger.



VRAI. Boire une boisson chaude peut aussi aider.

Qu'ils soient secs ou mouillés, tes habits d'hiver et tes bottes te protègent du froid et des engelures.



FAUX. Si tes bottes et habits sont humides ou mouillés, il faut vite les changer pour ne pas avoir d'engelures.

Tes doigts ou tes orteils ont froid et tu sens qu'ils picotent? Tant que tu arrives à les sentir et à les faire bouger, tu peux continuer de jouer dehors.



FAUX. Dès que les doigts ou orteils ont froid et picotent, il faut vite rentrer à la maison!

En cas d'engelure, tu ne dois pas frotter ou masser ta peau pour essayer de la réchauffer.



VRAI. Plongez la peau dans l'eau tiède. Si vous n'avez pas accès à de l'eau tiède, il est possible de placer ses mains sous les aisselles pour les réchauffer.

Si tu as une engelure, tu dois attendre que ta peau soit bien réchauffée (environ 30 minutes) avant de retourner jouer dehors.



FAUX. En cas d'engelure, on doit attendre plusieurs heures avant d'exposer à nouveau la peau au froid.

Ton petit frère s'est collé la langue sur un objet métallique. Il est important de ne pas essayer de la décoller seuls et de demander l'aide d'un adulte.



VRAI. Pour éviter qu'un enfant se blesse en essayant de décoller sa langue, on peut mettre un peu d'eau tiède.

page 20

ENOL
INASP
UFOADRL
ESOTTB
TIAGNAEP
EJUOT
SEQAUC
HVEIR
GNEIE
CKEHYO
GOLIO
EETRAUQT
NGAERULDI
SKI

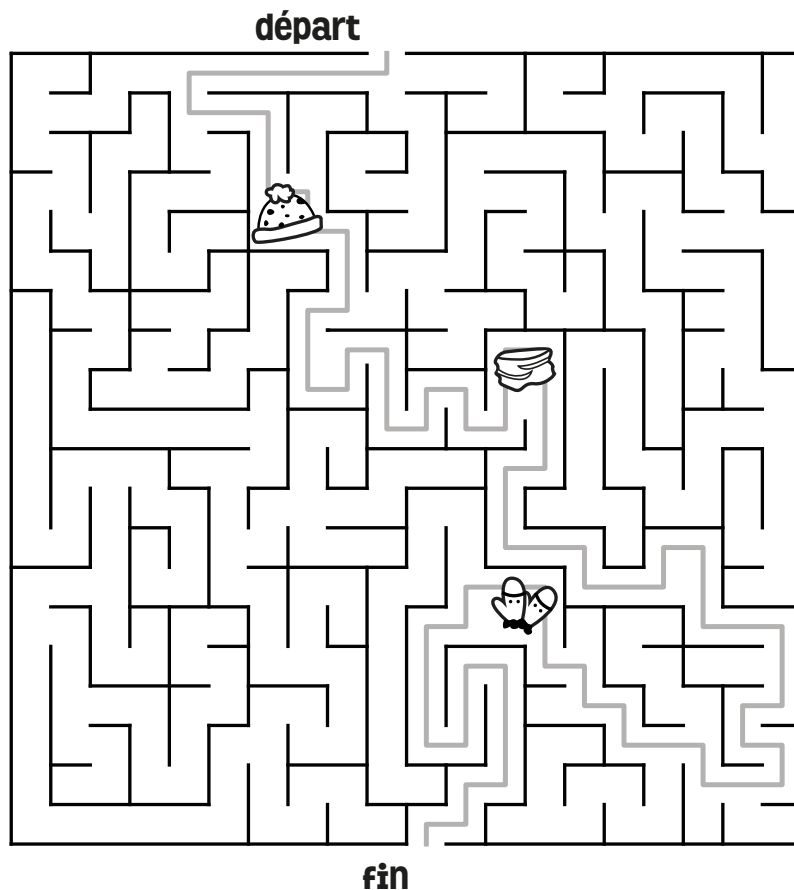
N	O	E	L						
S	A	P	I	N					
F	O	U	L	A	R	D			
B	O	T	T	E	S				
P	A	T	I	N	A	G	E		
J	O	U	E	T					
C	A	S	Q	U	E				
H	I	V	E	R					
N	E	I	G	E					
H	O	C	K	E	Y				
I	G	L	O	O					
R	A	Q	U	E	T	T	E		
G	U	I	R	L	A	N	D	E	
S	K	I							

page 12

- Ne tire jamais sur la nappe
- Les chandelles pourraient te brûler ou causer un incendie si elles tombent.
Ne les touche pas
- Les tasses de boisson chaude et les poêles à fondue sont remplis de liquides chauds qui pourraient te blesser très gravement

S	E	C	U	R	I	T	E
---	---	---	---	---	---	---	---

page 21



Milan, 14 mois, et sa maman, Jessica

**Ça prend
tout
un village
pour guérir
un enfant.**