

« Prévenir les accidents de la main au quotidien »

Nos mains nous accompagnent dans tous les gestes de la vie quotidienne. Pourtant, elles sont particulièrement exposées aux blessures lors des activités courantes. Quelques gestes simples permettent de réduire considérablement le risque d'accident.

Pourquoi protéger ses mains ?

Les blessures de la main peuvent entraîner **des conséquences importantes** :

- Coupures et plaies
- Écrasements
- Brûlures
- Fractures
- Atteintes des tendons, des nerfs ou des vaisseaux

Une prévention adaptée permet d'éviter la majorité de ces accidents.

Cuisine

Les accidents surviennent souvent par précipitation ou manque d'attention.

Les bons réflexes :

- Utiliser des **couteaux bien aiguisés et adaptés à leur usage**.
 - Couper sur une **planche stable**.
 - Garder les doigts repliés lors de la découpe.
 - **Ne jamais tenter de rattraper un couteau** qui tombe.
 - Utiliser des **maniques** pour manipuler les plats chauds.
 - Ranger immédiatement les objets tranchants après utilisation.
-

Bricolage

Les outils manuels ou électriques sont responsables de nombreuses blessures.

Les bons réflexes :

- Porter des **gants adaptés** lorsque cela est recommandé.
 - Vérifier **le bon état des outils** avant utilisation.
 - Utiliser **chaque outil conformément à sa fonction**.
 - Fixer solidement les pièces à travailler.
 - **Débrancher un appareil** avant toute intervention ou changement d'accessoire.
-

Jardinage

Les outils de jardinage peuvent provoquer coupures, piqûres ou écrasements.

Les bons réflexes :

- Porter **des gants résistants**.
 - **Entretien régulièrement** les outils.
 - Utiliser **les outils adaptés** à chaque tâche.
 - Garder les mains éloignées des parties coupantes.
 - **Débrancher** les appareils électriques **avant toute manipulation**.
-

Lors de la pratique sportive

Les mains sont exposées aux traumatismes, notamment lors des sports de ballon, de glisse ou d'escalade.

Les bons réflexes :

- Respecter les **règles de sécurité**.
 - Utiliser les **protections adaptées à la discipline**.
 - **S'échauffer** avant l'effort.
 - **Retirer les bagues et bijoux** avant la pratique.
-

Avec les enfants

La curiosité des jeunes enfants augmente le risque d'accident.

Les bons réflexes :

- **Ranger les objets tranchants** hors de leur portée.
- **Sécuriser** les outils et appareils électriques.
- Utiliser des **dispositifs de protection** (bloque-portes, protège-doigts...).
- **Surveiller les activités** de bricolage ou de cuisine.

Les gestes essentiels à retenir

- ✓ Prenez votre temps.
- ✓ Utilisez un matériel adapté et en bon état.
- ✓ Portez les équipements de protection nécessaires.
- ✓ Travaillez dans un espace bien éclairé et dégagé.
- ✓ Gardez toute votre attention sur votre activité.

En cas de blessure

Même une blessure qui paraît minime peut nécessiter une prise en charge médicale, en particulier si elle entraîne :

- une difficulté à bouger un doigt ;
- une perte de sensibilité ;
- un saignement important ;
- une plaie profonde ou provoquée par un outil.

En cas de doute, **consultez rapidement un professionnel de santé ou un service d'urgence.**



Liste des services d'urgences de la main en France

<https://www.fesum.fr/centres-fesum-urgence-main>