

La maison, souvent perçue comme un refuge, recèle de nombreux dangers insoupçonnés, notamment des risques toxicologiques. Les intoxications accidentelles y sont fréquentes, en particulier chez les enfants.<sup>1</sup> Chaque année, un nombre significatif d'incidents sont recensés, soulignant l'importance cruciale de la prévention.



### COMMENT LES INTOXICATIONS SE PRODUISENT-ELLES?

Les substances toxiques peuvent pénétrer l'organisme par différentes voies, chacune présentant des dangers spécifiques et des symptômes variés

#### Ingestion (par la bouche)

C'est la voie d'exposition la plus courante, particulièrement chez les jeunes enfants. Leur curiosité naturelle les pousse à explorer le monde en portant des objets à leur bouche. Ils peuvent facilement confondre des médicaments avec des bonbons ou ingérer des produits ménagers par inadvertance.<sup>1</sup>

#### Inhalation (par la respiration)

#### Contact cutané (sur la peau)

#### Contact oculaire (dans les yeux)

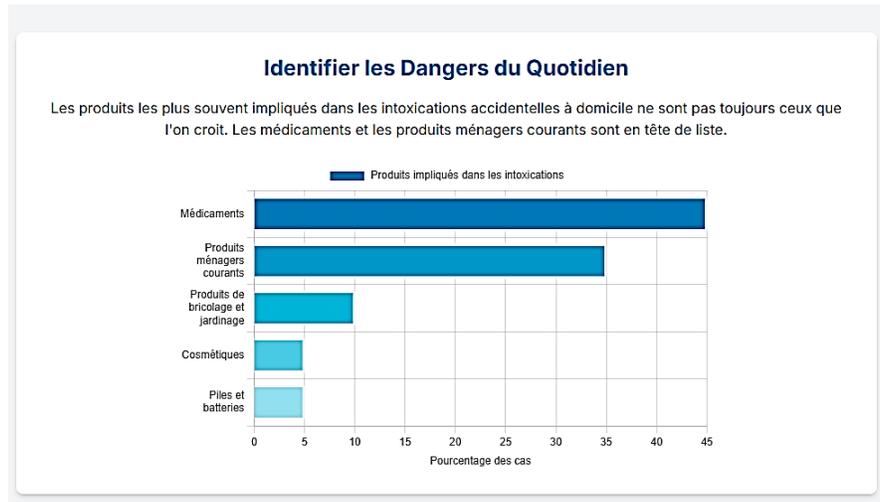
### SIGNES ET SYMPTOMES GENERAUX D'UNE INTOXICATION

Les symptômes peuvent varier en fonction du produit et du mode d'exposition, mais certains indicateurs généraux doivent alerter :<sup>1</sup>

- **Changements de conscience** : Diminution de la conscience, confusion, désorientation, perte de connaissance, comportement ou mouvements anormaux.
- **Problèmes respiratoires** : Difficultés à respirer, essoufflement, toux persistante.
- **Signes oculaires** : Pupilles rétractées ou dilatées, yeux rouges et douloureux
- **Problèmes digestifs** : Douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhée.
- **Lésions buccales/gorge** : Brûlures ou irritation au niveau de la bouche, douleurs en avalant (déglutition), écoulement excessif de salive.
- **Réactions cutanées** : Éruptions cutanées, rougeurs, douleurs, cloques (vésication), sensation de brûlure.<sup>2</sup>

- **Symptômes neurologiques** : Maux de tête, étourdissements, fatigue, somnolence, dépression du système nerveux.<sup>2</sup>
- **Atteintes d'organes** : Dans les cas extrêmes ou d'exposition prolongée, des problèmes aux reins et au foie peuvent survenir.<sup>4</sup>

## PRODUITS COURANTS A RISQUE DANS LA MAISON



Ce tableau récapitule les principaux produits toxiques que l'on trouve couramment dans un foyer, leurs dangers spécifiques et les modes d'exposition les plus fréquents.

| Catégorie de Produit                         | Exemples Courants   | Dangers Principaux / Symptômes Associés  | Modes d'Exposition Fréquents   |
|--|---|--|--|
| <b>Médicaments</b>                           | Antidouleurs, anxiolytiques, somnifères, , narcotiques<br>Multivitamines enfants peuvent être confondues avec des bonbons. <sup>1</sup> | Intoxication grave (coma, convulsions), problèmes cardiaques, respiratoires, neurologiques.  | Ingestion accidentelle   |
| <b>Produits ménagers &amp; d'entretien</b>   | Eau de Javel, déboucheurs, capsules de lessive, nettoyeurs multi-usages, désodorisants, cires à meubles                                 | Brûlures chimiques (peau, yeux, voies digestives), irritations respiratoires, nausées, maux de tête. Les capsules de lessive sont très agressives pour les muqueuses. <sup>1</sup> | Ingestion accidentelle, Contact cutané/oculaire, Inhalation de vapeurs |
| <b>Produits de bricolage &amp; jardinage</b> | Peintures, vernis, solvants, décapants, colles, pesticides, engrais, raticides  | Problèmes respiratoires, neurologiques (maux de tête, étourdissements), irritations cutanées/oculaires. Risque de cancer à long terme pour certains COV. <sup>1</sup>              | Inhalation de vapeurs, Contact cutané, Ingestion accidentelle          |

|                             |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|
| <b>Produits cosmétiques</b> | Dissolvant, teinture pour cheveux, parfum, alcool à friction  | Intoxication (ingestion), irritations cutanées/oculaires, brûlures chimiques. <sup>1</sup>                              | Ingestion accidentelle, Contact cutané/oculaire     |
| <b>Plantes toxiques</b>     | Laurier-rose, dieffenbachia, muguet, gui, hortensia, coquelicot, yucca, Muguet, Thuya, certaines baies sauvages, <b>etc....</b> | Troubles digestifs (vomissements, diarrhée), cardiaques, neurologiques. La toxicité varie selon l'espèce. <sup>1</sup>  | Ingestion (feuilles, baies, fleurs)                 |
| <b>Autres substances</b>    | Piles bouton, essence, briquets, tabac, cigarettes, alcool, appareils électroniques désuets, monoxyde de carbone                | Brûlures internes graves (piles), intoxication grave, asphyxie (CO), problèmes neurologiques, irritations. <sup>1</sup> | Ingestion, Inhalation (CO, fumées), Contact (piles) |

## PREVENTION AU QUOTIDIEN : LES GESTES ESSENTIELS

### Les 6 Règles d'Or de la Prévention

1.

#### Ranger en Hauteur et sous Clé

Placez produits ménagers, médicaments et produits de bricolage hors de portée et de vue des enfants.

2.

#### Emballage d'Origine Obligatoire

Ne transvasez jamais un produit toxique dans une bouteille alimentaire (eau, soda...). C'est une source majeure d'accidents graves.

3.

#### Lire les Étiquettes

Prenez connaissance des dangers (pictogrammes) et des conseils de prudence avant toute utilisation.

4.

#### Aérer Pendant l'Utilisation

Ouvrez les fenêtres lorsque vous nettoyez ou bricolez pour éviter d'inhaler des vapeurs toxiques.

5.

#### Attention aux Médicaments

Ne les présentez pas comme des bonbons. Rangez-les dans une armoire à pharmacie fermée à clé.

6.

#### Ne Jamais Mélanger

Le mélange de certains produits, comme l'eau de Javel et un détartrant, peut créer un gaz mortel.

## RANGEMENT SECURISE DES PRODUITS DANGEREUX

Le rangement est la pierre angulaire de la prévention des intoxications, en particulier pour protéger les enfants.

- **Hors de portée et sous clé** : Il est impératif **de placer en hauteur** tous les produits potentiellement dangereux (médicaments, produits ménagers et de bricolage, cosmétiques, etc.), **dans une armoire ou un placard qui ferme à clé**.<sup>5</sup> Il convient d'éviter absolument de les ranger sous l'évier de la cuisine, dans des tiroirs bas ou dans tout autre endroit facilement accessible aux enfants ou aux animaux domestiques.<sup>5</sup> Pour les médicaments, il est préférable de les stocker en hauteur dans une garde-robe plutôt que dans la cuisine ou la salle de bain, où l'humidité et les

variations de température peuvent altérer leur efficacité.<sup>8</sup> Il ne faut jamais laisser de médicaments dans un sac à main, sur une table de chevet, un comptoir ou toute autre surface où ils pourraient être oubliés ou atteints.<sup>7</sup> Les médicaments à fort potentiel de danger, comme les narcotiques, devraient être conservés dans une armoire spécifiquement verrouillée.<sup>8</sup>

- **Conservation dans les contenants d'origine** : Il est strictement interdit de transvaser un produit ménager ou chimique dans une autre bouteille, surtout pas dans un contenant alimentaire (bouteille d'eau, verre, bouteille de jus). Cette pratique est extrêmement dangereuse car elle augmente considérablement le risque d'ingestion accidentelle par confusion.<sup>5</sup> Il faut s'assurer que tous les contenants sont toujours bien fermés après usage et, si possible, utiliser des produits munis de bouchons de sécurité "à l'épreuve des enfants".<sup>5</sup>
- **Conditions de stockage** : Les produits doivent être conservés dans un endroit sec, frais et bien ventilé, à l'écart de toute source de chaleur, de flammes nues ou des rayons solaires directs.<sup>5</sup> Les zones humides comme les salles de bain ou les buanderies sont à éviter, car l'humidité peut altérer la composition des produits et les rendre dangereux.<sup>5</sup> Il ne faut jamais stocker les produits d'entretien à proximité des aliments, même si les emballages sont fermés, afin d'éviter toute contamination croisée ou confusion.<sup>5</sup> Il est également recommandé de n'acheter et de ne stocker que des quantités raisonnables de produits, en fonction des besoins réels, afin de minimiser les risques et les déchets.<sup>5</sup>
- **Plantes toxiques** : Il est important de se renseigner sur les plantes d'intérieur et d'extérieur. Pour les plantes en pot, recouvrir le terreau d'un grillage ou de cailloux peut empêcher les enfants d'ingérer la terre ou les engrais qui y sont mélangés.<sup>6</sup>

---

## BONNES PRATIQUES D'UTILISATION DES PRODUITS

L'utilisation correcte des produits est tout aussi importante que leur stockage.

- **Lire et comprendre les étiquettes** : C'est le premier réflexe indispensable avant d'utiliser tout produit. L'étiquette est une mine d'informations cruciales sur les dangers spécifiques, le dosage correct, les conditions d'utilisation sécuritaires et les précautions à prendre.<sup>4</sup> Il faut toujours respecter scrupuleusement le dosage recommandé par le fabricant ; ajouter plus de produit n'augmente pas l'efficacité et peut même être dangereux, en plus de gaspiller le produit et de nuire à l'environnement.<sup>9</sup> Une attention particulière doit être portée aux pictogrammes de danger et aux conseils de prudence associés, afin de comprendre leur signification et d'adapter le comportement en conséquence.<sup>4</sup> Il est crucial de se rappeler que même l'absence de symbole de danger ne signifie pas que le produit est totalement inoffensif.<sup>8</sup>
- **Aérer systématiquement les pièces** : Il est recommandé d'ouvrir les fenêtres 10 à 15 minutes matin et soir pour renouveler l'air intérieur du logement.<sup>9</sup> Lorsque des produits d'entretien ou de bricolage sont utilisés, il est impératif d'aérer la pièce pendant et après l'utilisation pour évacuer les polluants atmosphériques (Composés Organiques Volatils - COV, parfums synthétiques, phtalates) qui peuvent être irritants et nocifs à long terme.<sup>3</sup> Si l'aération naturelle est insuffisante ou si des produits très volatils sont utilisés, il peut être judicieux de porter un masque.<sup>9</sup>
- **Ne jamais mélanger les produits chimiques** : C'est une règle de sécurité ABSOLUE. Certains mélanges de produits ménagers peuvent libérer des gaz toxiques, voire mortels, ou provoquer des réactions chimiques violentes avec dégagement de chaleur et projections explosives.<sup>4</sup> Un exemple crucial à retenir : ne jamais mélanger l'eau de Javel avec des produits acides (comme le vinaigre blanc, les détartrants pour WC) ou avec de l'ammoniaque (présente dans

certaines nettoyants pour vitres). Ce mélange dégage du gaz de chlore, un gaz très irritant et dangereux pour les voies respiratoires, pouvant causer des problèmes graves ou la mort.<sup>3</sup> Il est également déconseillé de superposer différents produits sur une même surface sans rincer abondamment et complètement entre chaque application.<sup>9</sup>

- **Utiliser les équipements de protection individuelle (EPI) si nécessaire** : des gants de protection, des lunettes de sécurité et un masque.<sup>4</sup> Il est préférable d'utiliser des gants en nitrile qui sont généralement compatibles avec la plupart des produits chimiques ménagers, et d'éviter les gants en latex (allergies)
- **Considérer les alternatives naturelles moins toxiques** : il est recommandé de privilégier l'utilisation de produits d'origine naturelle (comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le citron). Il est également conseillé d'éviter l'utilisation de désodorisants et parfums d'ambiance synthétiques qui émettent des COV, des phtalates et d'autres substances nocives polluant l'air intérieur.<sup>3</sup>

---

## PREVENTION DES RISQUES SPECIFIQUES

Au-delà des produits chimiques, d'autres éléments du foyer peuvent présenter des risques toxicologiques ou d'accidents graves.

- **Monoxyde de carbone (CO)** : Ce gaz est particulièrement insidieux car il est **inodore, incolore et invisible, mais potentiellement mortel**.<sup>2</sup> Il est impératif d'installer des détecteurs de monoxyde de carbone dans la maison et de vérifier leur bon fonctionnement régulièrement, par exemple lors des changements d'heure.<sup>2</sup>  
Il faut également assurer un entretien régulier et une bonne ventilation de tous les appareils de chauffage et de cuisson fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fioul ou à l'éthanol.<sup>12</sup>
- **Sécurité alimentaire** : Une gestion correcte des aliments périmés ou avariés est nécessaire pour éviter les intoxications alimentaires.<sup>1</sup>
- **Autres risques domestiques importants** :  
Sécuriser les petites pièces, billes, bonbons, piles bouton, petits jouets et aliments (olives, cacahuètes) pour éviter les risques d'étouffement chez les jeunes enfants.<sup>6</sup>  
Les allumettes et les briquets doivent être rangés dans un endroit fermé à clé, hors de portée des enfants.<sup>6</sup>  
S'assurer que les prises de courant extérieures sont sécurisées et à l'épreuve des enfants.<sup>6</sup>  
Choisir des jouets sûrs, adaptés à l'âge et au stade de développement de l'enfant, exempts de substances nocives et de petites pièces pour les moins de 3 ans.<sup>6</sup>

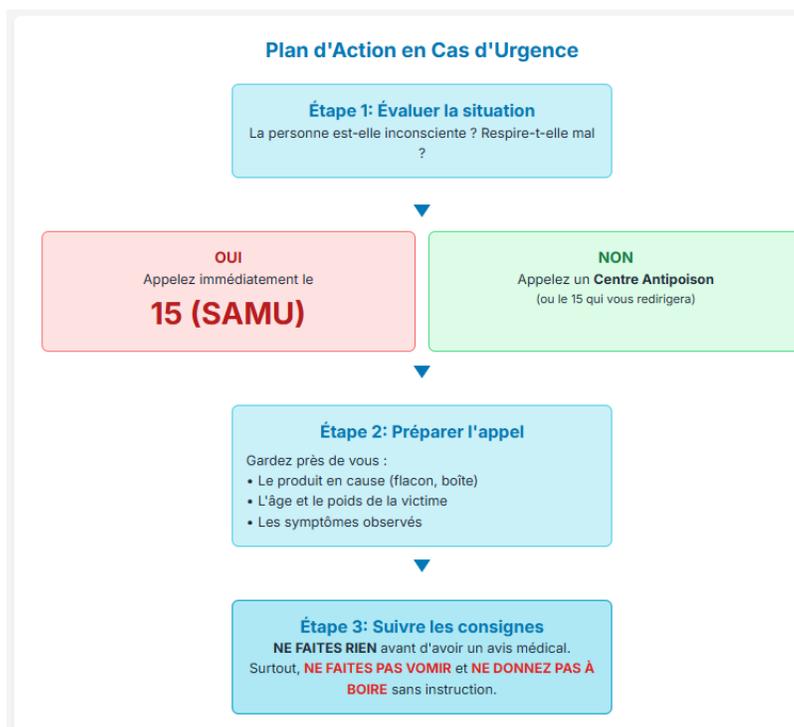
## EN CAS D'INTOXICATION : LES PREMIERS SECOURS ET NUMEROS D'URGENCE

Malgré toutes les précautions, un accident peut survenir. Le temps est un facteur critique, et **il est impératif d'agir vite, même en l'absence de symptômes immédiats**.<sup>1</sup>

## GESTES A FAIRE IMMEDIATEMENT

La distinction entre les urgences vitales et les situations nécessitant des conseils spécifiques est fondamentale pour orienter l'appel vers le bon service.

- **Si la victime est inconsciente, ne respire pas ou présente une détresse respiratoire majeure (difficulté à respirer très importante) :**
  - **Appeler immédiatement le SAMU (15) ou le 112**
  - Si la personne est inconsciente mais respire, la placer en Position Latérale de Sécurité (PLS) : la tourner sur le côté, la tête légèrement plus basse que le corps, pour permettre à la salive de s'écouler et éviter l'étouffement en cas de vomissements.<sup>1</sup>
  - Si la victime ne respire pas et que la personne est formée aux premiers secours, débiter la réanimation cardio-respiratoire (massage cardiaque) sans attendre.<sup>11</sup>



## GESTES A PAS FAIRE

Certaines actions, bien qu'elles puissent sembler intuitives, sont dangereuses et doivent être évitées.

- **Ne jamais faire vomir la personne intoxiquée** : Cette action est extrêmement dangereuse. Si le produit ingéré est caustique (corrosif), il pourrait causer une deuxième série de brûlures graves à l'œsophage et à la bouche lors du vomissement.<sup>1</sup>
- **Ne pas faire boire du lait** : Les matières grasses contenues dans le lait peuvent, pour certains produits toxiques, accélérer leur absorption par l'organisme, aggravant l'intoxication.<sup>1</sup>
- **Ne pas faire boire de l'eau si le produit ingéré est détergent** : L'eau pourrait faire mousser le produit dans l'estomac, provoquant un risque d'étouffement ou d'aspiration dans les poumons.<sup>1</sup>
- **Ne pas laisser la personne sans surveillance et ne pas la transporter de sa propre initiative à l'hôpital** sans avis médical. Il est préférable d'attendre les secours ou les instructions précises du Centre Antipoison.<sup>1</sup>
- 

**En cas d'intoxication, la rapidité d'action est cruciale. La mise en place d'une véritable culture de la sécurité au sein de la famille, impliquant l'éducation des enfants aux dangers et une vigilance de tous les instants, est la meilleure protection contre les risques toxicologiques domestiques.**

---

## SOURCES DES CITATIONS

1. Intoxication par voie orale (par ingestion) | ameli.fr | Assuré, consulté le juillet 19, 2025, <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/accidents-domestiques/intoxication-voie-orale-ingestion>
2. Présentation de l'intoxication - Lésions et intoxications - Manuels ..., consulté le juillet 19, 2025, <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/l%C3%A9sions-et-intoxications/intoxication/pr%C3%A9sentation-de-l-intoxication>
3. Danger dans votre maison : 5 produits ménagers à bannir absolument !, consulté le juillet 19, 2025, <https://mamanzerodechet.com/danger-dans-votre-maison-5-produits-menagers-a-bannir-absolument/>
4. Les produits toxiques à la maison? Prudence | CAA-Québec, consulté le juillet 19, 2025, <https://www.caaquebec.com/fr/conseils/entretenir-une-residence/guides/guide-pour-une-maison-en-sante/les-produits-toxiques>
5. Stockage : les précautions à respecter avec les produits d'entretien ..., consulté le juillet 19, 2025, <https://www.imoja.fr/nos-actualites/stockage-les-precautions-a-respecter-avec-les-produits-dentretien/>
6. Éviter les accidents avec les enfants à la maison ..., consulté le juillet 19, 2025, <https://www.familienportal.nrw/fr/1-bis-3-jahre/gesundheit-kind/une-maison-sans-danger-pour-les-enfants>
7. Protégez votre enfant des accidents domestiques - Brochure, consulté le juillet 19, 2025, <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/brochurepdf-1b23.pdf>
8. Prévenir les intoxications accidentelles à la maison – Familiprix, consulté le juillet 19, 2025, <https://www.familiprix.com/fr/articles/prevenir-les-intoxications-accidentelles-a-la-maison>
9. 9 conseils pour utiliser ses produits d'entretien sans danger ..., consulté le juillet 19, 2025, <https://www.ecoconso.be/fr/content/9-conseils-pour-utiliser-ses-produits-dentretien-sans-danger>
10. FICHES PRATIQUES - Risque chimique lié aux activités de nettoyage, consulté le juillet 19, 2025, <https://www.prst-pdl.fr/wp-content/uploads/2021/05/Fiches-risque-chimique-PRST-3-PDL-Nettoyage-.pdf>
11. Premiers secours - Association des centres antipoison et de ..., consulté le juillet 19, 2025, <https://centres-antipoison.net/premiers-secours>
12. L'intoxication - SDIS77, consulté le juillet 19, 2025, <https://www.sdis77.fr/gestes-qui-sauvent/les-premiers-secours/intoxication/>
13. Produits dangereux stockés à l'intérieur d'un bâtiment - Bruxelles Environnement, consulté le juillet 19, 2025, <https://environnement.brussels/pro/reglementation/obligations-et-autorisations/produits-dangereux-stockes-linterieur-dun-batiment>
14. Les numéros utiles - Risques de la vie courante - Sécurité et ..., consulté le juillet 19, 2025, <https://www.vonne.gouv.fr/Politiques-publiques/Securite-et-prevention-des-risques/Risques-de-la-vie-courante/Les-numeros-utiles>