

Avis de pratique

Éducation des parents relativement aux environnements de sommeil plus sécuritaires pour les nourrissons

Le présent avis de pratique vise à aider les praticiens à offrir de l'information aux familles avec lesquelles ils travaillent, à partager l'information avec les collègues et d'autres professionnels de la communauté, ainsi qu'à appuyer le travail que toutes ces personnes accomplissent pour assurer la sécurité des enfants. Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et d'autres formes de décès de nourrissons survenant durant le sommeil sont reconnus comme étant d'importantes préoccupations de santé publique de la part de l'Agence de la santé publique du Canada. Les chercheurs ont déterminé des facteurs de risque dans l'environnement de sommeil des nourrissons qui peuvent contribuer non seulement au SMSN, mais aussi aux décès par suffocation parce que l'enfant est recouvert ou coincé. Les facteurs associés aux environnements de sommeil non sécuritaires incluent le partage d'une surface de sommeil avec un adulte ou un autre enfant et la présence d'accessoires de literie moelleux. (http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/index-fra.php)

Partage de la chambre ou partage du lit

Le partage du lit est une pratique de sommeil où un bébé partage une surface de sommeil avec une autre personne. Le partage de la chambre est une pratique de sommeil où un nourrisson se trouve à proximité de sa personne responsable, mais sans partager une surface de sommeil.

Aucun environnement de sommeil ne comporte absolument aucun risque, mais on peut prendre de nombreuses dispositions pour éduquer les parents sur les façons de procurer un environnement de sommeil plus sécuritaire à leurs nourrissons. Les conseils que nous donnons sont guidés par les données fondées sur les faits disponibles, qui indiquent que les nourrissons dormant dans leur propre couchette sont beaucoup plus en sécurité que les nourrissons partageant un lit (Société canadienne de pédiatrie).

Conseils de pratiques de sommeil sécuritaires¹:

- Informer les parents ou personnes responsables que toute forme de sommeil d'un nourrisson doit avoir lieu dans un environnement de sommeil sécuritaire en tout temps, qu'il s'agisse du sommeil nocturne ou de siestes.
- Conseiller aux parents ou personnes responsables de placer le nourrisson seul, sur le dos, légèrement vêtu, sur un matelas ferme en l'abritant d'un drap bien ajusté, dans une couchette, un lit de bébé ou un berceau appropriés à son âge qui respectent les normes de sécurité de Santé Canada.
- Encourager les parents ou personnes responsables à pratiquer le partage de la chambre (coucher dans la même chambre, mais sur une surface de sommeil distincte) avec leur nourrisson durant au moins les six premiers mois de sa vie.
- Informer les parents ou personnes responsables que le partage du lit (partage d'une surface de sommeil – incluant un lit, un matelas, un canapé, un fauteuil ou un futon) en tout temps avec un nourrisson peut être dangereux à cause des risques de lésions ou de mort accidentels qui y sont associés. De plus, le risque de SMSN et d'autres formes de décès survenant durant le sommeil s'accroît lorsqu'un nourrisson partage une surface de sommeil avec un parent ou une personne responsable si ces derniers fument ou sont intoxiqués par l'alcool ou des drogues, y compris des médicaments prescrits, extrêmement fatigués ou obèses².
- Renseigner les parents ou personnes responsables relativement au fort risque de mort subite du nourrisson qui survient dans des environnements de sommeil non sécuritaires, notamment les risques possibles découlant du fait que le nourrisson soit recouvert ou coincé, suffoque ou ait un débit d'air réduit ou qu'il ait trop chaud (de tels environnements incluent les situations où on partage le lit).
- Rappeler aux parents ou personnes responsables de ne pas placer de bordures de protection, d'oreillers, de jouets ou autres objets en dessous, au-dessus ou autour du nourrisson lorsqu'il dort.
- Informer les parents ou personnes responsables qu'entre autres, les sièges d'auto, les poussettes, les balançoires d'enfant et les sièges sauteurs ne sont pas conçus, testés ni approuvés en tant que matériel de sommeil sécuritaire pour les nourrissons; la position de la tête du nourrisson lorsqu'il est assis durant de longues périodes peut causer l'obstruction des voies respiratoires.

¹ Ces conseils sont conformes aux recommandations de la Société canadienne de pédiatrie, qui sont fondées sur un examen des preuves scientifiques disponibles.

² L'obésité en tant que facteur de risque lié au sommeil non sécuritaire cadre avec la recommandation du rapport annuel du Comité d'examen des décès d'enfants et du Comité d'examen des décès d'enfants de moins de cinq ans (juin 2007).

Ressources additionnelles

Agence de la santé publique du Canada

Ce site web inclut l'Énoncé conjoint sur le sommeil sécuritaire : Prévenir les décès subits des nourrissons au Canada, qui fournit aux professionnels de la santé des données actuelles afin qu'ils puissent offrir aux parents et aux personnes responsables de l'information et du soutien, ainsi qu'accroître la sensibilisation au syndrome de mort subite du nourrisson et au sommeil sécuritaire. Il contient aussi des liens vers la brochure et la vidéo intitulées « Sommeil sécuritaire pour votre bébé ».

http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/index-fra.php

Santé Canada

Ce site offre une multitude de conseils et ressources utiles relativement aux préoccupations de santé et à une vie saine. Il offre aussi une base de données interrogeable contenant des lois et des règlements. Le guide intitulé « Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher », publié en 2012, peut être téléchargé à l'adresse:

<http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/sleep-coucher-fra.php>

www.hc-sc.gc.ca

Base de données de rappels et avis de sécurité du gouvernement du Canada

Cette base de données offre un accès facile à une liste complète de rappels ainsi que d'avis généraux et de sécurité ayant trait à divers produits de consommation et de santé, aux aliments et aux véhicules. Elle inclut des rappels de Santé Canada, de l'Agence canadienne d'inspection des aliments ainsi que de Transport Canada.

<http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>

Bureau du coroner en chef (rapports du Comité d'examen des décès d'enfants)

On trouve à cette adresse les publications et rapports d'enquêtes sur les décès, que le Bureau du coroner en chef a publiés depuis 2008.

http://www.mcscs.jus.gov.on.ca/french/DeathInvestigations/office_coroner/PublicationsandReports/OCC_pubs_fr.html

Société canadienne de pédiatrie

Il s'agit du lien vers le document de principes portant sur des recommandations pour créer des environnements de sommeil plus sécuritaires pour les nourrissons et les enfants, publié par la Société canadienne de pédiatrie.

<http://www.cps.ca/fr/documents/position/environnements-de-sommeil-securitaires-enfants>

Fondation canadienne pour l'étude sur la mortalité infantile

Ce site offre des conseils sur le sommeil sécuritaire, de l'information sur les façons de créer un environnement de sommeil plus sécuritaire pour votre bébé, un cours en ligne intitulé ABC's of Safe Sleep, ainsi qu'un test intitulé Take the Safe Sleep Test.

<http://sidscanada.org/safesleep.html>

First Nations Health Authority (FHNA)

Ce site offre des ressources ayant trait au sommeil sécuritaire, incluant une trousse intitulée « New Safe Infant Sleep Toolkit Available – Honouring Our Babies: Safe Sleep Cards & Guide ». Il s'agit d'un outil interactif qui incorpore des croyances, pratiques et enjeux liés à la culture des communautés des Premières nations et autochtones.

<http://www.fnha.ca/what-we-do/children-youth-and-maternal-health>