



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 le cas d'un bébé mort subitement dans son sommeil. Le SMSN touche davantage les bébés entre 2 et 4 mois et la mort reste inexpliquée même après une autopsie complète.

Les causes du SMSN?

La cause du SMSN est inconnue mais il existe des pratiques sécuritaires bien définies à suivre pour le sommeil de votre bébé et qui réduisent le risque de SMSN. Certains bébés, comme les prématurés et ceux de faible poids à la naissance, sont à plus haut risque de SMSN que d'autres.

Que faire pour réduire le risque de SMSN?

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

Les bébés qui dorment sur le dos sont moins à risque 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.

Quand le bébé est capable de se retourner de lui-même sur le ventre, habituellement entre 5 et 7 mois, il n'est pas nécessaire de continuer à le remettre sur le dos s'il se tourne pendant son sommeil.

Quand un bébé est éveillé, il a besoin de passer du temps sur le ventre. Un bébé devrait être placé sur le 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 la tête.

Placez le bébé sur une surface ferme exempte de tout danger.

Utilisez un berceau, un lit d'enfant équipé d'un matelas ferme, d'un drap housse bien tendu-ajuste et sans aucun coussin, oreiller, couverture épaisse ou jouet.

Assurez-vous que le berceau ou lit d'enfant respecte les règlements canadiens de sécurité des produits.

Pour plus d'informations sur les règlements canadiens de sécurité et vérifier les rappels de produit, visitez la page web sur la Sécurité des produits de consommation de Santé Canada à <http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php>. Pour plus d'informations sur la sécurité des berceaux, consultez [HealthLinkBC File n°107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#).

Ne fumez pas pendant votre grossesse et assurez un environnement non fumeur à votre bébé.

Un bébé exposé à la fumée secondaire ou dont la mère a fumé pendant la grossesse ou après la naissance court un risque 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 professionnel de santé. Vous pouvez appeler aussi la ligne d'aide téléphonique QuitNow (en anglais) sans frais en C.-B. en composant le **8-1-1** ou consultez www.quitnow.ca.

Partagez la chambre avec votre bébé.

Le fait de partager la chambre de votre bébé contribue à le protéger contre le SMSN et cela est plus sécuritaire que de partager un lit. Pour les six premiers mois, faites dormir votre bébé sur une surface séparée dans la chambre où vous dormez. Partager le lit n'est pas recommandé parce que cela peut entraîner une mort accidentelle et augmente le risque de SMSN. Pour plus d'informations sur les risques liés au partage de lit, consultez [HealthLinkBC File n°107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#).

Allaitiez votre bébé

L'allaitement contribue à protéger votre bébé contre le SMSN. L'allaitement contribue aussi à protéger votre bébé contre de nombreuses maladies infantiles. Le lait

maternel couvre tous les besoins nutritionnels de votre bébé au cours des six premiers mois.

L'allaitement est plus facile quand vous partagez une chambre avec votre bébé. Cela veut dire que votre bébé dort près de vous sur une surface séparée, ce qui vous permet d'être à proximité.

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 local à l'allaitement maternel.

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

Gardez votre bébé à une température confortable, mais pas chaud.

Un bébé qui a trop chaud est plus à risque de SMSN. Vous pouvez vérifier que votre bébé a assez chaud lorsque sa tête est chaude. Les pieds et mains d'un bébé sont normalement un peu frais. Vérifiez l'arrière du cou de votre bébé; s'il transpire enlevez 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 qui est nécessaire pour garder votre bébé au chaud. N'emmailotez pas votre bébé et n'utilisez pas de chapeaux ou de tuques à la maison.

Ne consommez pas d'alcool ou de drogues.

Il est totalement déconseillé de faire usage de certaines drogues ou substances pendant et après la grossesse. Cela comprend l'alcool, la marijuana, le crack, la cocaïne, l'héroïne et d'autres substances. La recherche suggère que leur consommation peut accroître le risque de mort accidentelle et 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 de référence 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.

Donnez ces informations à toute personne susceptible de s'occuper de votre bébé. Il est important que tous les parents, gardiennes et soignants soient avertis de la façon de réduire le risque de SMSN. Pour consulter une ressource sur le sommeil sécuritaire des bébés à l'intention des parents et des personnes qui en prennent soin, consultez l'affiche www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2011/Every_sleep_counts_resource_web.pdf (PDF 1.04MB)

Si votre bébé est mort de 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.

Il y a des ressources qui peuvent vous aider pendant votre deuil. Votre professionnel de santé peut vous aider à trouver des services de counseling ou un groupe de soutien pour les parents.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority