



## Mort du nourrisson pendant son sommeil Sleep Related Infant Death

### Qu'est-ce que la mort du nourrisson pendant son sommeil?

La mort du nourrisson pendant son sommeil se présente sous deux formes.

La première porte le nom de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et désigne le cas d'un bébé mort subitement pendant son sommeil, sans explication ni cause claire. Il touche le plus souvent les bébés de 2 à 4 mois.

La deuxième forme est accidentelle. Sa cause habituelle est l'étouffement accidentel d'un bébé par les objets se trouvant sur son lit (oreillers, jouets, couvertures épaisses) ou par son père, sa mère, un enfant ou un animal qui s'étend sur lui en se retournant pendant son sommeil.

### Quelle est la cause du SMSN?

Même si l'on comprend mal la cause du SMSN, on a établi des pratiques plus sécuritaires qui en réduisent le risque. Certains bébés sont plus à risque que d'autres : les prématurés et les nourrissons ayant un faible poids à la naissance, par exemple.

### Comment réduire le risque de mort du nourrisson pendant son sommeil?

#### **Mettez toujours votre bébé sur le dos pour dormir (la nuit et pour les siestes)**

Les bébés qui dorment sur le dos courent moins de risques que ceux qui dorment sur le ventre ou sur le côté. Même les bébés qui régurgitent beaucoup sont plus en sécurité lorsqu'ils dorment sur le dos. Les bébés en bonne santé avalent ou régurgitent naturellement les liquides par eux-mêmes.

N'utilisez pas d'objets qui maintiennent votre bébé dans une position fixe pendant son sommeil. Si votre bébé souffre d'un problème de santé qui exige une position particulière pendant son sommeil, discutez d'options sécuritaires répondant aux besoins de votre bébé avec votre fournisseur de soins de santé. Au cours des premiers mois suivant la naissance, si votre bébé se retourne sur le ventre pendant son sommeil, remettez-le doucement sur le dos. Lorsque votre bébé pourra se retourner facilement par lui-même du dos au ventre et inversement, vous n'aurez pas besoin de le remettre sur le dos pour dormir.

La plupart des bébés se retournent d'eux-mêmes dès l'âge de 5 à 7 mois.

#### **Placez le bébé sur une surface ferme exempte de tout danger**

L'endroit le plus sécuritaire où coucher votre bébé est dans son lit de bébé, son berceau ou son moïse lorsqu'il est à la maison ou en voyage. Assurez-vous que le lit de bébé, le berceau ou le moïse soit équipé d'un matelas ferme et d'un drap-housse bien tendu, n'utilisez pas de tour de lit et n'y placez pas d'oreiller, de couverture épaisse, de basane ou de jouet. Veillez à ce que le lit de bébé, le berceau ou le moïse soit conforme aux règlements canadiens en matière de sécurité.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les règlements canadiens en matière de sécurité et pour vérifier les rappels de produit, consultez la section Produits de consommation et cosmétiques de Santé Canada à [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation.html).

Pour en savoir plus sur la sécurité des lits de bébé, consultez le document Un sommeil plus sécuritaire pour mon bébé à [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fr.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fr.pdf) (PDF 2,69 Mo).

Il n'est jamais sécuritaire de laisser dormir un bébé sur un canapé ou un fauteuil, qu'il soit seul ou avec une personne qui s'occupe de lui. Votre bébé pourrait tomber sur le sol ou glisser entre votre corps et les coussins et se retrouver incapable de respirer. Ayez un lit de bébé ou un moïse prêt ou demandez à quelqu'un de prendre le bébé lorsque vous avez besoin de vous reposer.

Certains bébés s'endorment lorsqu'ils voyagent dans un siège d'auto. Surveillez-le du coin de l'œil et retirez-le du siège après avoir atteint votre destination. Ne laissez pas votre bébé endormi dans un siège d'auto, une poussette, une balancelle ou un siège sauteur, car l'inclinaison de ces appareils pourrait bloquer ses voies respiratoires.

#### **Ne fumez pas pendant votre grossesse et assurez un environnement sans fumée à votre bébé.**

Un bébé exposé à la fumée secondaire ou dont la mère fumait avant ou après sa naissance court un risque beaucoup plus élevé de mourir du SMSN.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous ou votre conjoint avez besoin d'aide pour cesser de fumer ou

réduire votre consommation. Vous pouvez également appeler la ligne d'aide téléphonique QuitNow au numéro sans frais 1 877 455-2233 en Colombie-Britannique ou consulter le site [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) (en anglais seulement).

### **Cessez ou réduisez votre consommation d'alcool et d'autres drogues**

L'usage de certaines substances (alcool, cannabis [marijuana], crack, cocaïne, héroïne, etc.) pendant et après la grossesse peut accroître le risque de mort du nourrisson pendant son sommeil.

Si vous souhaitez obtenir un soutien en lien avec la consommation de tout type de substance (y compris l'alcool et les autres drogues), des renseignements et du soutien téléphoniques gratuits et confidentiels sont disponibles auprès du Alcohol and Drug Information and Referral Service (service de renseignements et d'aiguillage en matière d'alcool et de drogues). Composez le 1 800 663-1441 (sans frais en C.-B.) ou 604 660-9382 (dans la vallée du bas Fraser). Du soutien est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plusieurs langues.

### **Partagez une chambre avec votre bébé**

Le partage d'une chambre avec votre bébé contribue à le protéger contre la mort pendant son sommeil et représente une solution plus sécuritaire que le partage d'un lit. Pendant les six premiers mois, faites dormir votre bébé sur une surface séparée dans la chambre où vous dormez. Beaucoup de familles partagent le lit, par choix ou non. Or, il existe des façons de rendre cette pratique plus sécuritaire. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la réduction des risques liés au partage du lit, consultez le document [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fr.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fr.pdf) (PDF 2,69 Mo).

### **Allaitez votre bébé**

L'allaitement naturel contribue à protéger votre bébé contre le SMSN et de nombreuses maladies infantiles.

Le partage d'une chambre avec votre bébé facilite l'allaitement. Ainsi, votre bébé dort près de vous, ce qui vous permet d'être près de lui.

Pour obtenir de l'aide sur l'allaitement, adressez-vous à votre médecin, à une sage-femme autorisée, à une infirmière de la santé publique, à une doula ou à un groupe local de soutien à l'allaitement.

Pour en savoir plus sur l'allaitement, consultez [HealthLinkBC File n° 70 L'allaitement maternel](#).

### **Gardez votre bébé au chaud, mais pas trop**

Un bébé surchauffé risque davantage de mourir du SMSN. Vous savez si votre bébé a suffisamment chaud lorsque sa tête est chaude. Il doit normalement avoir les pieds et les mains un peu frais. Vérifiez sa nuque. S'il transpire ou s'il semble rougir, enlevez-lui une couche de vêtements.

La température de la pièce doit être confortable pour un adulte. Un sac de couchage, une combinaison de nuit ou une couverture légère est tout ce qui est nécessaire pour garder votre bébé au chaud. Les bonnets ne sont pas nécessaires.

L'emballage n'est pas non plus nécessaire. Il est plus sécuritaire que votre bébé ne soit pas emmaillotté. Un emmaillottage serré peut empêcher votre bébé de respirer et peut aussi faire en sorte que votre bébé ait trop chaud, ce qui augmente son risque de mourir du SMSN. Les bébés emmaillottés peuvent aussi rouler sur le ventre et rester coincés sans être capables de bouger pour se replacer dans une position plus sécuritaire.

Donnez ces renseignements à toute personne susceptible de s'occuper de votre bébé. Il est important que tous les parents, les personnes chargées de la garde de votre bébé et les soignants soient avertis des pratiques à adopter pour réduire le risque de mort du nourrisson pendant son sommeil.

### **Et si mon bébé est mort pendant son sommeil?**

Si votre bébé est mort pendant son sommeil, n'oubliez pas qu'il n'est pas toujours possible de prévenir les cas de mort du nourrisson pendant son sommeil. Certaines personnes peuvent vous apporter, à vous et à votre famille, un soutien en cas de deuil. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver des services de consultation ou un groupe de soutien pour les parents. Vous pouvez également appeler la BC Bereavement Helpline (ligne d'aide téléphonique pour les personnes en deuil en Colombie-Britannique) sans frais au 1 877 779-2223 ou consulter le site [www.bcbh.ca](http://www.bcbh.ca) (en anglais seulement).

Pour en savoir plus sur les ressources destinées aux parents et aux fournisseurs de soins voulant assurer la sécurité du sommeil de leur enfant, consultez [Un sommeil plus sécuritaire pour mon bébé](#) à [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fr.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fr.pdf) (PDF 2,69 Mo).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.