POUR QUE BÉBÉ
DORME EN SÉCURITÉ

Réduire le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (MSN) et autres causes de mortalité infantile liées au sommeil

DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Voici un parfait exemple de ce à quoi ressemble un environnement de sommeil sûr. Le couchage du nourrisson est dépourvu de **tour de lit, d'oreillers, de coussins, de couvertures et de peluches ou de jouets** et se situe **dans la pièce où dorment également les parents.**

DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Chaque année aux États-Unis, environ 3400 nourrissons décèdent subitement et de façon inattendue. Certains de ces décès sont dus à des causes inconnues, telles que la mort subite du nourrisson (MSN), tandis que d'autres sont dus à des causes connues, comme les causes de décès infantiles liées au sommeil ou mort inattendue du nourrisson (MIN).

Qu'est-ce que le syndrome de mort subite du nourrisson ?

La MSN est un décès soudain et inattendu (dont les causes restent inconnues même après investigations approfondies) d'un nourrisson âgé d'un mois à un an.

Près de la moitié survenant chaque année aux États-Unis sont attribués à la MSN.

Quelles sont les autres causes de mortalité infantile liées au sommeil ?

Les autres causes de mortalité infantile pendant le sommeil et en lien avec les conditions de couchage incluent :

- **la suffocation :** lorsqu'un objet, tel qu'un oreiller, ou quelqu'un couvre le visage et le nez du lui empêchant ainsi à respirer ;
- **le coincement :** lorsque le bébé reste coincé entre deux objets, entre un matelas et un mur par exemple, lui empêchant de respirer ;
- **la strangulation :** lorsque qu'un objet s'enroule autour du cou du bébé ou le comprime, obstruant ainsi ses voies respiratoires.

Ce qu'il faut retenir sur la MSN

- La MSN est la première cause de mortalité chez les bébés âgés de 1 mois à 1 an.
- La plupart des décès attribuables au MSN surviennent lorsque le bébé a entre 1 mois et 4 mois.

Principales informations à retenir sur la MSN et les autres causes de la mortalité infantile liées au sommeil pour les parents et autres personnes prenant soin du bébé

Nous avons fait de grands progrès dans la réduction de la MSN.

Les premières recommandations publiés dans les années 1990 en faveur du couchage sur le dos, associées aux efforts de sensibilisation auprès du grand public, ont permis de diminuer de moitié les taux de MSN aux Etats Unis et de sauver des milliers de vies de petits nourrissons. Le nombre de bébés couchés sur le dos pour dormir a depuis triplé.

Alors que les décès par MSN ont diminué, les décès dus à d'autres causes liées au sommeil (telles que la suffocation) ont augmenté. Certaines populations demeurent plus à risque de mort subite du nourrisson que d'autres. Par exemple, le risque de MSN est plus élevé chez les bébés noirs, les bébés amérindiens ou natifs d'Alaska que chez les bébés américains blancs, d'origine hispanique, d'Asie ou des îles du Pacifique. Il reste tant à faire pour sauver encore plus de vies.

Couché sur le dos, le bébé est le plus en sécurité pour dormir.

Le risque de décès est nettement moins important dans cette position qu'en position ventrale ou latérale.

Chaque moment de sommeil compte.

Les bébés devraient dormir sur le dos aussi bien durant les siestes que pendant la nuit. Les nourrissons habitués à dormir sur le dos mais occasionnellement installés sur le ventre, par exemple pendant une sieste, sont exposés à un risque très élevé de MSN.

La surface de couchage et l'environnement de sommeil sont importants.

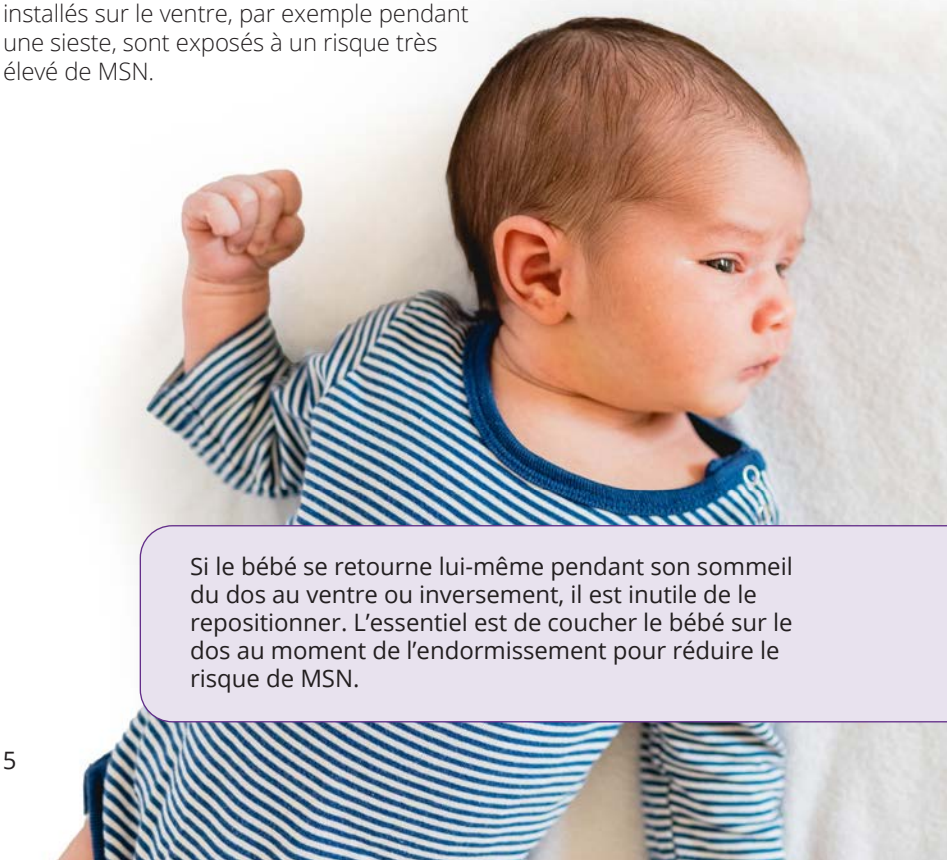
Les bébés qui dorment sur une surface molle (par ex. un matelas pour adulte), ou sous une couverture (par ex. un drap ou une couette), sont plus à risque de mourir de MSN ou d'étouffement. Ces décès sont également plus susceptibles de survenir lorsque des objets mous, des jouets ou des couvertures sont placés dans l'espace de sommeil du bébé.

Comment réduire le risque de décès des nourrissons pendant le sommeil ?

Il n'existe aucun moyen infaillible de prévenir la MSN. Cependant, les parents et les personnes qui prennent soin de l'enfant devraient adopter des mesures décrites ci-après pour réduire le risque de décès pendant le sommeil.

Couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir, pour la sieste comme pour la nuit, afin de réduire le risque de MSN.

La position de sommeil sur le dos est la position la plus sûre pour tous les nourrissons jusqu'à l'âge d'un an. Les prématurés devraient être couchés sur le dos le plus tôt possible après la naissance. Les nourrissons habitués à dormir sur le dos mais qui sont occasionnellement installés sur le ventre, par exemple pendant une sieste, sont exposés à un risque très élevé de MSN.



Si le bébé se retourne lui-même pendant son sommeil du dos au ventre ou inversement, il est inutile de le repositionner. L'essentiel est de coucher le bébé sur le dos au moment de l'endormissement pour réduire le risque de MSN.

Utilisez un lit de bébé homologué* avec un matalas ferme et mis à plat, adapté aux dimensions du lit, couvert d'un drap housse de taille adapté, sans la présence d'autre matériel de literie comme support mou, couverture épaisse ou coussins.

Ne couchez jamais le bébé une surface trop molle ou confiné (canapé, matelas d'adulte, fauteuil, matelas à eau ou divan) ou moelleuse (oreiller, peau de mouton, couette, coussin d'allaitement ou transat à billes). Ces surfaces peuvent s'avérer très dangereuses pour les bébés. N'utilisez pas de cosy, siège-auto, poussette, balancelle, transat, porte-bébé ou tout autre produit similaire comme couchage habituel ou occasionel. Le respect de ces recommandations réduit le risque de MSN et les décès ou blessures par suffocation, et coincement ou strangulation.

---

* Il est recommandé d'utiliser un lit bébé, berceau, couffin, lit parapluie ou parc bébé conforme aux normes de la CPSC (Consumer Product Safety Commission), l'agence américaine pour la sécurité des produits de consommation. Pour de plus amples informations sur la sécurité des lits bébé, veuillez contacter la CPSC au 1-800-638-2772 ou via la page http://www.cpsc.gov. Les informations sont fournies en anglais ou en espagnol uniquement.

Allaitez votre bébé pour réduire le risque de MSN.

L'allaitement présente de nombreux bénéfices pour la santé de la mère et de l'enfant et diminue le risque de MSN. Plus l'allaitement maternel exclusif est long, plus le risque est faible.

Si vous vous allongez avec votre bébé dans votre lit pour l'allaiter, replacez-le dans un espace de couchage séparé dès que vous avez terminé. Cet espace de couchage devrait être conçu spécifiquement pour les nourrissons, comme un lit bébé, un berceau ou un couffin, et placé près de votre lit. Si vous vous endormez en allaitant ou en réconfortant votre bébé dans votre lit, replacez-le dans un espace de couchage séparé dès que vous vous réveillez. Il a été démontré que plus longtemps un parent et son bébé partagent le même lit, plus le risque par suffocation notamment, est élevé.

De plus amples informations sur l'allaitement sont disponibles à l'adresse suivante :

http://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index htm.

Dormir dans la même chambre réduit le risque de MSN.

Partagez votre chambre avec votre bébé. Faites dormir votre enfant dans votre chambre, près de vous, mais dans son propre lit de bébé, au moins au cours de ses six premiers mois de vie et dans l'idéal jusqu'à un an.

Le partage de la chambre réduit le risque de MSN. Le bébé ne devrait dormir que dans son propre lit et jamais dans un lit d'adulte, sur un canapé, un fauteuil ou un siège, ni seul, ni avec une autre personne (parent, frère ou sœur). Veillez à ce qu'un animal de compagnie ne se retrouve dans cette chambre. Disposer d'un espace de couchage séparé suffisamment sûr pour le bébé réduit le risque de MSN ainsi que le risque de suffocation, de strangulation et du coinçage.

Si vous vous allongez avec votre bébé dans votre lit pour l'allaiter, retirez tous les objets ou linges de lit mous ou moelleux de l'espace. Dès que vous avez terminé, replacez-le dans un espace de couchage séparé conçu spécifiquement pour les nourrissons, comme un lit bébé, un berceau ou un couffin, placé près de votre lit.

Les canapés et les fauteuils peuvent également s'avérer très dangereux pour les nourrissons, notamment si les adultes partageant cette espace avec leur bébé s'endorment lors de l'allaitement, de la prise du biberon ou d'un moment câlin. Les parents et toute autre personne prenant soin de l'enfant doivent prendre conscience de leur état de fatigue durant ces moments-là. Les gadgets de surveillance (moniteur, détecteur de mouvements respiratoires du bébé) ne remplacent en aucun cas les dispositions prises pour un couchage en sécurité pour le bébé et ne protègent pas contre les accidents de literie si celles-ci ne sont pas respectées.

Ne disposez aucun objet dans le lit de votre bébé (cale bebe, couette, couverture, drap, coussin, doudou). N'utilisez pas de tour de lit.

Tenir ce type de dispositifs éloignés de l'espace de sommeil de votre bébé réduit le risque de MSN ainsi que le risque de suffocation, de se coincer et de strangulation. Les données scientifiques ne plaident pas en faveur de leur utilisation pour éviter les blessures, les tours de lit ne sont pas recommandés. L'utilisation des tours de lit a même été associée à des accidents graves et à des décès par suffocation, à l'impossibilité de se dégager et strangulation. Le meilleur moyen d'éviter ces dangers est de ne pas utiliser aucun de ces objets dans le lit de l'enfant.

Ne fumez pas pendant la grossesse, ni après la naissance de votre enfant. N'autorisez personne à fumer à proximité de votre bébé, ni dans son environnement.

Pour réduire le risque de MSN, les femmes devraient :

bénéficier d'un suivi prénatal régulier pendant la grossesse ;

éviter de fumer, de boire de l'alcool et de consommer du cannabis ou d'autres substances illégales au cours de la grossesse et après la naissance du bébé.

L'utilisation de la sucette pendant le sommeil réduit le risque de MSN.

N'attachez la sucette à aucun élément pouvant entrainer un risque de suffocation, d'étouffement ou de strangulation (un cordon, un vêtement, un doudou ou une couverture).

Attendez que l'allaitement soit bien installé (souvent entre 3 et 4 semaines) avant de lui proposer une sucette. Si vous n'allaitez pas, vous pouvez offrir la sucette à votre bébé dès que vous le souhaitez, sans le forcer.

Si le bébé perd sa sucette pendant son sommeil, il est inutile de la lui remettre dans la bouche. L'utilisation de la sucette réduit le risque de MSN chez tous les nourrissons, y compris chez ceux allaités au sein.

Ne couvrez pas trop votre bébé pendant son sommeil.

Pour dormir, mettez votre bébé dans une turbulette ou gigoteuse afin qu'il dorme bien au chaud sans rajouter de couverture dans son espace de couchage. Habillez votre bébé de façon adaptée à l'environnement, sans le couvrir excessivement. De préférence votre bébé est habillé d'un body, pyjama et tubulette pour une température idéale pour bébé. Il est important de surveiller tout signe de chaleur excessive (transpiration, chaleur ressentie au toucher du bébé) transpiration ou la chaleur ressentie au toucher du thorax du bébé. Veillez à ce que le visage et la tête du bébé ne soient jamais couverts pendant son sommeil.

Plusieurs études ont montré que l'habillage excessif et une température ambiante élevée augementent le risque de MSN.

Respectez les consignes de votre médecin en ce qui concerne la vaccination et le suivi régulier de votre bébé.

Si les vaccins protègent la santé de votre bébé, la recherche montre aussi que les nourrissons vaccinés sont moins exposés au risque de MSN.

Méfiez-vous de matériel de puériculture non adapté, voire dangereux et notamment ceux vantés pour prévenir ou réduire le risque de MSN.

Les données ne permettent pas de s'assurer la sécurité et l'efficacité des positionneurs, des cale-bébés ou d'autres produits vantés pour maintenir les nourrissons dans une certaine position ou réduire le risque de MSN, de suffocation ou de reflux ou régurgitation pendant leur sommeil. De fait, nombre de ces produits ont été associés à des blessures et des décès, particulièrement lors de leur utilisation dans l'espace de couchage du bébé.

N'utilisez pas de moniteur de surveillance respiratoire ou de fréquence cardiaque à la maison pour réduire le risque de MSN.

Certains professionnels de santé recommandent l'utilisation de moniteurs dans le cadre de certains problèmes de santé (anomalies cardiaques ou respiratoires, alimentation sur sonde gastrique, etc.). Ces moniteurs ne diminuent pas le risque de la MSN. Au contraire, l'utilisation d'un moniteur peut faussement rassurer les parents et les faire prendre le risque d'un couchage non sécurisé pour leur bébé.

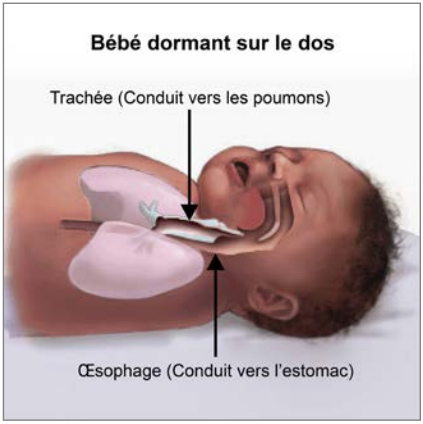
Offrez à votre bébé de nombreux moments de jeux sur le ventre (« tummy time ») lorsqu'il est réveillé et toujours surveillé par un adulte.

Ces moments d'éveil en position ventrale sous surveillance permettent à votre bébé de muscler son cou, ses épaules et ses bras. Ils permettent également de prévenir la « tête plate » ou plagiocéphalie positionnelle. Solliciter votre bébé et l'aider à tourner la tête des 2 côtés lorsqu'il est éveillé, lui permettre de se déplacer librement sur un tapis, alterner le sens de couchage (tête aux pieds), et éviter l'utilisation du transat ou d'une coque de façon prolongé peuvent également prévenir l'aplatissement de la tète.

FAQ Réponses aux questions les plus fréquemment posées sur la MSN et les autres causes de mortalité infantile liées au sommeil

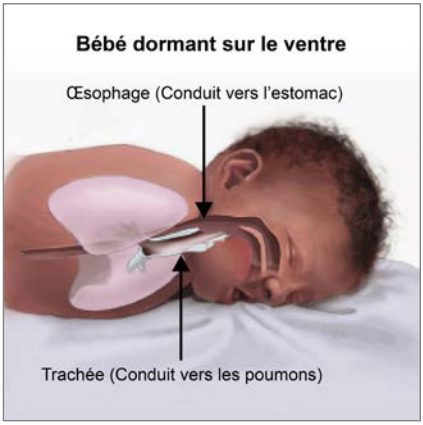
Q : Quel est le meilleur moyen de réduire le risque de MSN ?

R : Le meilleur moyen de réduire le risque de MSN est de toujours coucher le bébé seul dans son lit, a plat dos, sur un matelas ferme avec drap housse adapté sans aucun objet dans son lit, conçu spécifiquement pour les nourrissons, sans y placer d'objets mous ou moelleux, de jouets ou de linge de lit autre qu'un drap housse bien ajusté.



Q : Mon bébé ne risque-t-il pas de s'étouffer si je le couche sur le dos pour dormir ?

R : Non. Les bébés en bonne santé avalent ou recrachent naturellement les liquides ou sécrétions. Il s'agit d'un réflexe naturel qui protège les voies aériennes. Ce réflexe est efficace uniquement en position dorsale, en raison de la position de l'ouverture vers les poumons au dessus de la position de l'ouverture vers l'œsophage (en position ventrale l'ouverture vers les poumons est en dessous de l'ouverture de l'œsophage, ce qui favorise l'inhalation en cas de régurgitation de lait ou de sécrétions). Les bébés peuvent de fait recracher ces sécrétions ou liquides plus facilement s'ils sont allongés sur le dos grâce à la position de l'ouverture vers les poumons par rapport à l'ouverture vers l'estomac.



Q : Lorsque j'étais bébé, on me couchait sur le ventre. Était-ce une erreur ?

R : Non. Les personnes suivaient les conseils fondés sur les données disponibles à cette époque. Depuis, la recherche a démontré que faire dormir les nourrissons sur le ventre augmente le risque de MSN. La recherche a également mis en évidence que le couchage à plat dos est associé à un risque plus faible de MSN. C'est pourquoi « sur le dos, c'est mieux » est aujourd'hui la recommandation à suivre.

Q : Puis-je emmailloter mon bébé pour réduire le risque de MSN ?

R : Aucune preuve ne permet de dire que l'emmaillotage réduit le risque de MSN. Au contraire, il est susceptible d'augmenter le risque de décès pendant le sommeil si le bébé emmailloté est placé sur le ventre pour dormir ou se retourne sur le ventre pendant son sommeil.

Q : Puis-je pratiquer le peau-à-peau avec mon bébé dès la naissance ?

R : Les experts recommandent la pratique du peau-à-peau (méthode kangourou) à toutes les mères avec leur nouveau-né pendant au moins une heure après la naissance, dès que l'état de la mère est jugé stable, qu'elle est réveillée et en mesure de s'occuper de son bébé. Lorsque la mère dort ou qu'elle n'est pas disponible, le bébé doit être placé dans un berceau, sur le dos.

Q : Que se passe-t-il si je m'endors pendant que j'allaite mon bébé ou lui donne le biberon ?

R : Chaque fois que vous vous endormez alors que vous nourrissez votre enfant ou que vous le tenez dans vos bras, il est exposé à un risque de MSN, de suffocation ou de décès ou d'accident. Les canapés et les fauteuils peuvent également être sources de danger pour les nourrissons, notamment si les adultes s'y endorment avec leur bébé. La recherche montre que les lits d'adultes sont également dangereux, mais moins qu'un canapé ou un fauteuil. Avant de commencer à nourrir votre bébé, évaluez votre état de fatigue. S'il y a la moindre chance que vous vous endormiez, évitez de vous installer sur un canapé ou un fauteuil et retirez tous les objets mous afin de réduire le risque de MSN, de suffocation ou de toute autre cause de mortalité infantile liée au sommeil. Si vous vous endormez alors que vous nourrissez ou réconfortez votre bébé, quelle que soit la surface sur laquelle vous vous trouvez, replacez-le dans un espace de couchage adapté et sécurisé dès que vous vous réveillez.

Faites passer le message !

Assurez-vous que *toutes les personnes* qui prennent soin de votre bébé connaissent les recommandations concernant la prévention de la MSN et les décès pendant le sommeil.

Faites part à votre médecin de toute question ou de toute difficulté concernant les conditions de couchage en toute sécurité de votre bébé.

Sensibilisez les membres de la famille, frères et sœurs, grands parents baby-sitters, nounous personnel de la crèche—**TOUT L'ENTOURAGE DU BÉBÉ**—aux recommandations pour un sommeil sans risque.

Partagez ces messages avec toutes les personnes qui prennent soin de votre bébé ou de tout nourrisson âgé de moins d'un an.

Souvenez-vous :
c'est sur le dos et avec le nez dégagé que les bébés dorment le plus en sécurité pendant la nuit et les siestes !

Pour de plus amples informations (en anglais uniquement), veuillez contacter la campagne Dormir En Toute Sécurité (Safe to Sleep®) aux coordonnées suivantes :

Téléphone : 1-800-505-CRIB (2742)
Email : SafetoSleep@mail.nih.gov
Fax : 1-866-760-5947
Site Web : https://safetosleep.nichd.nih.gov

La campagne Dormir En Toute Sécurité compte parmi ses collaborateurs les entités et institutions suivantes :

Institut national de la santé infantile et du développement humain *Eunice Kennedy Shriver*, Instituts nationaux de la santé

Bureau de la santé maternelle et infantile de l'administration des ressources et services de santé

Centres de contrôle et de prévention des maladies, Division de la santé génésique

Commission de sécurité des produits de consommation

Académie américaine de pédiatrie

Collège américain des obstétriciens et gynécologues

First Candle (Première bougie)

NIH Pub No. 21-HD-8167

Avril 2022

NIH *Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development

DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Safe to Sleep® est une marque déposée du département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis.

Le NICHD remercie Inge Harrewijn, M.D., et son équipe MSN pour leur examen experte de cet article.