



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Le syndrome de mort subite du nourrisson: est qu'on peut le prévenir?

Autor/es: José Cristóbal Buñuel Álvarez. Pediatra de Atención Primaria. Àrea Bàsica de Salut Girona-4 (Institut Català de la Salut).

Traductor/a: Marina Puertas Martínez.

[Volumen 4. N° 4. Diciembre 2011](#) [1]

Qu'est-ce que c'est le syndrome de mort subite du nourrisson ?

C'est le décès soudain d'un enfant de moins d'un an lors de son sommeil, sans qu'il y ait d'autres raisons apparentes qui puissent l'expliquer. Sa cause est inconnue.

Est-ce qu'il est fréquent ?

La fréquence peut varier d'une zone géographique à une autre. Heureusement, en Espagne elle est basse par rapport à d'autres pays de notre environnement: 1,7 cas sur 10 000 nouveaux-nés vivants.

À quel age est-il plus fréquent ?

Bien que nous ayons déjà spécifié que la mort subite du nourrisson arrive dans des enfants de moins d'un an, la proportion plus élevée de décès se trouve à 2-4 mois.

Est-ce qu'on connaît les facteurs qui augmentent le risque d'apparition?

On connaît quelques facteurs ou situations qui augmentent le risque d'apparition. Quelques uns ne peuvent pas être modifiés. Parmi ces-ci on a, par exemple, le faible poids à la naissance ou l'antécédent d'avoir un frère décédé de mort subite du nourrisson. On dirait que les mères adolescentes, sans un compagnon stable ou célibataires ont un risque plus élevé.

Donc, est que les parents peuvent faire quelque chose pour diminuer le risque?

Actuellement, on connaît beaucoup de situations modifiables que les parents peuvent changer pour diminuer le risque de mort subite du nourrisson:

- Position de l'enfant dans le berceau lors de son sommeil: on sait que placer les enfants sur le ventre augmente le risque. Par conséquent, les parents doivent toujours le placer sur le dos (pas sur le côté), au moins jusqu'aux 6 mois d'age.
- Type de matelas: on recommande l'emploi d'un matelas ferme, car le mou est associé a une fréquence plus élevée d'apparition de morte subite.

Le syndrome de mort subite du nourrisson: est qu'on peut le prévenir?

- **Température:** on doit éviter couvrir les enfants trop. Les enfants n'ont pas « plus froid » que leurs parents et l'excès de vêtement lors de leur sommeil a été associé avec un risque plus élevé de mort subite. En plus, on doit éviter surtout l'excès de vêtement si l'enfant a de la fièvre (la croyance qu'on doit « couvrir l'enfant » s'il a de la fièvre n'est pas vraie). La température de la chambre de l'enfant est aussi un facteur qu'on doit tenir en compte. On recommande une température moyenne de 20-22 °C. On doit éviter les températures plus hautes si on peut graduer individuellement la température de la chambre.
- **Fumer pendant la grossesse et après l'accouchement:** l'habitude de fumer, soit pendant la gestation soit après la grossesse, est associée à beaucoup de maladies infantiles. Mais la plus dramatique de toutes est la mort subite du nourrisson. La grossesse, chez les mères fumeuses, peut être une raison excellente pour abandonner l'habitude.
- **Type d'allaitement:** on sait que l'allaitement maternel diminue le risque de mort subite. Par conséquent, on doit encourager les mères à commencer ce type d'allaitement et à le maintenir le plus de temps possible.
- **Sucette:** des études récentes ont souligné des faits très importants: l'emploi de la sucette diminue le risque du syndrome de mort subite du nourrisson et, en plus, son emploi ne réduit pas la durée de l'allaitement maternel. Par conséquent, son emploi est recommandable, si l'enfant l'accepte, quand on le place dans le berceau pour dormir.

En résumé, il y a beaucoup de choses que les parents peuvent faire pour créer un environnement qui diminue le risque de cet événement si dramatique mais, heureusement, peu fréquent dans notre pays.

Il y a des pages, sites et articles sur Internet très utiles pour obtenir plus d'information par rapport à ce sujet.

KidsHealth: *El síndrome de la muerte súbita en lactantes*. <http://www.faroshsjd.net/item.php?id=1094&lang=1> [2] Information adressée aux parents et familles. En espagnol et anglais.

Prevención del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Recomendaciones PrevInfad -PAPPS: http://www.aepap.org/previnfad/rec_muertesubita.htm [3] Information adressée aux professionnels, mais écrite dans un langage compréhensible pour les parents. En espagnol.

La lactancia materna se asocia a menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Evid Pediatr. 2011; 7:61. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-11347-RUTA/61AVC.pdf> [4] Bien qu'il soit un article adressé aux professionnels, ses conclusions sont compréhensibles pour des lecteurs non-professionnels. En espagnol

Usar el chupete al dormir reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante

. Evid Pediatr.

2006;2:21. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-10569-RUTA/Usarelchupetealdormirreduceelriesgo.pdf> [5] Bien qu'il soit un article adressé aux professionnels, ses conclusions sont compréhensibles pour des lecteurs non-professionnels. En espagnol.