

Prévention au Canada

LE BULLETIN DES MEMBRES DU CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ

Rangez vos armes à feu en lieu sûr à domicile

Par Ethel Archard

En juin dernier, des enfants de Cranbrook (C.-B.) jouaient avec un fusil appartenant à un de leurs parents, quand un garçon de dix ans a tiré accidentellement sur un garçon de 17 ans et l'a tué.

Un enfant qui joue avec une arme à feu chargée et qui tire par inadvertance sur un camarade de jeu est le pire cauchemar de tout parent. Environ trois pour cent des décès par balle sont accidentels, un grand nombre de victimes étant des enfants, des chasseurs et des tireurs sportifs. Dans 72 p. 100 des cas mettant en cause des enfants, l'arme à feu en question appartenait à un membre de la famille, à un parent, à un ami ou au parent d'un ami.

« Le meilleur moyen de protéger les enfants de tirs accidentels est de décharger les armes à feu et de les ranger en lieu sûr lorsqu'elles ne sont pas utilisées », conseille Jack Smith, président du Conseil canadien de la sécurité. Utilisez un cabinet d'acier qu'on peut verrouiller, un coffre à clef ou une chambre forte prévue à cette fin et de ranger en lieu

sûr les clés d'accès aux armes et aux munitions.

La plupart des décès et blessures par balle à domicile sont auto-infligés ou associés à des problèmes conjugaux. En fait, la plupart des blessures ou décès par balle se produisent à l'intérieur de la maison ou autour de celle-ci.

Dans de nombreuses régions du Canada, en particulier les régions rurales, la possession d'armes à feu est relativement fréquente. Les carabines et les fusils de chasse conservés à domicile sont utilisés pour chasser, comme activité sportive ou encore pour protéger le bétail et les cultures. Ces blessures et décès associés aux armes à feu et qui, dans la plupart des cas, ne sont pas rapportés par la presse, sont plus susceptibles de se produire en région rurale qu'en région urbaine.

Le Dr. Alan Drummond est urgentologue et coroner dans la petite collectivité rurale idyllique de Perth en Ontario. Il a vu bon nombre de blessures et de décès causés par des carabines et des fusils de chasse.

« Ces victimes semblaient tout à fait normales, mais elles avaient une arme d'épaule à portée de main », déclare le Dr. Drummond, qui travaille avec l'Association canadienne des médecins d'urgence pour s'attaquer à ce problème. « Le suicide, contrairement à l'opinion répandue, est souvent un acte impulsif et lorsque j'ai enquêté sur des agressions et meurtres causés par des armes à feu, les auteurs de ces actes avaient agi impulsivement. »

Ce qui est le plus préoccupant, c'est le nombre de suicides par balle au Canada, en particulier dans les collectivités autochtones où la chasse est un mode de vie. Le risque augmente lorsque des armes à feu se trouvent dans une maison, surtout si elles ne sont pas rangées en lieu sûr.

« La chasse et la collecte font partie de notre mode de vie et continueront de l'être pendant des générations à venir », explique Vera Pawis Tabobondung, présidente de l'Association nationale des Centres d'amitié.

Suite à la page 3

Dans ce numéro

Article de fond : Rangez vos armes à feu en lieu sûr à domicile.....	1
Dossier du Président.....	2
Roulons rondement : Des pneus bien gonflés pour une bonne sécurité routière	3
Roulons rondement : Conseils de conduite éconergétique.....	4
Surveillez votre santé : Cinq aliments qui sabotent votre sommeil.....	5
Sécurité publique : Ornge: C'est pour la vie	6
Sécurité à domicile : Les étudiants de niveau post-secondaire négligent souvent la sécurité en matière d'incendie	7
Testez vos connaissances : Sécurité des échelles	8



Dossier du président

Le temps commence à changer et le moment est venu de mettre sa maison à l'heure hivernale. Les corvées d'automne peuvent être exigeantes sur le plan physique; râtelier et ensacher des feuilles sont des activités ardues et sont aussi exigeantes que pelleter de la neige. S'employer vigoureusement à effectuer ces tâches avant que le froid ne s'installe peut avoir des effets néfastes sur le plan physique.

L'automne, que vous râteliez les feuilles ou nettoyez les gouttières, vous devez effectuer des mouvements de torsion, vous étirer, vous pencher et soulever et transporter des objets, ce qui peut entraîner des chutes et mettre le dos et la partie supérieure du corps à rude épreuve. Il est essentiel de prendre toutes les précautions voulues lorsque vous effectuez ces activités afin de prévenir les blessures.

Redoublez de prudence lorsque vous utilisez une échelle



couissante. Selon des sources fiables, le nombre d'hospitalisations attribuables au mauvais usage d'échelles atteint un sommet durant les mois d'octobre et de novembre. Inspectez l'échelle pour voir s'il n'y a pas de vis mal vissées ou de charnières ou barreaux mal ajustés. Appuyez fermement les pieds de l'échelle sur une surface solide et égale, ne montez pas trop haut et ne vous penchez pas d'un côté ou de l'autre afin d'éviter que l'échelle ne glisse d'un côté. Maintenez le centre du corps entre les montants et tenez bien l'échelle.

Suivez ces quelques conseils pour vous mettre à l'abri des blessures :

- Faites des exercices d'étirement et d'échauffement avant de commencer pendant une dizaine de minutes au moins.
- Servez-vous d'un râteau qui convient à votre taille et à votre force musculaire. Vous pouvez éviter les ampoules en portant des gants ou en utilisant un râteau à poignée rembourrée.
- Portez des chaussures ou des bottes à semelle antidérapante.
- Allez-y mollo. Pour éviter les douleurs musculaires, travaillez à une bonne cadence et prenez des pauses. Si vous éprouvez des douleurs thoraciques ou que vous êtes à court de souffle, consultez un médecin.
- Variez vos mouvements et alternez la position de vos jambes et de vos bras souvent. Lorsque vous ramassez les feuilles, pliez les genoux et non le torse.
- Ne remplissez pas trop un sac de feuilles, notamment si les feuilles sont humides. Vous devriez pouvoir les porter sans effort.
- Si vous souffrez d'allergies, songez à porter un masque protecteur contre la poussière pour filtrer les allergènes, moisissures et autres contaminants. Évitez de faire brûler des tas de feuilles et de rentrer vos vêtements de travail dans la maison. Enlevez-les et lavez-les immédiatement.

La sécurité, c'est une question d'attitude!

Jack Smith, président

Suivez le Conseil canadien de la sécurité sur

www.facebook.com/canada.safety

Suite de la page 1

« Depuis l'époque traditionnelle de l'arc et des flèches jusqu'aux armes à feu d'aujourd'hui, les Autochtones et la collectivité autochtone en général doivent en tout temps utiliser en toute sécurité ces outils de chasse et les ranger en lieu sûr », ajoute-t-elle. « Je suis grand-mère et j'encourage les Autochtones, jeunes et vieux, à ne pas oublier d'utiliser les armes à feu pour ce qu'elles sont censées être, soit perpétuer la vie en subvenant aux besoins de leur famille et de leur collectivité. Respectez vos armes à feu et rangez-les en lieu sûr lorsque vous ne les utilisez pas. Protégez ce qui est sacré pour nous tous, la vie. »

La majorité des propriétaires d'armes à feu les utilisent pour chasser, pour tirer à la cible, comme activité sportive ou comme objet de collection. Au Canada, la plupart des propriétaires d'armes à feu ont des carabines ou des fusils de chasse et ils ne sont que 12 p. 100 à posséder des armes de poing.

Les Canadiens qui veulent posséder une arme à feu doivent suivre le Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu et réussir l'examen OU réussir l'examen sans suivre le cours. Pour les armes à feu à autorisation restreinte, il faut suivre un cours supplémentaire.

Terry Pratt enseigne ces cours dans la région d'Ottawa. Une partie du cours porte sur le rangement en lieu sûr des armes à feu chez soi. « L'arme à feu doit être déchargée et rendue inopérante », déclare-t-il. « Retirez le verrou ou la glissière, ou utilisez un verrou d'arme ou un câble de

sûreté, selon le mécanisme de l'arme à feu. Le prix de ces verrous varie, qu'il s'agisse d'une serrure à clé ou d'un cadenas à combinaison. Personnellement, je préfère le cadenas à combinaison. » Il précise que les armes à feu devraient avoir un verrou d'arme et être placées dans un étui d'arme verrouillé, une chambre forte ou une pièce qui a été construite expressément pour ranger des armes à feu.

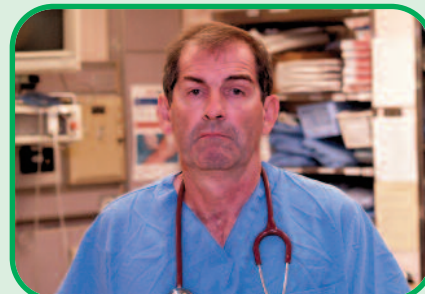
Colette Bellavance, directrice générale de la Saskatchewan Association for Firearm Education (SAFE) est d'accord pour dire que des mesures de sécurité doivent être suivies en tout temps lorsque des armes à feu sont en cause. « Déchargez toujours votre arme à feu lorsque vous ne l'utilisez pas, ne gardez jamais un fusil chargé dans un véhicule et lorsque vous retournez à votre véhicule ou au camp après avoir chassé, déchargez-le loin du véhicule ou du camp. N'oubliez pas que 80 p. 100 de tous les accidents par balle se produisent à dix mètres de la bouche du canon. Alors la sécurité doit absolument primer! »

SAFE est une association à but non lucratif qui regroupe des éducateurs spécialistes de la sécurité des armes à feu et de la chasse et autres et qui ont pour but commun de promouvoir la chasse sûre et éthique comme mode de vie intéressant et les sports de tir comme une forme de loisirs sûre et respectable.

Si vous avez des armes à feu chez vous ou que des membres de votre famille vont chez des amis qui en ont, assurez-vous qu'elles sont bien rangées.

Conseils pour ranger vos armes en lieu sûr à domicile

- Veillez à toujours décharger vos armes à feu lorsque vous les rangez.
- Verrouillez vos armes à feu dans une armoire, une chambre forte ou une pièce qui a été construite ou réaménagée expressément pour ranger des armes à feu en toute sécurité. Assurez-vous qu'il est difficile de forcer la structure choisie.
- Fixez un dispositif de verrouillage sécuritaire, tel qu'un verrou d'arme ou un câble de sûreté (ou retirez le verrou) de façon à rendre les armes à feu inopérantes.
- Entrez les munitions séparément et verrouillez le contenant. Vous pouvez les ranger dans le même contenant que l'arme à feu, mais il devrait être fermé à clé séparément. Là encore, assurez-vous qu'il est difficile de le forcer.
- Les enfants ne doivent pas avoir accès aux clés qui servent à verrouiller les armes à feu et les munitions. Rangez-les toujours en lieu sûr.



Le Dr. Alan Drummond, de l'Association canadienne des médecins d'urgence, dit que, dans sa collectivité rurale, la plupart des décès et blessures par balle sont le fait d'un acte impulsif dans une maison où il est facile d'accéder à une arme à feu qui n'est pas rangée en lieu sûr.

ROULONS RONDEMENT

Des pneus bien gonflés pour une bonne sécurité routière

Quand avez-vous vérifié la pression de vos pneus pour la dernière fois? C'était peut-être lors de votre dernier changement d'huile ou lorsque vous avez fait une mise au point de votre véhicule. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que les pneus doivent être inspectés beaucoup plus fréquemment. Malheureusement, de nombreux Canadiens ne sont pas au courant de ce fait important et ils mettent ainsi leur vie et celle d'autres usagers de la route en danger en roulant avec des pneus mal gonflés.

Selon une étude récente, environ 50 p. 100 des véhicules au Canada ont au moins un pneu trop gonflé ou sous-gonflé d'au moins 10 p. 100. Chacune de ces situations peut réduire la durée de vie de vos pneus, créer un état de conduite dangereuse, augmenter vos frais de carburant ainsi que les émissions nocives et multiplier les risques de panne ou de collision.

Pour trouver la pression recommandée des pneus de votre véhicule, consultez la fiche d'information qui se trouve habituellement sur le montant de la portière du conducteur. Si vous ne trouvez pas cette fiche, consultez le manuel du propriétaire.

Transports Canada a publié une brochure très pratique intitulée * Rouler sur l'air - Information cruciale sur la sécurité de vos pneus et sur l'environnement + qui peut être téléchargée à <http://www.tc.gc.ca/securiteroutiere>. Cette brochure renferme tout ce dont vous avez besoin pour pouvoir rouler et entretenir vos pneus de façon sûre et économique.

À ne pas oublier : 2011 est l'année de la sécurité routière au Canada, alors pourquoi ne pas repenser la sécurité routière?

www.leditionnouvelles.com

ROULONS RONDEMENT

Conseils de conduite éconergétique

Vos habitudes de conduite – quand et où vous conduisez, à quelle fréquence, votre vitesse, votre agressivité sur la route et d'autres facteurs – auront une énorme incidence sur la consommation et les coûts de carburant de votre véhicule.

Vous pouvez limiter les coûts de fonctionnement d'un véhicule et réduire les émissions qu'il produit en vous engageant à conduire moins et de manière plus efficace.

SURVEILLEZ VOTRE CONSOMMATION DE CARBURANT:

La surveillance de votre consommation de carburant vous permet de connaître le nombre de kilomètres que vous pouvez parcourir avec un réservoir plein. L'écoconduite peut augmenter la distance parcourue avec un plein d'essence. Pour connaître la consommation de carburant de votre véhicule, essayez la calculatrice de consommation de carburant en ligne de RNCAN au www.consommationdecarburant.rncan.gc.ca.

LEVEZ LE PIED: Passer d'une vitesse de croisière de 120 km/h à 100 km/h réduit de 20 pour cent la consommation de carburant. Respectez les limites de vitesse et utilisez le régulateur de vitesse sur l'autoroute: ainsi, vous, économiserez du carburant en conservant une vitesse constante.

ÉVITEZ LA CONDUITE AGGRESSIVE: Mis ensemble, les comportements tels que la conduite à vitesse trop élevée, les accélérations et freinages brusques – bref, l'agressivité au volant – peut augmenter de 25 pour cent votre consommation de carburant. L'adoption d'une conduite douce est à la fois plus sûre et plus économique en carburant.

**UTILISEZ LA CLIMATISATION AVEC MODÉRATION:**

Du à la charge de travail supplémentaire demandée au moteur, l'utilisation de la climatisation peut augmenter votre consommation de carburant de 20 pour cent. Dans la mesure du possible, utilisez la ventilation à circulation directe de la voiture ou ouvrez une vitre quand vous conduisez en ville.

ALLÉGEZ VOTRE VÉHICULE: Le surplus de poids associé aux objets lourds présents dans votre coffre et la perte d'aérodynamisme causée par les porte-bagages de toit ou les porte-vélos entraînent une surconsommation de carburant. Allégez votre véhicule en n'emportant que le strict nécessaire.

MESUREZ LA PRESSION DE VOS PNEUS AU MOINS UNE FOIS PAR MOIS:

Des pneus gonflés à la pression adéquate durent plus longtemps, améliorent la sécurité de conduite de votre véhicule et vous font économiser du carburant. Gonflez les pneus à froid en respectant la pression recommandée, laquelle est généralement apposée sur la portière du chauffeur ou près de celle-ci, dans la boîte à gants ou dans le manuel d'utilisation.

PLANIFIEZ ET COMBINEZ VOS VOYAGES: Planifiez à l'avance pour éviter l'heure de pointe ou les travaux de construction et, du coup, réduire le temps passé en voiture. Autant que possible, combinez vos déplacements en un seul voyage afin d'économiser du temps, du carburant et de l'argent. Le moteur n'atteint pas sa température de fonctionnement optimale lors des voyages de moins de 5 km. Il consomme alors beaucoup plus qu'un moteur réchauffé... et les gaz d'échappement sont à l'avenant.

ÉVITEZ DE LAISSER TOURNER LE MOTEUR INUTILEMENT:

Si vous êtes à l'arrêt plus de 60 secondes sauf dans les embouteillages, éteignez votre moteur. Cela affecte peu le système de démarrage et le fait de laisser le moteur tourner à l'arrêt pendant plus de 10 secondes consomme plus d'essence qu'il n'en faut pour le redémarrer. Laisser tourner au ralenti un véhicule à raison de 10 minutes par jour revient à augmenter de cinq pour cent sa consommation annuelle de carburant.

ENTRETENEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE VÉHICULE:

Consultez le manuel d'utilisation de votre véhicule pour savoir comment bien utiliser et entretenir votre véhicule. Suivez les recommandations d'entretien et changez régulièrement le filtre à air, les bougies d'allumage, l'huile de moteur et les autres fluides afin d'optimiser le fonctionnement et le rendement énergétique de votre véhicule. Un véhicule mal entretenu consomme davantage de carburant et produit plus d'émissions qu'un véhicule bien entretenu.

UTILISEZ LE TRANSPORT EN COMMUN OU LE TRANSPORT ACTIF LORSQUE POSSIBLE :

Avez-vous une tâche courte à faire? Considérez la marche, la bicyclette ou le transport en commun. Utiliser ces alternatives réduira immédiatement vos coûts de carburant et vos émissions de gaz à effet de serre.

Source : Pensons Bon Sens au volant, Ressources naturelles Canada, L'Office de l'efficacité énergétique

SURVEILLEZ VOTRE SANTÉ

Cinq aliments qui sabotent votre sommeil

Si vous avez du mal à dormir, pourquoi ne pas grignoter quelque chose? Ce n'est peut-être pas une mauvaise idée. Mais prenez soin d'éviter ces cinq aliments qui risquent de vous empêcher de bien dormir la nuit :

1. Les viandes conservées et fumées

Tapez-vous sur la main si elle veut se faire un sandwich au jambon pour manger le soir. Le jambon, le bacon, les saucisses et les viandes fumées ont une forte teneur en tyramine, un acide aminé, qui pousse le cerveau à libérer de la norépinéphrine, un stimulant cérébral qui augmente le taux d'énergie et qui vous fait sentir hyperactif.

2. Le chocolat

Vous aimez boire du chocolat chaud le soir? Ou manger une coupe glacée devant la télévision? Faites attention au chocolat sous toutes ses formes. Beaucoup de personnes deviennent de plus en plus sensibles à la caféine à mesure qu'elles vieillissent et même les petits bouts de chocolat dans la crème glacée aux pépites de chocolat pourraient vous donner un regain d'énergie et vous empêcher ainsi de dormir. Le chocolat renferme aussi de la tyrosine, un acide aminé à effet stimulant.

3. Les boissons énergétiques

Les boissons Red Bull et autres boissons énergétiques renferment beaucoup de caféine ainsi que de la taurine, un acide

aminé qui renforce la vivacité et l'adrénaline. Selon certaines études récentes, même si vous buvez des boissons énergétiques en début de matinée, l'effet conjugué de la taurine et de la caféine peut vous empêcher de dormir, ou de bien dormir, plus tard.

4. La sauce tomate, le chili, la pizza et les aliments épicés

Les troubles digestifs sont souvent à l'origine des insomnies, mais peu de personnes établissent ce lien de cause à effet. Les aliments acides et épicés peuvent causer du reflux, des brûlures gastriques et d'autres symptômes qui interrompent le sommeil.

5. Le pousse-café

Il se peut que vous vous sentiez plus détendu après un verre ou deux suivant le dîner, mais vous en subirez - littéralement - les conséquences quelques heures plus tard, en vous empêchant de dormir profondément. Et comme l'alcool a un effet déshydratant et qu'il donne envie d'aller aux toilettes, il vous réveille aussi. Le vin a également une forte teneur en tyrosine, un acide aminé à effet stimulant.

Source : La revue Family Caregiver



SÉCURITÉ PUBLIQUE

Ornge : C'est pour la vie

Pour la plupart des Canadiens, la sécurité est un état constant : nous respectons les panneaux de signalisation routière et les limitations de vitesse afin d'éviter les collisions de la route, nous faisons attention avant de nous lancer dans des activités et territoires inconnus et nous prenons les précautions voulues au travail et dans nos vies personnelles afin de réduire le risque d'accidents et de tragédies qui nous frappent, nous et nos familles. Mais c'est la vie : on ne peut pas parer à toute éventualité; des accidents peuvent survenir en un clin d'œil, même lorsqu'on prend toutes ses précautions. Elles ne peuvent pas toujours prévenir les tragédies, et en cas d'urgence, les services d'urgence sont un élément essentiel de la prestation de soins sûrs et décisifs pour tous ceux qui sont en cause.

C'est pour cette raison qu'Ornge est un maillon essentiel du système ontarien des soins de santé. Cet organisme est le lien crucial qui unit patients et hôpitaux dans toute la province de l'Ontario en offrant un service de transport médicalisé à plus de 21 000 patients gravement atteints et blessés chaque année, qui ont besoin d'un niveau spécialisé de soins médicaux.

Ornge est un organisme à but non lucratif chargé par le gouvernement provincial en 2006 de créer un réseau de transport médical entièrement intégré pour les résidents de l'Ontario. Spécialistes des transferts interhospitaliers, des interventions sur place en cas d'accident et du transport d'équipes chargées des prélèvements d'organes, les équipes médicales d'Ornge sont disponibles 24 heures sur 24, 365 jours par an pour répondre aux besoins des patients de toute la province.

En combinant deux des industries les plus lourdement réglementées, l'aviation et la médecine, Ornge offre aux patients de l'Ontario un accès fluide aux soins de santé. »Aux commandes de services de réanimation mobiles soit des avions et hélicoptères médicalisés ainsi que des ambulances terrestres équipées du matériel pour soins intensifs, à partir de douze bases dans toute la province,



les ambulanciers paramédicaux, les infirmières de transport pédiatrique et les médecins du transport médical d'Ornge offrent aux patients la même qualité de soins médicaux en route que ceux qu'ils auraient eu en milieu hospitalier. En offrant des services de transport médicalisé dans toute la province, Ornge s'emploie à s'assurer que même les résidents des plus petites collectivités et des collectivités les plus éloignées de l'Ontario ont accès à des soins de santé de qualité.

Compte tenu de la nature des activités d'Ornge, son personnel a vu des patients de tous âges nécessiter ses services et a écouté leurs histoires; cependant les histoires les plus tristes mettent en cause des enfants victimes de blessures qu'ils auraient pu éviter. En réponse à son désir d'empêcher les enfants de se retrouver sur une civière, Ornge a créé J Smarts en 2007, une organisation caritative unique qui s'emploie à réduire la fréquence et la gravité des blessures évitables chez les enfants et les adolescents. J Smarts met l'accent sur la promotion de la santé, la prévention des blessures, la gestion du risque et la sensibilisation au risque des jeunes âgés de 10 à 17 ans dans toute la province de l'Ontario, encourageant les élèves à l'école, dans les camps et les groupes communautaires provinciaux à y penser sérieusement en se posant quatre questions simples : Devrais-je le faire?, Suis-je en mesure de le faire? Le ferais-je si...? Et s'il m'arrivait quelque chose? Avant d'entreprendre une activité qui risque d'être dangereuse. Grâce à ses programmes de sensibilisation inventifs, J Smarts a aidé plus de 15 000 enfants en Ontario à vivre des vies actives et en sécurité tout au long de leur enfance et au-delà.

Pour en savoir davantage sur Ornge et J Smarts, veuillez consulter leur site web à www.ornge.ca et www.jsmarts.ca.



SÉCURITÉ À DOMICILE

Les étudiants de niveau post-secondaire négligent souvent la sécurité en matière d'incendie

Les parents sont souvent inquiets lorsqu'ils pensent aux nouvelles responsabilités et libertés auxquelles seront confrontés leurs enfants en arrivant au collège ou l'université. En plus de cocher les articles figurant sur la liste d'achat pour la rentrée, il est important pour les parents de donner de l'information et des conseils sur plusieurs sujets tels que la gestion financière et la consommation d'alcool. L'état de fébrilité dans lequel sont plongés les parents lors de la rentrée leur fait quelquefois oublier d'aborder des sujets importants.

« Avant qu'il ne quitte le nid pour aller étudier, que ce soit la première fois ou non, il est important de discuter avec votre enfant des bonnes habitudes concernant la sécurité en matière d'incendie pour que cette période excitante de sa vie d'étudiant ne soit pas gâchée par une tragédie », déclare Michel Morin, directeur général de l'Association des chefs en sécurité incendie du Québec (ACSIQ).



« En ce qui concerne la sécurité incendie, la connaissance est primordiale, c'est pourquoi les parents doivent parler avec leurs enfants des consignes en matière d'incendie », affirme Victoria Maybee, porte-parole pour Duracell. « La protection contre les incendies doit être prise au sérieux par tous les Canadiens, même par les jeunes adultes, et nous voulons aider à informer les gens. »

Vivez Prudemment 101 :

D'après l'ASCIQ, voici ce que tous les étudiants devraient savoir en matière de prévention des incendies :

- Votre chambre ou votre appartement doit être muni de détecteurs de fumée. Vérifiez-les tous les mois et avertissez immédiatement le propriétaire des lieux s'ils ne fonctionnent pas.
- Remplacez les piles lorsqu'elles sont déchargées.
- Munissez-vous d'un détecteur de fumée/monoxyde de carbone, d'une lampe de poche, d'une radio et de piles supplémentaires.
- Soyez attentif lorsque vous cuisinez. Ne laissez jamais de la friture sans surveillance. Si une casserole prend feu, déposez un couvercle dessus et éteignez le feu.
- Gardez un œil sur les personnes qui consomment de l'alcool de façon excessive. L'alcool est un facteur fréquent dans plusieurs incendies mortels impliquant la cuisson et la cigarette.
- Nettoyez le désordre. Éloignez les objets inflammables de toute source de chaleur telle que le dessus de la cuisinière, les radiateurs et l'équipement électronique.
- Élaborez un plan d'évacuation et identifiez deux sorties, libres d'encombrements, dans votre appartement ou maison en cas d'incendie.
- Utilisez des chandelles sans flamme fonctionnant à piles.
- Établissez des règles pour les fumeurs. Fumez à l'extérieur.
- Ne surchargez pas les prises électriques et utilisez seulement les barres d'alimentation approuvées pour les rallonges électriques.

Pour obtenir plus de ressources et de conseils en matière de protection contre les incendies, visitez le www.securitealamaison.com ou communiquez avec votre Service d'incendie local.

www.leditionnouvelles.com

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Sécurité des échelles

L'échelle est sans conteste le plus gros outil qu'on retrouve à la maison. Sans elle, il serait difficile de tailler la haie, de peindre, de nettoyer et d'effectuer une foule d'autres tâches. Les chutes de cet outil indispensable occasionnent toutefois chaque année des milliers de blessures. Vrai ou faux?

Questions :

1. Grâce à la façon dont elles sont conçues, on peut utiliser les échelles d'aujourd'hui en toute sécurité sur les surfaces instables ou glissantes.

Vrai ou Faux

2. Sur une échelle on peut s'étirer jusqu'à concurrence d'un mètre vers le haut ou de côté.

Vrai ou Faux

3. Ce n'est pas dangereux de se tenir sur l'avant-dernier échelon d'une échelle ordinaire ou à coulisse.

Vrai ou Faux

4. Utiliser l'échelle qui convient à la tâche est essentiel à la sécurité.

Vrai ou Faux

5. Lorsqu'on monte dans une échelle ou en descend, il faut toujours faire face à l'échelle et s'agripper aux échelons.

Vrai ou Faux

Réponses :

1. **Faux.** Installer toujours l'échelle sur une surface ferme et de niveau et s'assurer de verrouiller tous les dispositifs de blocage.
2. **Faux.** S'étirer ou se pencher sur un côté est la principale cause des chutes. Il est donc recommandé de déplacer l'échelle pour pouvoir atteindre l'aire de travail.
3. **Faux.** Il est dangereux de monter plus haut que le quatrième échelon du haut sur une échelle à coulisse. Quant à un escabeau, ne jamais grimper plus haut que l'avant-dernier échelon.
4. **Vrai.** La charge maximale que peut supporter une échelle en toute sécurité s'appelle la limite de charge.
5. **Vrai.** Garder le corps à l'intérieur des montants. Maintenir une bonne prise lorsqu'on monte et s'agripper aux échelons avec les deux mains. Le port des chaussures antidérapantes est également recommandé.



Prévention au Canada

Prévention au Canada est le bulletin à l'intention des membres du Conseil canadien de la sécurité, un organisme national, indépendant, sans but lucratif, s'intéressant à la sécurité. Il est aussi publié en ligne. Même si de grands efforts ont été faits pour assurer que le contenu illustre les meilleures recherches et opinions de l'heure, le CCS ne garantit ni ne déclare que le contenu de tout le document est libre de toute irrégularité et se dégage de toute responsabilité à cet égard. On peut réimprimer les articles en mentionnant le CCS comme source, sauf pour les articles dont le droit d'auteur est détenu par d'autres organisations. Veuillez envoyer une copie à la rédactrice.

ISSN: 0048-8968

Conseil canadien de la sécurité

1020, place Thomas Spratt, Ottawa, ON K1G 5L5

Téléphone : 613-739-1535 Télécopieur : 613-739-1566

Président : Jack Smith

Rédactrice : Valerie Powell (poste 228)

Website: www.canadasafetycouncil.org

Charitable BN: 11882 8565 RR 0001