

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



# Pour un chez-soi sûr

## Guide pour la prévention des incendies

En collaboration avec :



**CIPI**  
Centre d'information pour la prévention des incendies  
Une initiative de l'Association des établissements cantonaux d'assurance AECA

# Dangers d'incendie pour les seniors

La probabilité de mourir dans un incendie augmente considérablement avec l'âge. L'effet est déjà clairement visible chez les personnes ayant atteint l'âge de la retraite. Chez les plus de 80 ans, le risque est plusieurs fois supérieur à celui du reste de la population suisse. Pour diverses raisons, les seniors sont particulièrement vulnérables en cas d'incendie :



Avec l'âge, l'odorat, la vue et l'ouïe diminuent généralement. Les médicaments peuvent également altérer les sens. Les signaux d'alerte sont ainsi détectés plus tard.



Le temps de réaction diminue souvent avec l'âge : en cas d'urgence, les seniors ont besoin de plus de temps pour réagir de manière appropriée. La distraction et la confusion retardent encore les réactions.



Les personnes âgées ont généralement plus de mal à se déplacer rapidement et en toute sécurité. La nuit et avec des aides à la marche, c'est un véritable défi et cela limite la capacité à se sauver soi-même en cas d'urgence.



De nombreux seniors vivent seuls dans leur logement. Tous ne disposent pas de systèmes d'alarme. Un début d'incendie peut passer inaperçu pendant un certain temps.

# Ensemble pour plus de sécurité à la maison

En Suisse, environ 11 000 incendies se produisent chaque année dans des bâtiments, faisant de nombreux morts, encore plus de blessés et des dommages matériels de l'ordre de 330 millions de francs. Beaucoup de ces incendies sont dus à l'inattention et à la négligence. Les seniors étant particulièrement vulnérables, les mesures de prévention sont d'autant plus importantes.

En collaboration avec le Centre d'information pour la prévention des incendies (CIPI), nous avons rédigé un guide utile au quotidien pour augmenter la sécurité à domicile. Avec nos conseils pour la prévention des incendies, nous vous montrons

- **où se trouvent les dangers d'incendie,**
- **comment prévenir les incendies,**
- **comment vous préparer aux cas d'urgence,**
- **comment réagir correctement en cas d'urgence**

Notre vision est la suivante : les personnes âgées doivent pouvoir vivre chez elles de manière autonome, le plus longtemps possible et avec une bonne qualité de vie. La sécurité à domicile est donc cruciale. Pour éviter les dangers et protéger les personnes âgées des incendies, Pro Senectute a rédigé ce guide avec le Centre d'information pour la prévention des incendies.

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



**CIPI**  
Centre d'information pour  
la prévention des incendies

# Table des matières

## 6 Sécurité dans la cuisine

La cuisine comporte de nombreux risques d'incendie. Où faut-il être particulièrement prudent ? À quoi faut-il faire attention en ce qui concerne les appareils de cuisine ? Quels dispositifs permettent d'améliorer la sécurité ?

## 10 Laissez faire les professionnels

Les installations électriques peuvent représenter un risque d'incendie et d'accident dans les bâtiments anciens. Découvrez pourquoi les installations électriques doivent être contrôlées régulièrement.

## 12 Attention aux décorations (de Noël)

Les bougies créent une ambiance, certes, mais elles constituent aussi un risque. Elles sont particulièrement dangereuses pendant les fêtes. Voici de précieux conseils de prudence.

## 14 Parés en cas d'urgence

En cas d'incendie, il faut avant tout garder son sang-froid. Découvrez comment vous préparer à un incendie et réagir correctement dans cette situation.

## 16 Un bon équipement = quotidien plus sûr

Différents dispositifs peuvent contribuer à la sécurité au quotidien. Découvrez les appareils de sécurité qui ne doivent manquer dans aucun ménage.

*Savez-vous où la plupart des incendies se déclarent et pourquoi ? Êtes-vous bien préparé-e à un incendie et connaissez-vous la marche à suivre en cas d'urgence ?*



# Cuisine : ne laissez rien sur le feu

La cuisine abrite de nombreux appareils électriques. À cela s'ajoutent des températures très élevées lors de la cuisson au four et sur la cuisinière. Ainsi, de nombreux incendies se déclarent sur et à côté de la plaque de cuisson. Il est donc essentiel de faire preuve d'une grande vigilance dans la cuisine. Voici nos quatre conseils sécurité :



## **Ne laissez jamais des plaques allumées sans surveillance**

Gardez toujours un œil sur les plaques de cuisson chaudes. On sonne à la porte ou le téléphone retentit ? Retirez les casseroles des plaques chaudes et éteignez la cuisinière. Soyez particulièrement prudents lorsque vous faites chauffer de la graisse ou de l'huile.



## **N'utilisez jamais la cuisinière comme surface de rangement**

Ne placez pas de livres de cuisine, de torchons ou de sacs à commissions à proximité de plaques chaudes. Ces objets provoquent facilement des incendies.



## **Débranchez les appareils électriques après utilisation**

N'utilisez pas la cuisinière, la bouilloire, la machine à café ou le grille-pain sans surveillance. Débranchez les appareils électriques après utilisation afin de réduire le risque d'incendie.



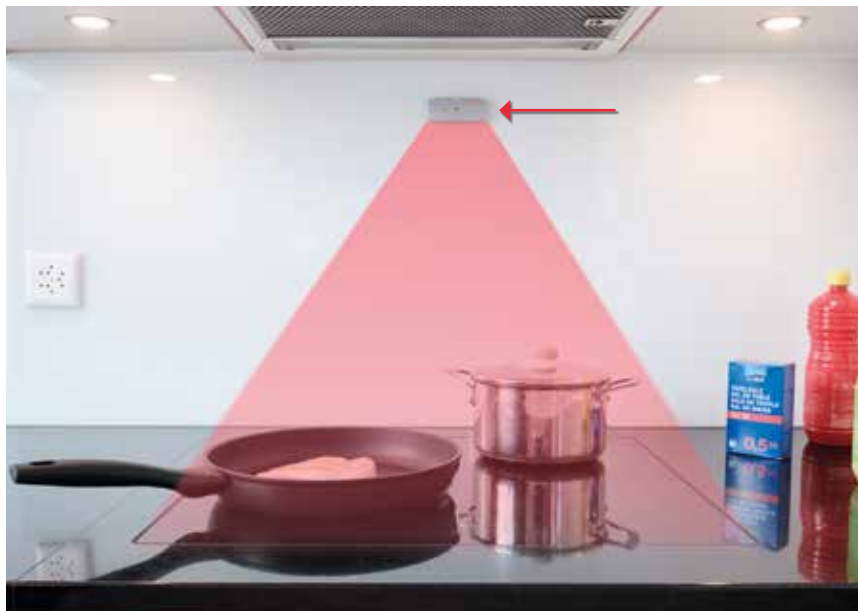
## **Investissez dans des appareils modernes**

Remplacez les appareils défectueux ou très anciens par de nouveaux modèles. Ceux-ci disposent souvent de fonctions de sécurité supplémentaires, telles qu'un système d'arrêt automatique pour la bouilloire, le fer à repasser ou la couverture chauffante.



**Remarque :** vous trouverez ces illustrations rondes sous forme d'autocollants détachables au **milieu de la brochure**. Détachez ces autocollants du film et collez-les à l'endroit approprié de la maison pour vous aider à vous souvenir de ce que vous devez faire.

# Des appareils pour cuisiner en sécurité



**Les systèmes d'arrêt automatique pour cuisinières** surveillent la table de cuisson et détectent toute surchauffe ou mise en marche intempestive de la cuisinière. Dans de tels cas, une alarme se déclenche. Vous devez le désactiver dans les secondes qui suivent, sinon le système coupe automatiquement l'alimentation électrique. Vous pouvez équiper aussi les anciennes cuisinières d'un dispositif de ce type.



**Les détecteurs de chaleur** sont plus adaptés que les détecteurs de fumée dans la cuisine, où buée et vapeur peuvent déclencher de fausses alarmes. Ces détecteurs réagissent aux hautes températures et doivent idéalement être installés au plafond, au centre de la pièce.

# Tensions dangereuses : les installations électriques

Dans les bâtiments anciens, les installations électriques obsolètes sont régulièrement à l'origine d'accidents et d'incendies. Pour éviter cela, les installations devraient être contrôlées à intervalles réguliers ou si nécessaire rénovées par des spécialistes.



## Ne réparez jamais vous-même

Souvent, les défauts des installations électriques ne sont pas visibles. Ne touchez jamais vous-même à l'installation, cela peut être mortel.



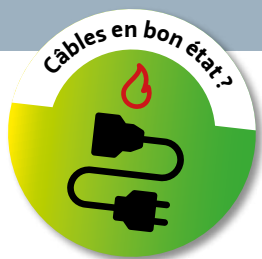
## Attention aux multiprises

De nombreux bâtiments anciens disposent de trop peu de prises. On utilise alors des multiprises. Respectez toujours la limite de charge de ces appareils. Évitez de brancher plusieurs fiches ou blocs ensemble. Faites adapter les installations électriques par des spécialistes pour répondre aux exigences actuelles.



## Disjoncteurs FI : une protection supplémentaire

Un disjoncteur FI (disjoncteur à courant de défaut) offre une grande sécurité pour les installations électriques. Dès qu'un défaut se produit, le disjoncteur FI coupe l'alimentation. S'il se déclenche à plusieurs reprises, cela indique clairement un problème dans l'installation électrique. Dans ce cas, contactez un électricien.





**CIPI**

Centre d'information pour la prévention des incendies

Une initiative de l'Association des établissements cantonaux d'assurance AECA



**PERSONNE  
MIEUX  
QUE VOUS NE PEUT  
PRÉVENIR  
LES INCENDIES**

Dans bon nombre de cas, les incendies sont dus à la négligence ou à l'imprudence. En d'autres termes : ils auraient pu être évités. D'où l'importance de la prévention. Depuis plus de 65 ans, le Centre d'information pour la prévention des incendies CIPI sensibilise la population aux dangers du feu et montre comment prévenir facilement les incendies. Rendez-vous sur [www.bfb-cipi.ch](http://www.bfb-cipi.ch) pour vous informer.

# Bougies : un risque majeur

Si les bougies créent une ambiance chaleureuse, elles présentent aussi un risque d'incendie élevé. En Suisse, elles provoquent chaque année plus de 500 incendies. Elles sont considérées comme l'une des principales causes d'incendies domestiques, pendant l'Avent, mais aussi tout au long de l'année. Les conseils suivants vous permettront de réduire les risques :



Placez toujours les bougies sur des supports résistant au feu.



Ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance. Éteignez-les toujours avant de quitter la pièce.



Fixez les bougies droites et stables sur les couronnes de l'Avent. Renoncez aux bougies en cire sur les sapins de Noël.



Utilisez des bougies LED. Plus sûres, elles constituent une alternative idéale aux bougies en cire traditionnelles.



Remplacez les bougies avant qu'elles ne se consomment complètement.

## Plus de 55 incendies causés par des bougies la semaine de Noël

Le risque d'incendie causé par des bougies augmente fortement pendant la période de l'Avent. Rien qu'autour de Noël, il y a six fois plus d'incendies de ce type en Suisse qu'en novembre. La plupart des incendies causés par des bougies sont dus à l'inattention. En d'autres termes : ils auraient pu être évités.



N'allumez pas de bougies sur des couronnes de l'Avent sèches.



Remplacez les couronnes de l'Avent sèches par des couronnes fraîches.



Placez les couronnes de l'Avent sur des supports résistant au feu.



Maintenez une distance suffisante entre la couronne et les textiles, décorations et autres matériaux inflammables.



# Garder la tête froide dans les situations brûlantes

À la vue d'un incendie, de nombreuses personnes paniquent. Mais c'est justement à ce moment-là qu'il est important de garder son calme et de faire ce qu'il faut. Voici comment vous préparer :



Planifiez et exercez-vous aux situations d'urgence, avec ces questions : l'aide à la marche est-elle à portée de main la nuit ? Où se trouvent les issues de secours ? Tenez compte de vos éventuelles limitations physiques.



Les voies d'évacuation – couloirs ou cages d'escalier – doivent pouvoir être empruntées sans difficulté. Éliminez les risques de trébuchement, les obstacles ou les matériaux inflammables. Vous devez pouvoir ouvrir rapidement la porte d'entrée en cas d'urgence – les cylindres à bouton tournant sont une bonne solution.



Entretenez des contacts avec vos voisins et voisins. Contactez-les en cas d'urgence.



Enregistrez le **numéro d'urgence des pompiers 118** dans les numéros abrégés de votre téléphone fixe ou mobile. Ayez toujours le téléphone fixe ou mobile à portée de main.



# Réagir correctement en cas d'urgence

En cas d'incendie, respectez toujours cet ordre :



## 1. Alerter

En cas d'incendie, appelez toujours les **pompiers au 118**. Il vaut mieux appeler les urgences une fois pour rien que trop tard.



## 2. Secourir

Sauvez les personnes et les animaux. Demandez aux personnes de quitter rapidement le bâtiment.



## 3. Éteindre

N'essayez d'éteindre que de petits incendies. Attention : ne mettez jamais votre propre sécurité en danger. Mettez-vous plutôt rapidement en sécurité et alertez les pompiers.

# Dispositifs pour une sécurité supplémentaire

En cas d'incendie, appelez toujours en premier lieu les pompiers au 118. Trop souvent, ils ne sont alertés qu'après une tentative d'extinction ratée, ce qui fait perdre des minutes précieuses.



## Détecteur de fumée

Les détecteurs de fumée devraient être installés dans les chambres à coucher et le salon. Pour les personnes en situation de handicap, il est judicieux d'utiliser un détecteur avec mise en réseau, qui transmet l'alarme. Pour les personnes malentendantes, les appareils équipés d'un flash et d'une alarme vibrante sont recommandés. Des détecteurs spécialement équipés transmettent l'alarme aux services de conciergerie, aux proches ou à une centrale d'appel d'urgence 24h/24.



## Couverture anti-feu

Une couverture anti-feu vous permet de lutter contre un petit incendie – par exemple une couronne de l'Avent en feu ou une poêle qui a pris feu.



### **Spray extincteur**

Les sprays extincteurs permettent de lutter contre un petit incendie. Ils sont petits, légers et maniables. Attention : ils ne constituent pas une alternative à l'extincteur.



### **Extincteur**

Placez l'extincteur dans un endroit central et facilement accessible dans l'habitation. Achetez plutôt deux petits extincteurs qu'un grand. Ils sont plus maniables et plus faciles à transporter.



# Systèmes d'appel d'urgence : plus de sécurité à la maison et en déplacement

Les chutes et l'attente indéfinie de secours représentent un danger pour les seniors. Différents systèmes d'appel d'urgence permettent d'éviter des conséquences graves et d'augmenter le sentiment de sécurité. Dans notre guide en ligne, nous vous proposons un aperçu des différents systèmes.



En plus des systèmes d'appel d'urgence, il est important que le voisinage fonctionne bien. Entretenez le contact avec vos voisins et demandez-leur de vous aider. Convenez d'accords et de signes qui seront reconnaissables par le voisinage en cas d'urgence. Vous créerez ainsi un sentiment de sécurité et des contacts de confiance dans votre environnement.

Toutes les informations  
sur les systèmes  
d'appel d'urgence :



À la cuisine,  
Robi n'est pas d'un  
grand secours ...



... mais nous, oui.

Lorraine Lüthi, Pro Senectute



PRO SENECTUTE

**Infoline**

058 591 15 15

Nous sommes là pour vous dans toutes les situations  
et vous conseillons et accompagnons pour toutes les  
questions liées à la vieillesse.

Prenez rendez-vous pour une consultation gratuite près  
de chez vous : **[prosenectute.ch/conseil](https://prosenectute.ch/conseil)**

**Pro Senectute Suisse**

Secrétariat romand

Rue du Simplon 23

1800 Vevey

Téléphone 021 925 70 10

[info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch)

[www.prosenectute.ch](https://www.prosenectute.ch)