

# Des crèches exigent le sommeil sur le dos

ENFANCE Kind & Gezin fait signer une décharge aux parents des dormeurs sur le ventre

- Les milieux d'accueil agréés en Flandre font du zèle pour se protéger en cas de mort prématurée.
- L'ONE, elle, n'impose rien de tel.
- Mais elle recommande la position dorsale.

Sur le dos, sur le ventre, sur le côté, comment faire idéalement dormir bébé ? De génération en génération, les conseils changent et, du coup, certains parents sont perdus. Mais pour Kind en Gezin, l'institution publique flamande pour le bien-être des enfants, c'est clair : « *Tout enfant de moins d'un an doit dormir sur le dos pour éviter le risque de mort subite.* » Si des parents souhaitent quand même que leur bébé dorme sur le ventre dans une crèche agréée par Kind en Gezin, ils devront signer une décharge. De nombreux établissements concernés recourent systématiquement - voire abusivement - à cette procédure administrative pour se couvrir en cas d'accident, a récemment rapporté le quotidien *De Standard*.

Qu'en est-il du côté francophone ? L'Office de la naissance et de l'enfance (ONE) ne fait pas circuler ce type de formulaire dans les milieux d'accueil bénéficiant de son agrément. Mais la recommandation est la même :

« *La position idéale, sans équivoque, et démontrée scientifiquement est la dorsale* », explique Elisabeth Rebuffat, pédiatre au CHU Saint-Pierre (Bruxelles). « *Ceci est valable si les parents respectent d'autres mesures, comme éviter la surchauffe de la chambre du bébé et le tabagisme dans l'environnement pré- et post-natal* », nuance Michel Dechamps, conseiller médical à l'ONE de la province de Namur.

L'histoire démontre l'efficacité de la position dorsale : dans les années 80, lorsque de plus en plus de parents se sont mis à coucher leur enfant sur le dos, le nombre de morts subites a presque chuté de moitié, en passant de deux décès pour mille bébés à moins d'un pour mille.

La position ventrale peut se révéler mortelle entre 2 et 5 mois car « *le bébé n'a pas encore un tonus suffisant pour se redresser et respirer correctement lorsqu'il est face au mate-*

*las. Il peut donc s'étouffer* », explique le Dr Elisabeth Rebuffat. Si l'enfant se trouve sur une surface molle, le risque « *d'enfouissement* » est encore plus grand.

Par contre, quand le bébé atteint l'âge - entre 5 et 8 mois selon l'enfant - où il est capable de se retourner et de redresser la tête, la position ventrale ne constitue plus un problème, d'autant qu'elle est fort appréciée par les enfants qui y trouvent un soulagement aux coliques. « *Si l'enfant se re-*

*tourne systématiquement sur son ventre, il faut le laisser faire car le perturber dans son sommeil peut induire des insomnies. Le petit doit alors récupérer les nuits suivantes et il éprouve plus de difficulté à réagir aux régurgitations et autres soucis* », précise Michel Dechamps.

## Exposé au syndrome de la tête plate ?

Cette position dorsale n'expose pas le petit à un risque de mort subite, mais ne le met-il

pas en danger lorsqu'il régurgite ? Non, car le nourrisson coordonne généralement bien ses voies respiratoires et digestives. Par contre, pour les bébés dont les mécanismes de défense et de réflexe sont altérés, le danger est présent.

Autre critique adressée à la position dorsale : la plagiocéphalie. A force de poser le crâne sur un seul côté, sa partie postérieure s'aplatit et l'enfant a tendance à se coucher sur ce plat, ce qui accentue encore plus l'effet. « *Il suffit aux parents d'alterner la position de la tête d'un côté et puis d'un autre pour éviter ce désagrément* », selon le conseiller à l'ONE. Un simple coussin de maintien peut faciliter la tâche des jeunes papas et mamans.

Mais pourquoi ne pas privilégier la position latérale du corps ? Elle serait trop instable et risquerait de provoquer la chute du bébé sur le ventre. De plus, « *un bébé qui n'a pas l'ha-*

*bitude de dormir de cette façon rencontrera un plus grand risque de s'étouffer, à défaut de pouvoir respirer contre un matelas* », reprend Michel De-

champs.

Bref, le mot d'ordre d'aujourd'hui est clair et unanime : faites dormir bébé sur le dos... jusqu'à nouvel ordre. Encore faut-il que le message circule correctement des pédiatres aux parents, en passant par les crèches. ■

ESEN KAYNAK (st.)

## LES CONSEILS

### Bébé en sécurité

Voici cinq recommandations des pédiatres pour que votre nourrisson dorme en toute sécurité et de façon paisible.

1. Favorisez la position de sommeil sur le dos pour que le champ respiratoire de votre enfant reste dégagé.
2. N'excédez pas 18°C dans la chambre et aérez au moins deux fois par jour.
3. Ne fumez pas à proximité de l'enfant.
4. Evitez les matelas et oreillers mous, les couvertures, les jouets et peluches dans le lit du petit car ils peuvent gêner la circulation d'air autour de son visage. Jusqu'à 6 mois, le seul sac de couchage est suffisant.
5. Ne faites pas dormir bébé dans votre lit. Cette pratique comporte un risque très élevé de décès par asphyxie.