

# Sommeil sécuritaire pour votre bébé



z z z  
z



**Veillez prendre quelques minutes**  
pour lire l'information importante ci-jointe  
sur les pratiques de sommeil sécuritaires.





Veillez partager l'information ci-jointe avec les membres de votre famille, vos amis et toutes les personnes veillant sur votre bébé pour vous assurer qu'elles respectent les pratiques de sommeil sécuritaires.

*La présente brochure a été élaborée par l'Agence de la santé publique du Canada.*

**La brochure intitulée *Sommeil sécuritaire pour votre bébé***

peut être consultée en ligne à l'adresse suivante : [www.santepublique.gc.ca/sommeilsur](http://www.santepublique.gc.ca/sommeilsur)

Also available in English under the title:  
*Safe Sleep for Your Baby*

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications  
Santé Canada

I.A. 0900C2

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Numéro sans frais : 1-866-225-0709

Télécopie : 613-941-5366

Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)

Division de l'enfance et de l'adolescence

Agence de la santé publique du Canada

I.A. 1909C2

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Tél. : 613-952-1220

Télécopie : 613-952-1556

Courriel : [DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca](mailto:DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca)

La présente publication est offerte, sur demande, en d'autres formats.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2010

No de cat. HP15-8/2010

En ligne : No de cat. HP15-8/2010E-PDF

ISBN : 978-1-100-50525-1

ISBN : 978-1-100-14223-4

Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre  
de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé :



Le fait de créer un **environnement de sommeil sécuritaire** pour votre bébé réduira le risque qu'il soit victime du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

## Voici les quatre mesures à prendre pour créer un environnement de sommeil sécuritaire pour votre bébé :



**Environnement sans fumée** – avant et après la naissance.



Toujours coucher votre bébé **sur le dos**, que ce soit la nuit ou pour la sieste.



Pendant les six premiers mois, coucher votre bébé **dans un lit d'enfant près du lit des adultes**.



S'assurer que **le lit d'enfant est sécuritaire** : aucun jouet, aucune literie mal ajustée (utiliser uniquement des draps-housses ajustés à la taille du matelas).



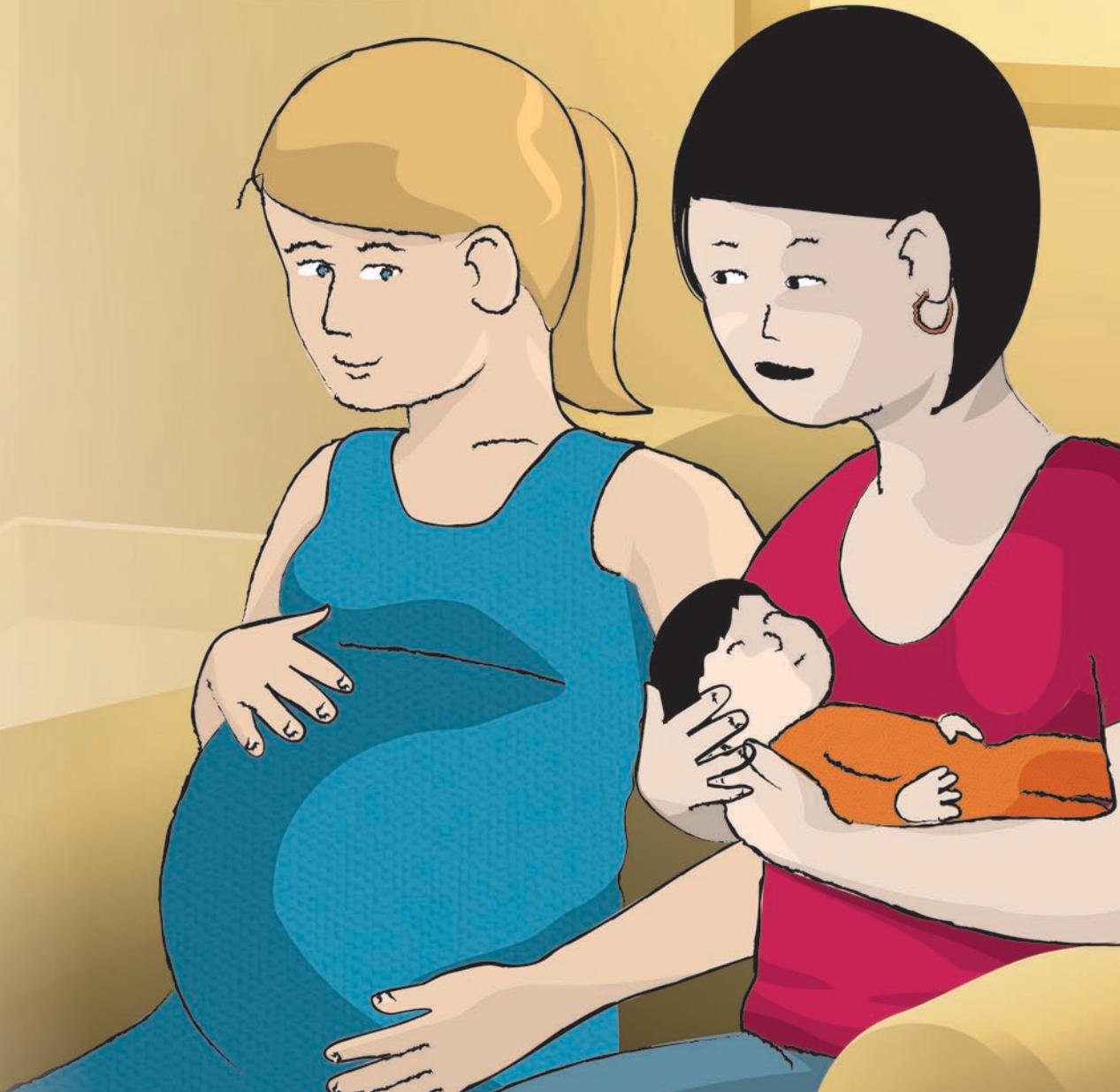
# Environnement sans fumée avant et après la naissance.

**Les études démontrent que l'exposition à la fumée du tabac représente un risque pour la santé de votre bébé, que ce soit avant ou après la naissance. C'est l'un des plus importants facteurs de risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).**

Ne laissez personne fumer près de vous pendant votre grossesse.

Ne laissez personne fumer près de votre bébé – ni dans la maison, ni dans la voiture, ni près des endroits où votre bébé dort ou passe du temps. Si vous voulez fumer, ou si votre partenaire, un membre de la famille ou des amis souhaitent fumer, faites-le à l'extérieur et tenez-vous loin de votre bébé.

Choisissez un gardien ou une gardienne qui ne fume pas. Si vous faites garder votre bébé à l'extérieur, assurez-vous que les locaux sont sans-fumée, même lorsque votre bébé n'y est pas.





# Dodo sur le dos

Pendant la nuit et pendant les siestes

**Les bébés qui dorment sur le dos sont moins exposés au SMSN.** Depuis le lancement au Canada de la campagne Dodo sur le dos en 1999, le nombre de bébés qui dorment sur le dos a augmenté de façon considérable et le taux de SMSN a diminué de plus de moitié.

Les nouveau-nés tendent à conserver l'habitude de dormir dans la position dans laquelle ils ont d'abord été placés; il faut donc faire dormir votre bébé sur le dos dès sa naissance. Les coussins de positionnement et les couvertures roulées risquent d'entraîner la suffocation et ne sont pas nécessaires pour aider votre bébé à dormir sur le dos.

## Rappel :

*votre bébé a besoin de passer du temps sur le ventre pour favoriser le développement de ses muscles. Placez-le de temps en temps sur le ventre lorsque vous jouez avec lui.*



# Pourquoi à tous les dodos?

Un bébé qui dort habituellement sur le dos et qui est soudainement placé sur le ventre est plus à risque d'être victime du SMSN. Voilà pourquoi les personnes qui prennent soin de votre bébé, gardiennes ou grands-parents par exemple, doivent toujours le faire dormir sur le dos.

*Lorsque votre bébé aura grandi, c'est-à-dire vers l'âge de cinq mois, il sera capable de se tourner lui-même sur le ventre. Vous pouvez alors le laisser dans cette position.*





# Le lit d'enfant doit être placé près du lit des adultes.

**Les recherches ont démontré que les risques de SMSN sont moindres lorsqu'il y a partage de la chambre. Le partage est donc recommandé jusqu'à l'âge de six mois.** Le partage de la chambre signifie que vous devez coucher votre bébé dans un lit d'enfant placé à proximité de l'endroit où vous dormez (à côté de votre lit dans votre chambre, ou à côté d'un matelas sur lequel vous dormez dans la chambre de votre bébé).

Si votre chambre est trop petite pour y placer le lit d'enfant, utilisez un berceau conforme aux normes canadiennes actuelles en matière de sécurité. Couchez votre bébé dans un lit d'enfant dès qu'il a atteint le poids maximum déterminé par le fabricant, ou dès qu'il parvient de lui-même à se mettre en position assise.



Les produits destinés au partage du lit (cododo) ne sont **pas** recommandés par Santé Canada. Ils peuvent entraîner la suffocation et emprisonner votre bébé. Utilisez plutôt un lit d'enfant ou un berceau que vous placerez près de votre lit.

**Le partage du lit est un facteur de risque du SMSN et peut aussi entraîner la suffocation.** Le partage du lit ou le cododo signifient que vous partagez avec votre bébé la même surface de sommeil (lit, canapé, futon, fauteuil-sac, fauteuil inclinable, divan, matelas pneumatique, matelas de mousse ou lit improvisé).



Le partage du lit n'est pas une pratique sûre, car un bébé peut suffoquer :

- s'il est coincé entre la surface de sommeil et le corps d'un adulte, le mur ou d'autres objets;
- si le parent, la gardienne ou un autre enfant roule sur le corps du bébé;
- si le parent utilise des objets de literie mous comme des oreillers ou une douillette.

Votre bébé est encore plus à risque si la personne qui partage la même surface de sommeil est un fumeur, qu'elle est très fatiguée ou qu'elle a pris de la drogue, de l'alcool ou des médicaments qui la font dormir.

**Le partage de la chambre est plus sûr que le partage du lit.**



## Un lit d'enfant sûr

**Un lit d'enfant est l'endroit le plus sécuritaire pour coucher votre bébé, que ce soit la nuit ou pendant la sieste.** Ne couchez pas votre bébé sur un lit d'adulte, un canapé ou toute autre surface molle (qu'il dorme seul ou avec une autre personne). Les surfaces molles augmentent les risques de suffocation.

**Utilisez un lit d'enfant. Assurez-vous de retirer les jouets et que la literie soit bien ajustée.**

- Tout objet supplémentaire dans le lit augmente le risque de blessure et de suffocation.
- Vous n'avez besoin que d'un matelas ferme et d'un drap-housse ajusté; ne mettez aucun autre objet dans le lit – ni jouets, ni couvertures, ni oreillers, ni serviette roulée et ni bordures de protection.
- À la place d'une couverture, utilisez un vêtement léger, par exemple une grenouillère. Les couvertures risquent de recouvrir la tête de votre bébé pendant qu'il dort.

**Le lit d'enfant doit être conforme aux normes canadiennes actuelles en matière de sécurité.**

- N'utilisez qu'un lit d'enfant portant une mention indiquant qu'il a été fabriqué après septembre 1986.
- Vérifiez régulièrement les pièces d'assemblage du lit d'enfant; assurez-vous qu'elles sont bien fixées et qu'elles ne sont pas endommagées.

- Le matelas fourni avec le lit d'enfant doit avoir une épaisseur maximum de 15 cm (6 po) et doit être bien ajusté.
- Placez le lit d'enfant loin des fenêtres, des rideaux, des cordons de stores, des lampes, des prises électriques, des rallonges électriques et des petits objets.
- Pour en savoir plus sur les lits d'enfants et la sécurité des produits de consommation, visitez le site [www.santecanada.gc.ca/spc](http://www.santecanada.gc.ca/spc)

### **Vérifiez la température de la pièce.**

- Le fait d'avoir trop chaud augmente le risque de SMSN.
- Habillez votre bébé légèrement avant qu'il dorme; la température de la chambre doit convenir à un adulte légèrement vêtu.
- Si la température de la chambre vous convient, elle convient aussi à votre bébé.

#### **Rappel :**

*En plaçant le lit d'enfant près de votre lit, il vous est plus facile d'allaiter votre bébé la nuit. Les recherches ont démontré que l'allaitement maternel réduit les risques de SMSN.*





Couchez toujours votre bébé sur le dos, dans un lit d'enfant et près de votre lit. C'est le meilleur moyen de veiller à sa sécurité.

**Pour en savoir plus sur le SMSN et les pratiques de sommeil sécuritaires :**

**Agence de la santé publique du Canada**

[www.santepublique.gc.ca/sommeil](http://www.santepublique.gc.ca/sommeil)



**Fondation canadienne pour l'étude de la mortalité infantile**

**Numéro sans frais :** 1-800-363-7437

**Courriel :** [sidsinfo@sidscanada.org](mailto:sidsinfo@sidscanada.org)

**Site Internet :** [www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org) (en anglais seulement)

Formation en ligne sur les pratiques de sommeil sécuritaires à l'intention des personnes responsables de la garde des enfants (en anglais seulement) :

[www.sidscanada.org/course.html](http://www.sidscanada.org/course.html)