



## La mort inattendue du nourrisson : agir pour mieux prévenir

Les parents des nourrissons de moins de 6 mois peuvent mettre en place des mesures simples pour limiter le risque de mort inattendue du bébé (MIN). Parmi ces mesures le couchage sur le dos a largement prouvé son efficacité.

Publié le 30 juin 2020

### Un drame familial à prévenir

Plusieurs centaines de bébés décèdent chaque année en France de manière inattendue pendant leur sommeil, sans qu'aucun événement préalable ou signe n'ait pu le laisser prévoir.



Ce drame survient le plus souvent avant les 6 mois de l'enfant.

Les raisons de ces décès ne sont pas toujours connues mais des facteurs de risque ont été identifiés dont certains peuvent être prévenus par les parents ou les personnes en charge de l'enfant.

### Des mesures simples pour chaque période de sommeil

Faites dormir l'enfant sur le dos

Le couchage sur le ventre augmente le risque de MIN. Depuis la publication des recommandations en faveur du sommeil sur le dos, le nombre de cas de MIN a chuté de 75%.



Attention: les enfants qui ne sont pas habitués à dormir sur le dos et qui y sont placés, ont un plus grand risque de mort inattendue. Il est donc très important que dès la naissance, chaque personne prenant soin du bébé le place sur le dos pour tous les moments de sommeil.

Ne surchauffez pas la pièce où dort le bébé et ne le couvrez pas trop

La fièvre associée à une température ambiante trop élevée augmente le risque de MIN.

La température conseillée pour la chambre est de 18 à 20°C.

Avant de le couvrir plus, pensez à toucher la peau de votre enfant pour vérifier si c'est nécessaire.

Ne faites jamais dormir un bébé sur une surface molle

Les voies respiratoires de l'enfant peuvent être obstruées sur les surfaces déformables qui donnent du confort aux canapés, fauteuils, coussins ou poufs.

L'enfant peut aussi se retrouver coincé contre les dossier ou les accoudoirs, surtout si un adulte dort à côté de lui (ou elle).

Ce type de matériel n'est donc pas adapté au sommeil de l'enfant.

Choisissez un lit adapté à son âge

Un berceau, un lit à barreau ou un lit parapluie.

Le matelas doit être adapté à la taille du lit, assez ferme et recouvert seulement d'un drap.

Si vous utilisez un lit parapluie, n'ajoutez pas de matelas car l'enfant pourrait se retrouver coincé.

N'encombrez pas son lit

Doudous, peluches, couettes, oreillers, tour de lit sont autant d'objets qui peuvent accidentellement faire obstruction à la bonne respiration de l'enfant.

**Ils doivent être évités avant 6 mois.**

Si votre bébé n'a pas assez chaud en pyjama, optez pour un sac de couchage adapté (turbulette, gigoteuse).

Ne fumez pas

L'exposition à la fumée de tabac durant la grossesse augmente le risque de prématurité qui est elle-même facteur de risque de mort inattendue. Elle diminue aussi la capacité du nouveau-né à se réveiller s'il ressent une gêne respiratoire. Après la naissance, l'exposition à la fumée peut créer une irritation des voies respiratoires qui augmente leur encombrement.

## Attention au co-sleeping

Le co-sleeping (ou co-dodo) avec le bébé est souvent choisi pour faciliter la vie (la nuit!) des parents: faciliter l'allaitement, réconforter l'enfant sans se lever, rassurer un parent inquiet, ...).

Cependant, lorsque l'enfant dort dans votre lit, il est plus chaud et sa respiration peut être gênée par vos oreillers, vos couvertures et même par votre corps lorsque vous vous retournez pendant votre sommeil.

Cela risque d'autant plus de se produire si vous avez pris des médicaments pour dormir ou de l'alcool.

La prudence conseille donc plutôt de **dormir à côté de bébé** que de dormir avec bébé.



Pour tout conseil supplémentaire, vous pouvez vous adresser à votre sage-femme ou à votre puéricultrice de PMI

## FAQ

### **Si je fais dormir mon bébé sur le dos, il se réveille plus souvent: est-ce normal?**

Il est normal qu'un bébé se réveille fréquemment, ce n'est pas pour autant qu'il dort mal. Ce qui est important, c'est d'habituer le bébé dès la naissance à dormir sur le dos et que tous les adultes qui en ont la charge adoptent la même attitude.

### **Mon bébé ne dort que sur le ventre: dois-je le forcer à dormir sur le dos?**

Si le bébé a été habitué à dormir uniquement sur le ventre, il peut être préjudiciable de le faire dormir sur le dos. L'attitude à adopter se décide alors au cas par cas, mieux vaut en discuter avec un professionnel.

### **Mon enfant dort bien quand il est dans le siège auto: puis-je le faire dormir dans ce siège aussi pendant la nuitou pour la sieste ?**

Lorsqu'il est dans le siège auto, sa tête peut basculer vers l'avant. Sa respiration peut être gênée dans cette position. En voiture vous êtes présent(e) pour surveiller et intervenir si besoin. Pendant la nuit ou la sieste, l'enfant est le plus souvent seul et personne ne pourra intervenir en cas de problème. Il est donc déconseillé de faire dormir un enfant dans un siège auto.

### **On m'a dit que la sucette protégeait contre la MIN: est-ce vrai?**

Une étude a montré un risque de MIN diminué chez les enfants qui utilisent une sucette. Le mécanisme n'est pas connu mais il pourrait s'agir d'une meilleure capacité à déglutir. Pour autant, il ne faut pas compter uniquement sur ce moyen pour prévenir la MIN. Tous les conseils donnés dans cet article restent donc valables.

### **Le co-sleeping est parfois conseillé par les puéricultrices: il faudrait savoir...**

Pour un bon développement de l'enfant, il est fondamental qu'il tisse un lien étroit avec un adulte, le plus souvent sa mère. Dans certaines situations particulières, ce lien peut être plus difficile à créer (enfant né prématuré, mère non disponible, ...). Les professionnels conseillent alors de favoriser ce lien en permettant à l'enfant de garder un contact avec sa mère plus longtemps. Le maintien de cette relation n'impose cependant pas de dormir ensemble. Certains berceaux ou lits permettent de conserver un contact tout en étant distinct du couchage de la maman.

### **Je couche mon enfant sur le dos, mais je le retrouve souvent sur le ventre: que dois-je faire?**

Il ne faut pas utiliser de dispositifs pour maintenir votre bébé sur le dos car ils pourraient aussi devenir une entrave à sa respiration. Si votre enfant se retrouve sur le ventre, c'est qu'il est capable de se retourner. S'il est assez grand pour se retourner seul, il n'est pas nécessaire de le forcer à rester sur le dos car en cas de gêne respiratoire il est capable de se retourner.

### **Et dans la journée, puis-je placer l'enfant sur le ventre?**

Si l'enfant est éveillé et sous la surveillance d'un adulte, il est possible que le nourrisson soit placé sur le ventre. Cela est même bénéfique au développement de son tonus.



DÉPARTEMENT DE LA  
MEUSE

Place Pierre François  
Gossin  
55012 BAR LE DUC  
Tél : 03 29 45 77 55