



SÉCURITÉ DU SOMMEIL

NYC

Office of the Mayor

Administration
for Children's
Services

David Hansell
Commissioner

Department of
Health & Mental
Hygiene

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

Prendre soin d'un nouveau-né peut être difficile pour les parents et les personnes qui s'en occupent. Quand un bébé se réveille souvent ou s'agite pendant la nuit, personne ne dort.

Quand la fatigue vous gagne, la solution de facilité peut être de faire dormir votre bébé dans le lit avec vous. Mais partager une surface de sommeil (par exemple, un lit, un canapé ou un fauteuil) avec votre bébé peut être dangereux ; votre bébé peut être blessé ou pire encore.

Chaque année, à New York, une cinquantaine de bébés meurent des suites de blessures liées au sommeil, dues à des pratiques de sommeil peu sûres, comme le fait de dormir sur le ventre et de partager un lit. C'est presque un bébé par semaine. La bonne nouvelle, c'est que ces décès peuvent pour la plupart être évités.

Qu'est-ce que le décès dû à des blessures liées au sommeil ?

Le **décès dû à des blessures liées au sommeil** est la mort subite d'un nourrisson de moins d'un an qui survient en raison de l'endroit et/ou de la façon dont il a été placé pour dormir. Dans ces cas, un objet comme une couverture, un oreiller ou une autre personne provoque l'étouffement et la mort du bébé. Les bébés qui sont couchés sur le ventre peuvent aussi s'étouffer s'ils restent coincés et ne parviennent pas à éloigner leur nez et leur bouche du matelas, du linge de lit ou d'autres objets présents dans le berceau, comme les animaux en peluche.

Le décès dû à des blessures liées au sommeil est différent du **syndrome de la mort subite du nourrisson** (SMSN ou MSN). Le SMSN est la mort naturelle d'un bébé qui ne peut pas être expliquée après un examen médical minutieux du cas. Contrairement au SMSN, les décès dus à des blessures liées au sommeil sont des accidents qui peuvent être expliqués et sont pour la plupart évitables.

Tous les bébés, de la naissance jusqu'à l'âge de 12 mois, risquent de mourir des suites de blessures liées au sommeil. **Toutefois, les bébés âgés de un à quatre mois sont les plus exposés.** À cet âge, les muscles du cou des bébés sont encore très faibles et il leur est difficile de se sortir de situations dangereuses. Les bébés commencent aussi à essayer de se retourner pendant cette période, mais ne parviennent pas à bien le faire tout seuls. C'est pourquoi il est très important de suivre les directives relatives à la sécurité du sommeil des nourrissons.

Foire aux questions sur la sécurité du sommeil des nourrissons

Q : Comment puis-je réduire les risques de décès dû à des blessures liées au sommeil pour mon bébé ?

R : La meilleure façon de réduire le risque de décès dû à des blessures liées au sommeil est de placer votre bébé, de jour comme de nuit, pour qu'il dorme seul, sur le dos, sur un matelas ferme et dans un lit d'enfant, un moisé, un berceau portable ou un parc de jeu homologués. Couvrez le matelas d'un simple drap-housse et ne placez pas de couvertures, oreillers, jouets ou protections mobiles dans la zone de couchage. Afin de vérifier si le lit de votre enfant répond aux normes de sécurité, appelez la Commission de la sécurité des produits de consommation (Consumer Product Safety Commission, CPSC) au 800 638 2772, ou consultez le site cpsc.gov et recherchez « cribs » (berceaux).

Q : Mon appartement est mal chauffé, et je ne veux pas que mon bébé ait froid dans son berceau. Comment le garder au chaud si je ne dors pas avec lui ou si je ne le couvre pas avec une couverture ?

R : Si vous craignez que votre bébé ait froid, enveloppez-le dans une couverture portable pour bébé, comme une turbulette, ou mettez-lui un vêtement pour bébé supplémentaire. En principe, vous ne devez habiller votre bébé qu'avec une épaisseur de plus que ce que vous portez. Si votre propriétaire ne règle pas le problème du chauffage, appelez le 311 pour obtenir de l'aide.

Q : Quand j'étais bébé, ma mère partageait le lit avec moi sans que cela pose de problèmes. Pourquoi devrais-je faire différemment pour mon bébé ?

R : Nos connaissances sur le partage d'une surface de sommeil avec les bébés ont évolué au fil des années. Par le passé, on pensait que de nombreux décès dus à des blessures liées au sommeil étaient causés par le SMSN (une cause naturelle de décès). Aujourd'hui, nous savons que de nombreux bébés meurent d'étouffement accidentel lorsqu'ils dorment dans des endroits peu sûrs, en particulier lorsqu'ils partagent un lit avec une autre personne. Ces décès peuvent pour la plupart être évités.



Directives relatives à la sécurité du sommeil des nourrissons

L'Académie américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics) recense les dernières recherches et propose des directives sur l'endroit et la manière de coucher votre bébé en toute sécurité. Les dernières directives ont été publiées en octobre 2016 et reprennent les conseils suivants :

- **Les bébés doivent être placés sur le dos pour dormir jusqu'à leur premier anniversaire**, pour la sieste et pour la nuit. Les bébés peuvent mieux respirer sur le dos que sur le ventre ou le côté. Le fait de dormir sur le dos ouvre le thorax et leur permet d'amener plus facilement plus d'oxygène jusqu'au cerveau. Les bébés qui dorment sur le côté peuvent plus facilement rouler sur le ventre, ce qui augmente le risque de suffocation.
- **Les bébés ont PLUS de risques de s'étouffer avec leur vomi lorsqu'ils sont placés sur le ventre.** Lorsque les bébés dorment sur le dos et vomissent, ils avalent ou crachent naturellement le liquide, et tournent la tête de manière à ce qu'il coule sur le côté de leur visage. Lorsque les bébés dorment sur le ventre et vomissent, ils peuvent respirer dans le vomi et s'étouffer.
- **Utilisez une surface de sommeil ferme avec un drap-housse adapté à ce produit.** Il est recommandé d'utiliser un lit d'enfant, un moisie, un berceau portable ou un parc de jeu qui répond aux normes de la Commission de la sécurité des produits de consommation. Les bébés doivent être placés sur une surface plane à chaque fois qu'ils dorment. Même s'il peut sembler plus confortable de placer un oreiller sur le matelas, les bébés peuvent s'étouffer sur la surface molle.
- **N'utilisez pas un siège auto, un porte-bébé, une balancelle, un transat ou un produit similaire comme espace de sommeil.** Ces produits ne sont pas faits pour le sommeil des bébés et sont dangereux, car les bébés ne sont pas couchés à plat sur le dos. Si votre bébé s'y endort, il doit être placé sur une surface de sommeil ferme et sur le dos dès que possible.
- **Ne placez jamais votre bébé sur un canapé, un sofa ou un fauteuil pour dormir.** Ces surfaces ne sont pas conçues pour le sommeil d'un bébé et sont très dangereuses. Un bébé peut facilement se retrouver coincé entre des coussins, des personnes ou d'autres objets qui peuvent l'étouffer.
- **Gardez le coin sommeil de votre bébé à proximité de votre lit pendant les six à 12 premiers mois.** Placez le lit d'enfant, moisie, berceau portable ou parc de jeu de votre bébé à côté de votre lit. C'est ce qu'on appelle le partage de la chambre et il vous sera plus facile de nourrir, reconforter et surveiller votre bébé sans augmenter le risque de décès par blessure liée au sommeil.
- **Évitez de partager un lit avec votre bébé.** Votre bébé ne doit jamais dormir dans un lit d'adulte, sur un canapé ou un fauteuil avec vous ou quelqu'un d'autre (par exemple, d'autres enfants ou des animaux domestiques). Les bébés peuvent s'étouffer si une autre personne roule accidentellement sur eux ou leur couvre le nez et la bouche.

- **Gardez les objets mous, linge de lit libre ou tout autre objet qui pourrait augmenter le risque de suffocation hors de la zone de sommeil du bébé.** Ne placez pas de couvertures, oreillers, jouets ou protections mobiles dans la zone de couchage de votre bébé. Ces objets peuvent couvrir le visage d'un bébé et l'étouffer.
- **Allaitez votre bébé.** L'allaitement présente de nombreux avantages pour la santé de la mère et du bébé, notamment la réduction du risque de SMSN. Bien que la cause du SMSN soit inconnue, le lait maternel peut aider à renforcer le système immunitaire du bébé pour combattre les infections liées au SMSN. Les bébés nourris uniquement au lait maternel sont mieux protégés contre le SMSN. Cependant, toute forme d'allaitement offre une plus grande protection qu'une absence totale d'allaitement. L'allaitement et le contact corporel aident également les bébés à rester calmes, et peuvent contribuer à créer un lien entre la mère et son bébé, et à réguler la température corporelle, la respiration et le rythme cardiaque du bébé.
- **Si vous emmenez votre bébé dans votre lit pour le nourrir ou le réconforter, veillez à le remettre dans son lit avant de vous endormir.** Le fait de placer le berceau de votre bébé à côté de votre lit peut vous faciliter la tâche. Si vous vous endormez dans le lit avec votre bébé pendant que vous le nourrissez ou le réconfortez, remettez-le dans son propre lit dès que vous vous réveillez.



PAS D'OREILLERS



PAS DE COUVERTURES



PAS DE JOUETS



PAS SUR LE VENTRE



PAS DANS LE
LIT AVEC VOUS



Q : Je ne bois pas et ne me drogue pas, alors ne suis-je pas moins susceptible d'étouffer mon bébé dans le lit ?

R : Non. Personne n'est à l'abri d'une erreur innocente. Même les parents qui ne boivent pas ou ne se droguent pas peuvent accidentellement étouffer leur bébé au lit. Partager un lit peut être dangereux dans n'importe quelle famille.

Q : Comment puis-je allaiter mon bébé au milieu de la nuit si je ne peux pas l'amener au lit avec moi ?

R : Nous encourageons les parents à placer le berceau juste à côté de leur lit. Vous pouvez amener votre bébé dans votre lit pour le nourrir ou pour le réconforter. Toutefois, il est important que vous le remettiez dans son berceau avant de vous rendormir.

Q : Les sièges de voiture sont soumis à des normes de sécurité. Peuvent-ils aussi être un lieu sûr où faire dormir mon bébé ?

R : Non. Les bébés n'étant pas couchés à plat dans les sièges de voiture, ils peuvent suffoquer lorsque leur tête (qui est très lourde par rapport au reste de leur corps) bascule vers l'avant, bloquant ainsi leurs voies respiratoires.

Q : Et si mon bébé roule sur le ventre pendant son sommeil, dois-je le remettre sur le dos ?

R : Se retourner est une étape importante et naturelle de la croissance de votre bébé. La plupart des bébés commencent à se retourner tout seuls vers l'âge de quatre à six mois. Si votre bébé roule tout seul sur le ventre pendant son sommeil, vous n'avez pas besoin de le retourner sur le dos. L'important, c'est qu'il commence à dormir sur le dos. Cependant, les bébés emmaillotés courent un risque élevé de suffocation s'ils roulent sur le ventre. Arrêtez d'emmailloter votre bébé dès qu'il commence à essayer de rouler. Cela commence généralement vers l'âge de deux mois.

Q : Que puis-je faire pour protéger mon bébé des souris, cafards et autres nuisibles pendant son sommeil ?

R : Veillez à ne pas laisser dans le lit de votre bébé des aliments ou boissons susceptibles d'attirer les nuisibles. Les moustiquaires peuvent aussi offrir une certaine protection. Pour en savoir plus sur la manière de lutter contre les nuisibles en toute sécurité, rendez-vous sur le site **nyc.gov** et recherchez « **pests** » (**nuisibles**). Si vous avez des problèmes de nuisibles dans votre logement et que votre propriétaire n'intervient pas, appelez le **311** pour obtenir de l'aide.

Pour plus d'informations, consultez le site

nyc.gov/safesleep.