

Mort subite du nourrisson: diminuer le risque

Pour beaucoup de jeunes parents, la mort subite du nourrisson est une idée terriblement angoissante.



Lire le [résumé](#).

En effet, quoi de plus dramatique qu'un nouveau-né qui décède pendant son sommeil, de manière totalement inopinée, inattendue, alors qu'il semblait apparemment en bonne santé?

Ces dernières années, d'intenses recherches ont été menées pour mieux cerner les causes de ces morts inexplicables. Tout n'est pas encore compris, mais on a pu identifier certains facteurs qui en augmentent le risque, et **on peut donc dorénavant prendre certaines mesures préventives.**

L'un des facteurs de risques les plus importants est le couchage des bébés sur le ventre.

Depuis que l'on sensibilise les jeunes parents à l'importance de **coucher les enfants sur le dos**, la fréquence de la mort subite du nourrisson a diminué de plus de 50%.

Bon à savoir:

- La mort subite reste un événement relativement rare.
- Plus l'enfant grandit, plus le risque de mort subite

diminue. Au-delà de l'âge de 1 an, il devient quasi nul.

Feu orange: la mort subite est la principale cause de décès des bébés entre 1 mois et 1 an, avec un pic de fréquence entre 2 et 5 mois. Les garçons sont plus touchés que les filles.

Mort subite: facteurs de risque et énigmes

Les **facteurs de risques** connus de la mort subite du nourrisson sont habituellement classés en 3 catégories, dites des «3 M», pour Maturation, Maladie et Milieu.

Maturation: à la naissance, le système nerveux du bébé n'est pas encore arrivé à complète maturation.

Le contrôle de leurs fonctions vitales, comme la respiration ou l'activité cardiaque, n'est pas toujours bien au point. Des blocages respiratoires ou un ralentissement cardiaque peuvent alors survenir. C'est probablement pour cette raison que les grands prématurés sont plus exposés au risque de mort subite, puisqu'ils viennent au monde avec un développement encore moins abouti.

Maladies: des infections banales, comme la grippe ou une entérite peuvent également perturber les contrôles respiratoires et/ou cardiaques du nourrisson.

Les cas de mort subite sont d'ailleurs légèrement plus fréquents pendant l'hiver, quand surviennent les petites épidémies d'infections respiratoires. Le reflux gastro-oesophagien constitue également un facteur favorisant, en association à d'autres causes.

Milieu: l'environnement dans lequel grandit le bébé joue un rôle incontestable dans la survenue des décès.

C'est le cas, par exemple, des **positions et des conditions du couchage** de l'enfant, de la **température** de la chambre ou du risque causé par le **tabagisme passif**. Les bébés dont la maman

a fumé pendant la grossesse semblent également plus exposés à ce risque.

Feu vert : nous pouvons agir sur l'environnement dans lequel vivent les bébés, pour réduire le risque de mort subite.

Feu orange: les enfants de petits poids à la naissance sont plus à risques, et il en va de même pour les bébés qui ont perdu un jumeau, un frère aîné ou une sœur aînée pour cette raison, sans que l'on sache exactement pourquoi.

Les tests de sommeil

Beaucoup d'hôpitaux proposent de réaliser un test du sommeil (polysomnographie) chez les enfants considérés comme « à risques ». Au 1er avril 2015, les conditions de remboursement de ce test seront modifiées et limitées notamment aux bébés prématurés ou présentant des troubles cardiaques ou neurologiques.

Il est erroné de dire que ce test est un « dépistage » de la mort subite. Il permet de recueillir des informations sur la maturation des systèmes cardiaques, respiratoires et nerveux et sur la qualité du sommeil. Si, suite à ce test, il s'avère qu'un enfant est à risque, il sera ensuite placé sous monitoring, un système de surveillance, jusqu'à l'âge de un an.

Attention : des épisodes de pâleur de l'enfant, de cyanose (couleur bleutée de la peau), de malaises, une respiration difficile ou devenue anormalement bruyante, une transpiration anormale en dormant ou en tétant, sont des signes inquiétants. Le médecin traitant doit aussitôt être alerté de la présence de tels signes, qui peuvent indiquer la nécessité de pratiquer un test de sommeil.

Mort subite: les mesures de précaution

Il est impossible de prévenir tous les décès par mort subite. Mais **certaines mesures simples permettent de diminuer fortement les risques.**

On recommande principalement :

- de **coucher les bébés sur le dos**, sans oreiller, sans drap ni couverture (un sac de couchage bien adapté à la taille et à la saison est idéal), sur un matelas ferme et conforme à la taille du lit. Si le lit présente des barreaux, ceux-ci ne peuvent pas être espacés de plus de 6,5 centimètres;
- de **ne pas trop chauffer la chambre: la température ne devrait pas dépasser 20°** avant l'âge de 2 mois et 18 ° ensuite. Il est également conseillé d'aérer la chambre régulièrement;
- de **supprimer la fumée de tabac** de l'environnement de vie de l'enfant (tabagisme passif), si possible dans toute la maison et absolument dans la chambre où il dort;
- de ne pas faire dormir l'enfant dans le lit des parents;
- de respecter le rythme de sommeil de l'enfant et d'éviter de lui donner des médicaments sédatifs. Notamment, certains sirops contre la toux sont formellement déconseillés.

Si la maman **allaite**, il est nécessaire qu'elle demande conseil à son médecin généraliste avant de prendre un médicament. Il est préférable qu'elle arrête de fumer pendant la période d'allaitement; si cela ne lui est pas possible, elle évitera de fumer pendant l'heure qui précède l'allaitement (et pendant celui-ci naturellement).

Feu vert: l'allaitement maternel est un facteur protecteur contre la mort subite.

Attention : les chaînes et cordelettes autour du cou, les peluches et autres objets qui pourraient couvrir le visage de bébé doivent être proscrits. Les animaux domestiques ne doivent pas être admis dans la chambre de bébé, surtout lorsqu'il est seul: affectueux ou pas, l'animal pourrait se coucher sur le visage de l'enfant.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue [Equilibre](#).

◆ La mort subite reste un événement relativement rare

◆ Réduire le risque d'une mort subite chez un nourrisson passe par des mesures simples:

- coucher le bébé sur le dos
- ne pas trop chauffer la chambre à coucher
- supprimer la fumée de tabac de son environnement

Photo © – WavebreakMediaMicro – Fotolia

Mise à jour le 01/09/2021

Référence

Mort subite du nourrisson. Quelles nouvelles stratégies pour la prévention de la mort subite du nourrisson?

Collection « Des outils pour les acteurs de la santé ». Direction générale de la Santé. Ministère de la Communauté française.