

# GUIDE DE PRÉVENTION INCENDIE POUR LES AÎNÉS

Ce guide vise à informer la population aînée des bons comportements à adopter en matière de sécurité incendie. Les adultes âgés de plus de 65 ans décèdent en plus grand nombre des suites d'un incendie, comparativement au reste de la population. Il vise également à sensibiliser les membres de la famille, les amis et le voisinage à la prévention des incendies.

*Dans le présent document, le masculin englobe les deux genres et est utilisé pour alléger le texte.*





# LES ARTICLES DE FUMEURS

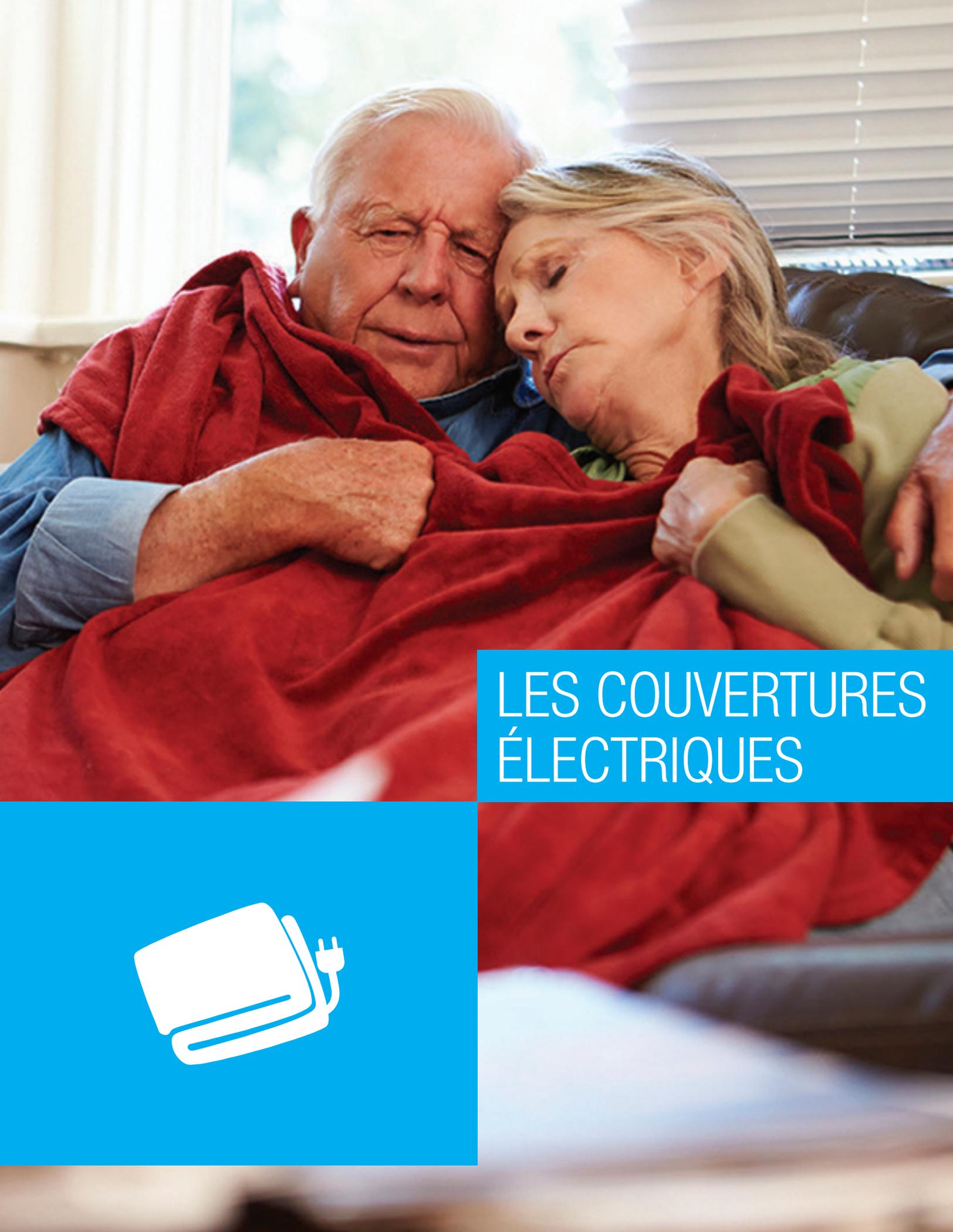


## **IMPORTANT**

Les fumeurs sont sept fois plus susceptibles d'être victimes d'incendie que les non-fumeurs. Les articles de fumeur sont la cause numéro un d'incendie mortel chez les personnes âgées.

### **SI VOUS OU D'AUTRES PERSONNES FUMEZ À LA MAISON, REDOUBLEZ DE PRUDENCE AFIN DE PRÉVENIR LES INCENDIES :**

- Utilisez de grands et profonds cendriers;
- Ne laissez jamais une cigarette allumée sans surveillance dans un cendrier;
- Ne déposez jamais un cendrier sur le bras d'un canapé ou sur une chaise;
- Lorsque des fumeurs vous visitent, vérifiez, avant d'aller au lit ou de quitter la maison, qu'il n'y ait pas de mégots de cigarettes sous les meubles rembourrés et les coussins, par exemple;
- Éteignez les mégots de cigarettes avec de l'eau avant de les jeter;
- Ne fumez jamais au lit ou en position couchée. Le danger de vous endormir avec une cigarette allumée est élevé, surtout quand vous êtes fatigué ou lorsque vous prenez des médicaments qui vous rendent somnolent;
- Ne laissez jamais personne fumer à proximité d'un réservoir d'oxygène, qu'il soit utilisé ou entreposé.



# LES COUVERTURES ÉLECTRIQUES



**VOTRE COUVERTURE  
CHAUFFANTE ÉLECTRIQUE  
A PLUS DE 10 ANS ?**

**LE MEILLEUR CONSEIL EST  
D'EN ACHETER UNE NOUVELLE !**

Des couvertures chauffantes  
électriques vieilles ou endommagées  
causent plusieurs incendies  
par année qui entraînent des  
morts et des blessés.

- N'utilisez que des couvertures chauffantes électriques homologuées par un organisme reconnu, dont la sécurité du produit est certifiée;
- Cessez l'utilisation de toute couverture chauffante électrique brisée ou dont le cordon d'alimentation est effiloché;
- Évitez d'insérer une couverture chauffante électrique dans les côtés du lit. Cela peut entraîner une accumulation excessive de chaleur;
- Lors de l'utilisation, évitez de placer d'autres couvertures ou couettes sur une couverture chauffante électrique;
- N'utilisez jamais une couverture chauffante électrique humide, sale ou froissée;
- Il est préférable de chauffer le lit et d'éteindre la couverture chauffante électrique avant de s'aliter;
- Des lavages répétés d'une couverture chauffante électrique peuvent endommager le circuit électrique.

# LES APPAREILS DE CHAUFFAGE PORTATIFS

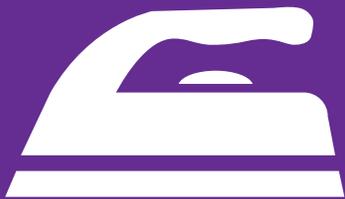


## **IMPORTANT**

Beaucoup de gens utilisent les appareils de chauffage portatifs par temps froid. Rappelez-vous que ces appareils de chauffage sont responsables de plusieurs incendies résidentiels.

- Lors de l'achat d'un appareil de chauffage électrique, assurez-vous qu'il soit muni d'une fonction « arrêt automatique »;
- N'utilisez que des dispositifs de chauffage homologués par un organisme reconnu, dont la sécurité du produit est certifiée;
- Gardez un espace dégagé autour d'un appareil de chauffage et assurez-vous qu'il soit à au moins trois pieds (1 mètre) de tout matériau combustible, tel que la literie et les meubles;
- Gardez les jeunes enfants et les animaux loin des radiateurs;
- Lors de l'utilisation d'un appareil, son cordon d'alimentation peut être chaud. S'il devient brûlant, cessez immédiatement l'utilisation de l'appareil;
- N'utilisez jamais une rallonge pour brancher un appareil de chauffage;
- Installez l'appareil de chauffage sur le plancher, jamais sur un comptoir ou un meuble;
- Fermez et débranchez l'appareil de chauffage chaque fois que vous quittez la pièce et chaque soir, avant d'aller dormir.

# LES APPAREILS ÉLECTRIQUES



## **SELON LES RECOMMANDATIONS DU FABRICANT**

Afin de réduire le risque d'incendie, utilisez une ampoule de type A de 60 watts (ou de calibre plus bas). Débranchez l'équipement avant de remplacer l'ampoule.

### **AVERTISSEMENT : LES RISQUES D'UN CHOC ÉLECTRIQUE OU D'UN INCENDIE À PARTIR DES APPAREILS ÉLECTRIQUES SONT RÉELS.**

- Utilisez des ampoules de la puissance appropriée à l'appareil d'éclairage, car une ampoule trop puissante peut entraîner une surchauffe et causer un incendie;
- Pour éviter une surchauffe, laissez un bon espace de dégagement autour des appareils électriques tels que le téléviseur, la chaîne stéréo et l'ordinateur;
- Utilisez des rallonges homologuées de façon temporaire seulement;
- Protégez les cordons électriques des dommages. Évitez de les suspendre à des clous ou de les faire passer sous les moquettes ou les tapis;
- N'utilisez jamais un appareil électrique dont le cordon est endommagé ou dénudé;
- Pour éviter une surcharge électrique, ne branchez jamais plus de deux appareils électriques par prise. N'utilisez pas d'adaptateurs ou de rallonges qui permettent de greffer plusieurs appareils sur une même prise. Assurez-vous que la plaque de la prise et l'interrupteur soient en bon état. Si la prise ou la plaque est chaude au toucher, débranchez immédiatement le cordon et demandez à un électricien qualifié de vérifier votre câblage et votre installation;
- Si, durant l'utilisation d'un appareil électrique, une odeur se dégage ou des sons inhabituels se produisent ou si le cordon est chaud au toucher, retirez la fiche et cessez l'utilisation. Si la chaleur persiste, ou de la fumée se dégage, appelez les pompiers en composant le 9-1-1;
- Remplacez les appareils électriques domestiques qui sont défectueux ou qui ont un mauvais fonctionnement;
- Lors de l'achat d'un appareil électrique domestique tel qu'un grille-pain ou une machine à café, assurez-vous qu'il porte la marque d'homologation d'un organisme reconnu, qui confirme que le produit a réussi les essais de sécurité.

# LES FEUX DE CUISSON



**SUIVEZ CETTE RECETTE ET VOUS ÉVITEREZ DE GRAVES BRÛLURES AINSI QUE DES FEUX DE CUISSON.**

- Vos yeux
- Des vêtements ajustés
- Un chaudron avec couvercle
- Une paire de mitaines pour le four
- Des éléments propres
- Un extincteur portatif à portée de main

**EN CAS DE FEU DE CUISSON :**

1. Appelez les pompiers, faites le 9-1-1;
2. Éteignez les éléments de la cuisinière;
3. Couvrez les flammes avec un couvercle ou utilisez un extincteur portatif de classe ABC;
4. Disposez la casserole au centre de la cuisinière;
5. Ne sortez jamais la casserole à l'extérieur.

**N'UTILISEZ JAMAIS D'EAU POUR ÉTEINDRE LES FLAMMES (FEU DE CUISSON), CAR CELA RISQUE DE PROVOQUER UNE BOULE DE FEU QUI POURRAIT VOUS BRÛLER ET PROPAGER L'INCENDIE.**

- Ne laissez jamais une casserole ou un chaudron sans surveillance sur la cuisinière. Prenez des précautions supplémentaires si vous faites de la friture. Idéalement, utilisez une friteuse homologuée;
- Portez toujours des manches courtes ou ajustées. De longues manches flottantes sont plus susceptibles de prendre feu et vous causer des brûlures;
- Tournez les poignées des casseroles vers l'arrière de la cuisinière pour éviter des accrochages accidentels et des brûlures. Utilisez des mitaines de cuisine pour protéger les mains et les bras des brûlures;
- Pour éviter les brûlures, laissez reposer pendant une minute ou deux les aliments et les liquides chauffés à l'aide du four à micro-ondes avant de les manipuler.

**IMPORTANT**

Les accidents de cuisson sont les principales causes d'incendies et de blessures à survenir à la maison.



LES BRÛLURES  
ET LES VÊTEMENTS  
EN FEU



## **AFIN D'ÉVITER DES BRÛLURES À L'EAU CHAUDE :**

Réglez le thermostat de chauffage de l'eau chaude à 110° Fahrenheit (43,3° Celcius). Pour plus de sécurité, installez des dispositifs antibrûlures sur tous les robinets.

**UNE BRÛLURE PEUT ÊTRE CAUSÉE PAR UN CONTACT DIRECT AVEC UNE FLAMME, UN LIQUIDE CHAUD, DE LA GRAISSE, UNE SURFACE CHAUDE OU UN PRODUIT CHIMIQUE.**

### **SI VOUS AVEZ UNE BRÛLURE :**

- Appelez immédiatement le 9-1-1 pour recevoir des soins médicaux et ainsi prévenir toute infection;
- Rincez-la à l'eau froide;
- Couvrez la brûlure d'un pansement stérile;
- Ne traitez jamais une brûlure avec des produits à base de pétrole ou des graisses.

**Les brûlures causées par des produits nettoyants doivent être rincées à l'eau froide du robinet durant 20 minutes.**

**Vous devez consulter un médecin afin de prévenir toute infection ou inflammation.**

### **SI VOS VÊTEMENTS PRENNENT FEU :**

- Immobilisez-vous et couvrez votre visage avec vos mains;
- Couchez-vous au sol et roulez par terre.

## **IMPORTANT**

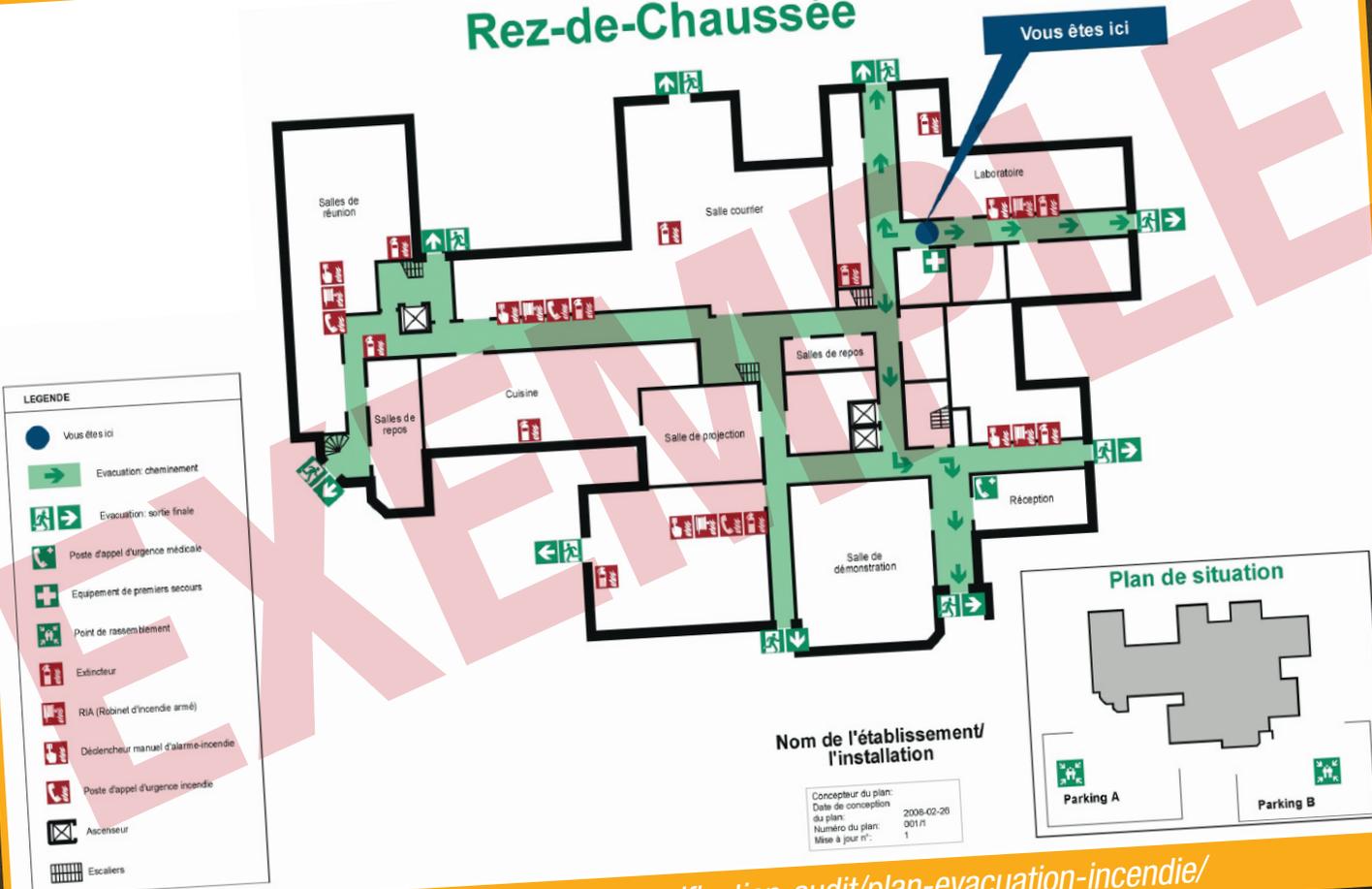
*Les personnes plus âgées ont des réactions plus sévères aux brûlures.*

# LE PLAN D'ÉVACUATION

# SORTIE

À TITRE D'EXEMPLE SEULEMENT

## Rez-de-Chaussée



Source: [www.alertis.fr/services-verification-audit/plan-evacuation-incendie/](http://www.alertis.fr/services-verification-audit/plan-evacuation-incendie/)

## **IMPORTANT**

Plus de 50 % des décès dans les résidences surviennent entre 22 heures et 6 heures, soit quand la majorité de la population dort.

**FAITES UN PLAN D'ÉVACUATION DE VOTRE RÉSIDENCE. C'EST L'UNE DES ÉTAPES LES PLUS IMPORTANTES POUR AVOIR LA VIE SAUVE LORS D'UN INCENDIE.**

### **SOYEZ PRÊT !**

- Ayez un téléphone à proximité de votre lit et assurez-vous qu'il soit facile d'accès;
- Laissez lunettes, appareils auditifs et clés à proximité de votre lit, prêts à être utilisés;
- Soyez en mesure d'éclairer rapidement la chambre en ayant, près du lit, une lampe de chevet ou un accès à un autre dispositif d'éclairage;
- Exercez-vous à déverrouiller et à ouvrir les fenêtres ainsi que la porte munie d'un dispositif de verrouillage;
- Assurez-vous que les portes de sortie et les escaliers soient dégagés. Évitez d'y accumuler divers objets.

### **VOUS VIVEZ EN APPARTEMENT ?**

- Sachez où sont situés les escaliers et les sorties de secours de votre immeuble;
- Identifiez au moins deux moyens d'évacuation de votre appartement;
- Si vous êtes une personne à mobilité réduite, considérez d'habiter un logement au rez-de-chaussée, près d'une sortie;
- Informez-vous afin de connaître le point de rassemblement en cas d'urgence.



# LES AVERTISSEURS DE FUMÉE



## **IMPORTANT**

*Remplacez votre pile  
deux fois par an ou lors  
des changements d'heure.*

### **SUIVEZ CES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOUS ASSURER D'AVOIR UN AVERTISSEMENT RAPIDE EN CAS D'INCENDIE :**

- Installez un avertisseur de fumée à chaque étage de la maison, y compris le sous-sol;
- Prévoyez l'installation d'un avertisseur de fumée dans la chambre à coucher si vous dormez la porte de chambre fermée;
- Les petits sons répétitifs qui sont émis par l'avertisseur de fumée vous indiquent que la pile est faible. Remplacez-la deux fois par an ou lors des changements d'heure;

### **POUR AVERTISSEUR DE FUMÉE À PILES**

- Installez un avertisseur de fumée avec une pile au lithium intégrée de 10 ans, ce qui vous évite de changer la pile à tous les six mois. Les piles au lithium sont plus dispendieuses que les piles de 9 volts typiques, mais elles sont conçues pour durer aussi longtemps que l'avertisseur de fumée. Cependant, vous devez vérifier le bon fonctionnement de l'avertisseur chaque mois;
- Si vous êtes malentendant, nous vous suggérons d'installer des avertisseurs de fumée avec lumières stroboscopiques (clignotantes). Ces avertisseurs disposent d'une lampe spéciale haute densité qui peut réveiller une personne endormie;
- Installez des avertisseurs de fumée munis d'un bouton silence pour les alarmes intempestives causées par de la vapeur. Cette solution est préférable, plutôt que de retirer la pile. Cette fonctionnalité vous permet de garder le silence de l'avertisseur pendant quelques minutes. Ce qui vous permet d'assainir l'air de la pièce.

# QUESTIONNAIRE DE PRÉVENTION

UTILISEZ CETTE LISTE DE CONTRÔLE COMME GUIDE POUR IDENTIFIER LES PROBLÈMES POSSIBLES DE SÉCURITÉ INCENDIE DANS VOTRE MAISON. SI VOUS COCHEZ NON À UNE QUESTION, LE DANGER POTENTIEL DEVRAIT ÊTRE CORRIGÉ AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES D'INCENDIES ET AMÉLIORER VOTRE PRÉPARATION.

OUI	NON	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Avez-vous au moins un avertisseur de fumée fonctionnel par étage?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Si vous avez des appareils à combustion ou un garage attenant à votre résidence, avez-vous au moins un avertisseur de monoxyde de carbone fonctionnel sur les étages où dorment des personnes?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que tous les cordons et rallonges électriques sont en bon état (non effilochés ou fissurés)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que tous les cordons et rallonges électriques sont bien visibles et facilement accessibles (non glissés sous un tapis, non passés à travers des baies de portes ou de fenêtres, etc.)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que les appareils de chauffage d'appoint sont placés à une distance d'au moins trois pieds (1 mètre) de tout matériau combustible?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que les appareils de chauffage d'appoint sont branchés directement sur les prises murales et non avec des rallonges électriques?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Est-ce que la porte de votre appartement est munie d'un ferme-porte automatique? <sup>1</sup>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Est-ce que tous les escaliers de l'édifice sont dégagés ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Est-ce que les portes coupe-feu des cages d'escaliers sont à fermeture automatique et maintenues fermées ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Est-ce que les lumières indiquant la sortie de l'escalier sont en bon état de fonctionnement ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Avez-vous des lampes de poche fonctionnelles ?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Avez-vous un plan d'évacuation ?</b>

**CORRIGEZ IMMÉDIATEMENT LES SITUATIONS PROBLÉMATIQUES OU DANGEREUSES QUI SONT SOUS VOTRE CONTRÔLE OU DE VOTRE RESPONSABILITÉ. AVISEZ LE PROPRIÉTAIRE DE L'IMMEUBLE DE TOUT AUTRE PROBLÈME. SI NÉCESSAIRE, VOUS POUVEZ DÉPOSER UNE PLAINTÉ AUPRÈS DU SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE VOTRE MUNICIPALITÉ.**

<sup>1</sup> Dispositif qui permet de refermer la porte derrière nous (après usage). Elle permet entre autres de maintenir la porte d'un logement fermée, assurant ainsi la résistance au feu exigée tout en évitant la propagation d'un incendie (du logement vers les aires communes et inversement).

**CE GUIDE A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR UN GROUPE DE TRAVAIL FORMÉ DES MEMBRES DU SOUS-COMITÉ DE PRÉVENTION DE L'ENTRAIDE INTERMUNICIPALE DE LA SÉCURITÉ INCENDIE DES BASSES-LAURENTIDES, À LA DEMANDE DU COMITÉ DES DIRECTEURS DE SERVICES DE SÉCURITÉ INCENDIE DE L'ENTRAIDE INTERMUNICIPALE DE LA SÉCURITÉ INCENDIE DES BASSES-LAURENTIDES.**

**COLLABORATION, RECHERCHE ET RÉDACTION :**

**SYLVAIN CAYA,**  
Service de sécurité incendie  
de la Ville de Sainte-Anne-des-Plaines

**MARIO CÉRÉ,**  
Service de sécurité incendie de la Ville de Sainte-Thérèse

**STEVE GATIEN,**  
Service de sécurité incendie de la Ville de Saint-Eustache

**ROBERT LAUZON,**  
Service de sécurité incendie de la Ville de Saint-Jérôme

**RÉVISION LINGUISTIQUE :**

**Josiane Roussil,**  
Service de sécurité incendie  
de la Ville de Sainte-Anne-des-Plaines

**CONCEPTION GRAPHIQUE :**  
Hypnose Communications inc

**IMPRESSION :**  
Impression BT

**COORDINATION DE LA PRODUCTION :**  
Service des communications  
de la Ville de Sainte-Thérèse

# SERVICES DE SÉCURITÉ INCENDIE



**Blainville**  
sécurisante

**VILLE DE BLAINVILLE**

790, rue de la Mairie  
Blainville QC J7C 4K4  
450 434-5206



**Boisbriand**

**VILLE DE BOISBRIAND**

3305, boul. de la Grande-Allée  
Boisbriand QC J7H 1H5  
450 435-3385



**VILLE DE DEUX-MONTAGNES**

**VILLE DE DEUX-MONTAGNES**

206, 8<sup>e</sup> Avenue  
Deux-Montagnes QC J7R 3K3  
450 473-2730



**VILLE DE MIRABEL**

14026, boul. du Curé-Labelle  
Mirabel QC J7J 1A1  
450 475-2010



**Ville de**  
**Saint-Eustache**

**VILLE DE SAINT-EUSTACHE**

20, boul. Industriel  
Saint-Eustache QC J7R 5B8  
450 974-5000



**VILLE DE**  
**SAINT-JÉRÔME**

**VILLE DE SAINT-JÉRÔME**

967, 24<sup>e</sup> Avenue,  
Saint-Jérôme QC J7Z 3H7  
450 436-3558



**ville de**  
**Ste-Anne-des-Plaines**

**VILLE DE SAINTE-ANNE DES PLAINES**

255, 5<sup>e</sup> Avenue  
Sainte-Anne-des-Plaines QC J0N 1H0  
450 478-2520



**SAINTE-THERESE**

**VILLE DE SAINTE-THÉRÈSE**

200, boul. Ducharme  
Sainte-Thérèse QC J7E 2E9  
450 435-2422



**ROSEMÈRE**  
*Vivre Fleurir Grandir*

**VILLE DE ROSEMÈRE**

428-A, chemin de la Grande-Côte  
Rosemère QC J7A 1L1  
450 621-3500