

## FAITS EN BREF

### CE DONT NOUS SOMMES CERTAINS

- Il n'existe pas de « cause » connue de mort subite du nourrisson mais il existe de nombreux facteurs de risque connus que l'on peut réduire.
- Le taux de mort subite du nourrisson est plus élevé dans les communautés des Premières nations.
- La mort subite du nourrisson peut survenir dans n'importe quelle famille, quelle que soit l'heure du jour ou la saison.
- La mort subite survient généralement pendant le sommeil ou la sieste du nourrisson.
- Il semble que la victime ne souffre pas et ne ressent aucune douleur.
- Les bébés les plus à risque sont :
  - les bébés âgés de six mois ou moins;
  - les bébés garçons;
  - les bébés de mères adolescentes;
  - les bébés prématurés ou ayant un faible poids à la naissance;
  - les jumeaux et les triplets.



### POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE MORT SUBITE :

- **Ne fumez jamais dans la maison et interdisez aux autres de le faire.** Ne fumez pas et évitez toute exposition à la fumée secondaire durant la grossesse et après la naissance de votre enfant.
- **Ne couchez jamais votre bébé sur le ventre ou sur le côté.** Couchez le plutôt sur le dos, « le visage tourné vers nos ancêtres »!
- **Ne couchez jamais votre bébé sur un lit mou ou en désordre.** Débarrassez son lit de tout oreiller, coussin, bordure de protection, couverture non serrée sous le matelas, couverture en duvet, couche, matelas mou, peau d'agneau, jouet en peluche, etc. Ne le couchez pas sur un lit d'eau. Tout objet superflu risque d'entraîner une accumulation de dioxyde de carbone et de limiter l'apport en oxygène.
- **N'habillez ou n'emmitoufflez jamais trop votre bébé avant de le coucher.** Habillez le avec le même nombre de couches que celui que vous portez.
- **Ne surchauffez jamais la maison :** maintenez la température autour de 20 ou 21 °C, au maximum.
- **Ne partagez jamais votre lit avec votre bébé si vous fumez, prenez de l'alcool ou consommez de la drogue.**
- **Ne laissez jamais de jeunes enfants dormir avec votre bébé.**

*En évitant ces facteurs de risque, nous rendons le Cercle de la vie plus sécuritaire pour nos bébés.*

### LES FACTEURS DE RISQUE NE SONT PAS DES CAUSES

Bien que nous ne puissions pas prévenir totalement la mort subite du nourrisson ou prédire quand elle frappera, nous pouvons en réduire les risques.

Malheureusement, même en suivant tous ces conseils, rien ne garantit que notre bébé ne sera pas victime de mort subite.

Lorsque la mort subite du nourrisson survient dans une famille de votre connaissance, ne recherchez ni « causes » ni explications. Souvenez vous que personne n'est responsable d'un tel décès.

Lorsqu'un bébé quitte le Cercle de la vie, cherchez plutôt à reconforter la famille en deuil.



### RAPPELEZ VOUS : REGARDE VERS NOS ANCÊTRES



Documents de référence :  
[www.sids-network.org](http://www.sids-network.org) • [www.cps.ca](http://www.cps.ca) • [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/babies-bebes/sids-smsn](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/babies-bebes/sids-smsn)  
• [www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/prenatal/sids\\_e.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/prenatal/sids_e.html) • [www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org)

Conception:  
Consultancy for Alternative Education/Les Consultantes en éducation alternative • [info.cae@mac.com](mailto:info.cae@mac.com)



**Organisation nationale des représentants indiens et inuit en santé communautaire (ONRIISC)**  
(450) 632-0892 • e-mail: [niichro@niichro.com](mailto:niichro@niichro.com)  
[www.niichro.com](http://www.niichro.com)

### RÉDUIRE LES RISQUES DE SMSN (SYNDROME DE MORT SUBITE DU NOURRISSON)

# REGARD vers nos ancêtres



*Au moment de coucher votre bébé, dites lui tout bas : « Regarde vers nos ancêtres ». Ainsi, vous vous rappellerez de le coucher sur le dos et réduirez le risque de mort subite.*

## QU'EST CE QUE LE SMSN?

### QU'EST CE QUE LE SYNDROME DE MORT SUBITE DU NOURRISSON?

Le syndrome de mort subite du nourrisson est la mort soudaine, inattendue et inexplicable d'un bébé sain avant l'âge de un an.

Nous parlons de mort subite lorsqu'il n'existe aucun signe de maladie, de suffocation, d'étouffement, de blessure, d'empoisonnement, etc. Aucune cause précise de décès ne peut-être établie même après une enquête médicale exhaustive.

### COMBIEN DE BÉBÉS QUITTENT SOUDAINEMENT LE CERCLE DE LA VIE?

- **La mort subite est la cause de décès la plus fréquente chez les bébés âgés de un mois à un an.** Environ 90 % des cas de mort subite se produisent avant l'âge de six mois.
- **Chaque semaine, au Canada, environ trois bébés sont victimes de mort subite.**
- **Le taux de mort subite du nourrisson est environ trois fois plus élevé dans les communautés des Premières nations que dans les autres collectivités du Canada.** Pourquoi? Peut-être parce que de nombreux bébés y sont davantage exposés aux « facteurs de risque » de mort subite.

Un facteur de risque est une condition qui accroît les risques qu'encourt un bébé d'être victime de mort subite. Il ne s'agit pas d'une « cause », mais comme nous ne connaissons pas les « causes » de la mort subite du nourrisson, tout ce que nous pouvons faire est d'en réduire les risques.



### COMMENT CHACUN DE NOUS PEUT-IL AMÉLIORER LA SITUATION?

**Nous pouvons le faire en apprenant comment réduire les risques de mort subite et en l'enseignant aussi aux autres!**

### COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE MORT SUBITE? Pour rendre le cercle de la vie plus sécuritaire pour votre bébé, vous devez :

- **Éviter de fumer, de vous exposer à la fumée secondaire, de consommer de l'alcool ou d'autres drogues durant la grossesse,** autant de comportements qui peuvent affecter le développement du cerveau de votre bébé et accroître les risques de mort subite.
- **Offrir un milieu sans fumée à votre bébé, avant et après sa naissance.** Tous les fumeurs doivent fumer à l'extérieur (fumer dans la salle de bain, dans la salle de fournaise, dans un portique fermé, etc. ne constitue pas une option sécuritaire).
- **Allaiter votre bébé le plus longtemps possible.** Le lait maternel est le meilleur aliment du bébé et peut contribuer à prévenir les infections susceptibles d'entraîner un décès subit. Idéalement, vous devriez allaiter votre bébé pendant au moins un an.
- **Amener votre bébé à la clinique pour ses examens de routine et pour le faire vacciner.**
- **Toujours coucher votre bébé pour qu'il puisse « regarder vers ses ancêtres »,** ce qui lui évite de respirer le dioxyde de carbone accumulé dans la literie (vers l'âge de six mois, il arrive que les bébés roulent sur le côté ou sur le ventre durant le sommeil. Cela est tout à fait normal).
- **Coucher votre bébé sur une surface ferme, bien plate et non encombrée.** Les couettes, les jouets en peluche, les couvertures non serrées sous le matelas, les oreillers, les bordures de protection et autres objets similaires peuvent nuire à la circulation d'air autour du visage de votre bébé et le forcer à inhaler son propre dioxyde de carbone.
- **Habiller votre bébé pour qu'il soit confortable sans avoir trop chaud dans son sommeil. Ne surchauffez pas la maison en hiver.** Les signes de chaleur excessive sont la sudation, les cheveux humides, les éruptions cutanées, la respiration rapide et l'agitation.
- **Donner une sucette à votre bébé pour son sommeil.** Vous pouvez commencer à la lui donner vers l'âge de quatre semaines lorsqu'il prend bien le sein.
- **Coucher votre bébé sur le dos dans son berceau plutôt que dans votre lit si vous fumez.** Le fait pour une personne qui fume de partager son lit avec un bébé augmente les risques de mort subite.
- **Coucher votre bébé sur le dos dans son berceau plutôt que dans votre lit si vous êtes épuisée ou que vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue.** Vous pouvez aussi demander à un autre adulte responsable de prendre soin de votre bébé pendant que vous dormez seule.
- **Sensibiliser les aînés, les membres de la famille, les gardiennes et autres personnes au problème de la mort subite pour que tous les soignants sachent comment en réduire les risques.** Lorsque l'on couche sur le ventre un bébé qui dort normalement sur son dos, on augmente de 18 à 20 fois le risque de mort subite.

