

# Mort subite : des précautions pour limiter les risques

On dénombre en Belgique environ 70 morts subites du nourrisson (MSN) par an, pour 100.000 naissances. Autant de tragédies, est-il nécessaire de l'écrire... Les médecins croisent régulièrement en consultation de jeunes parents angoissés par cette menace diffuse que leur nouveau-né, apparemment en bonne santé, un jour, ne se réveille pas. Un article de la rubrique « Maladies enfant » résume ce que l'on sait – ou suppose – des causes de ces décès dramatiques et énumère quelques précautions simples.

La MSN, qui touche davantage les garçons que les filles, constitue la principale cause de décès des bébés entre 1 mois et 1 an, avec un pic de fréquence entre 2 et 5 mois. Il reste bien des points à éclaircir dans le phénomène. Certains facteurs de risque, toutefois, sont (re)connus. Il s'agit notamment d'une maturation insuffisante des systèmes cardiaque, respiratoire et nerveux, et de la présence d'infections banales. Les conditions de couchage du bébé, de même que l'environnement dans lequel il évolue, jouent aussi. Il est tout simplement impossible de prévenir toutes les MSN. Toutefois, [mongeneraliste.be](http://mongeneraliste.be) vous donne les leviers à actionner pour faire baisser les risques, à commencer par coucher l'enfant sur le dos sans oreiller, ni drap ni couverture (on préférera un sac de couchage), ne pas surchauffer la chambre mais l'aérer régulièrement, supprimer la fumée de tabac en général, et là où il dort en particulier, ne pas tolérer non plus la présence d'animaux domestiques dans la pièce, respecter ses rythmes de sommeil et éviter de lui donner des médicaments sédatifs, en ce compris des sirops contre la toux.

Il convient du reste de prêter attention à différents signes qui méritent d'être mentionnés à votre médecin : épisodes de

pâleur, cyanose, respiration devenue anormalement bruyante, transpiration anormale en dormant ou tétant... – et qui justifient parfois la tenue d'un test du sommeil. Ce test, ou polysomnographie, se réalise à l'hôpital. Ce n'est pas à proprement parler un dépistage de la MSN, mais il permet de se forger une idée de la maturation des différents systèmes chez l'enfant et de la qualité de son sommeil. Si les résultats amènent à considérer votre bébé comme à risque, votre médecin décidera d'initier un monitoring jusqu'à l'âge d'un an.

[Cliquez ici pour plus d'information](#)