



Le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN) Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

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

Le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN) désigne la mort soudaine d'un bébé dans son sommeil. On l'appelle aussi « mort au berceau ». Le SMSN touche le plus souvent les bébés de deux à quatre mois. Leur mort demeure inexpliquée même après une autopsie complète.

Quelle est la cause du SMSN?

La cause du SMSN est inconnue. Certains bébés, notamment les bébés prématurés et ceux dont le poids est faible à la naissance, courent un risque plus élevé que les autres.

Que puis-je faire pour réduire le risque de SMSN?

Faites dormir votre bébé sur le dos, sur la surface ferme et unie d'un lit d'enfant sécuritaire et approuvé.

Les bébés devraient toujours dormir dans un lit d'enfant fabriqué après 1986 et qui respecte le Règlement sur les lits d'enfants et berceaux du gouvernement fédéral. Pour connaître la réglementation, visitez le site Web The Best Chance, à www.bestchance.gov.bc.ca/pregnancy/preparing-for-babys-arrival/baby-safety/index.html (en anglais).

Les bébés qui dorment sur le dos dans leur propre lit d'enfant sécuritaire et approuvé courent un risque moins élevé de SMSN que ceux qui dorment sur le ventre ou le côté. Les bébés et les nouveau-nés en bonne santé ne s'étouffent pas et n'ont pas d'autres problèmes quand ils dorment sur le dos.

Lorsque votre bébé est capable de se retourner de lui-même sur le ventre, habituellement entre cinq et sept mois, il n'est pas nécessaire de continuer à le remettre sur le dos s'il se retourne durant son sommeil.

Lorsqu'il est éveillé, il faut mettre un bébé sur le ventre. Un bébé devrait être placé sur son ventre en présence d'une gardienne ou d'un adulte qui le surveille. Le fait d'être sur le ventre aide un bébé à renforcer les muscles du cou et des épaules et à

prévenir la formation d'aplatissements temporaires à l'arrière de la tête.

Ne partagez pas de lit avec votre bébé.

Les bébés qui dorment dans leur propre lit d'enfant sécuritaire et approuvé sont beaucoup plus en sécurité que ceux qui partagent un lit avec d'autres personnes. Ils devraient toujours dormir dans un lit d'enfant pendant les 12 premiers mois de leur vie.

Dans beaucoup de familles, le partage du lit est une pratique courante. Toutefois, les bébés qui dorment avec des adultes, d'autres enfants ou des animaux domestiques, courent le risque d'être suffoqués et d'être emprisonnés entre deux surfaces. Le risque de SMSN est encore plus élevé pour le bébé si la personne qui partage son lit fait de l'embonpoint, fume, boit de l'alcool ou consomme des drogues ou des substances qui réduisent sa vigilance.

Partager la chambre de votre bébé contribue à le protéger contre le SMSN et cela est plus sécuritaire que partager un lit. Pendant les six premiers mois, faites dormir votre bébé dans un lit d'enfant dans la chambre où vous dormez. Pour plus de renseignements, voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 107 - Pratiques de sommeil sécuritaire pour les bébés](#).

Remettez ces renseignements à toutes les personnes qui pourraient prendre soin de votre bébé; il est important que les parents, les gardiennes et les fournisseurs de soins soient informés sur les moyens de réduire le risque du SMSN.

Ne fumez pas pendant votre grossesse et assurez-vous de donner à votre bébé un environnement sans fumée.

La fumée de cigarette augmente le risque que les bébés meurent du SMSN. Un bébé exposé à la fumée secondaire, ou dont la mère a fumé avant ou après la naissance, court un risque beaucoup plus élevé de SMSN. Ne laissez pas d'autres personnes, comme des membres de la famille, des amis ou des gardiennes, fumer près de votre bébé.

Si votre conjoint ou vous-même avez besoin d'aide pour arrêter de fumer, adressez-vous à votre médecin ou à une infirmière de santé publique. Vous pouvez aussi appeler la ligne d'aide téléphonique Quitnow (en anglais) sans frais en C.-B. en composant le 8-1-1 ou visiter le site www.quitnow.ca (en anglais).

Gardez votre bébé à une température confortable, ni trop froide, ni trop chaude.

Vous pouvez vous assurer que votre bébé a assez chaud lorsque sa tête est chaude. Un bébé qui a trop chaud court un risque plus élevé de mourir du SMSN.

Habillez votre bébé comme vous le feriez pour vous-même, en lui mettant le même nombre de couches de vêtements, plus une. N'utilisez qu'une couverture légère pour couvrir votre bébé. Tous les bébés sont différents, mais leurs mains et leurs pieds sont habituellement un peu frais. Vérifiez le cou de votre bébé. S'il transpire, enlevez-lui une couche de vêtement.

Allaitez votre bébé.

Les bébés allaités pourraient courir un risque moins élevé de mourir du SMSN. L'allaitement maternel procure aussi à votre bébé de nombreux avantages à long terme sur le plan de la santé, du point de vue nutritif et psychologique, ainsi qu'un système immunitaire bien fort.

Il est plus facile d'allaiter lorsque vous partagez une chambre avec votre bébé. Cela veut dire que votre bébé dort près de vous dans un lit sécuritaire, ce qui vous permet d'être à proximité mais sans partager la même surface de sommeil.

Pour avoir de l'aide au sujet de l'allaitement, adressez-vous à votre médecin, à une infirmière de santé publique, à une sage-femme autorisée ou à un groupe de soutien à l'allaitement maternel local.

Pour plus de renseignements sur l'allaitement, voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 70 - L'allaitement maternel](#).

Ne consommez pas d'alcool ou de drogue.

La consommation de certaines drogues ou substances pendant et après la grossesse est fortement déconseillée. Cela comprend l'alcool, la marijuana, la cocaïne épurée (le *crack*), la cocaïne, l'héroïne et d'autres substances. Les données montrent suggèrent que leur consommation peut accroître le risque de SMSN.

Si votre conjoint ou vous-même avez besoin d'aide pour arrêter de consommer de l'alcool ou de la drogue, appelez votre unité de santé publique locale pour connaître les services offerts dans votre région. Vous pouvez aussi appeler l'Alcohol and Drug Information and Referral Service (service d'aiguillage et d'information sur l'alcool et la drogue) : dans la région métropolitaine de Vancouver, au 604-660-9383; ailleurs en C.-B., sans frais au 1-800-663-1441.

Si votre bébé est mort du SMSN

Si votre bébé est mort du SMSN, essayez de comprendre qu'il n'est pas possible de prévenir tous les cas. Le fait de suivre les conseils de la présente fiche peut réduire les risques, mais on ne sait toujours pas ce qui cause le SMSN.

N'oubliez pas qu'il y a des gens qui peuvent vous aider à surmonter votre deuil. Votre médecin, une infirmière de santé publique et d'autres personnes peuvent vous aider à trouver des services de counseling ou un groupe de soutien pour les parents.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.