



# COMMENT PRÉVENIR L'ÉTOUFFEMENT

*Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde*

Les enfants de moins de 4 ans sont les plus à risque d'étouffement, car leur mastication est moins efficace et leur gorge est plus petite. Les aliments peuvent facilement y rester pris.

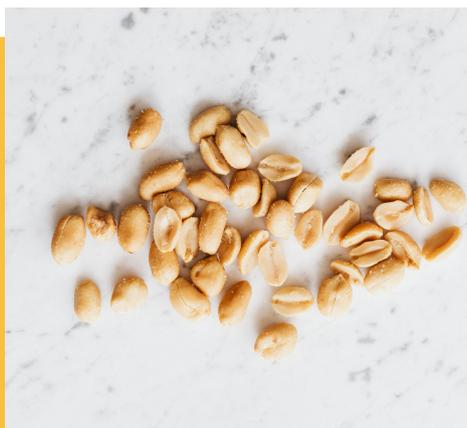
## QUELQUES CONSEILS :

- Assurez-vous que les enfants mangent assis et calmement
- Supervisez lorsque les enfants mangent
- Ne laissez pas les enfants marcher, courir, jouer ou parler avec des aliments dans la bouche
- Encouragez les enfants à prendre de petites bouchées et à bien mastiquer
- Ne laissez pas un enfant s'endormir avec un biberon dans la bouche
- Assurez-vous que l'ensemble du personnel soit en mesure de répondre rapidement, efficacement et de la bonne manière en cas d'étouffement



## QU'EST-CE QUE L'ÉTOUFFEMENT ?

C'est lorsque des objets ou des morceaux d'aliments restent pris dans la gorge ou bloquent les voies respiratoires



## PRÉPARER LES ALIMENTS DE FAÇON SECURITAIRE ...

- ◆ Fruits ronds (raisins, bleuets, cerises, etc.) : les couper en 2 ou en 4 selon la grosseur et retirer le noyau au besoin
- ◆ Fruits frais (pommes, poires, pêches, etc.) : les peler et retirer le noyau ou les pépins
  - 1 à 2 ans : couper en morceaux les fruits mous et râper les fruits durs
  - 2 à 4 ans : les offrir entiers, avec la pelure (enlever la pelure pour la pomme)
- ◆ Fruits séchés : les hacher et les ajouter à une recette
- ◆ Légumes crus durs :
  - 1 à 2 ans : les cuire jusqu'à tendreté puis les couper en morceaux ou les râper si crus
  - 2 à 4 ans : les blanchir ou les couper en lanières
- ◆ Légumineuses :
  - 1 à 2 ans : les écraser ou les couper en 2
  - 2 à 4 ans : les offrir entières
- ◆ Poisson/viande : retirer les arêtes/os et les servir en petits morceaux

## QUELQUES ALIMENTS À ÉVITER !

- Arachides, noix et graines
- Bonbons durs ou collants, gomme à mâcher
- Mais soufflé, croustilles
- Fruits séchés
- Noyau des fruits, raisins entiers
- Légumes et fruits crus durs (ex: carotte, pomme, celeri, etc.)
- Cubes de glace



**POUR ALLER PLUS LOIN!**



[Prévenir les étouffements](#)  
[Prévention de l'étouffement](#)