Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre le syndrome de mort subite du nourrisson

Le syndrome de mort subite du nourrisson ou SMSN est probablement la plus grande crainte des nouveaux parents. Comme il semble frapper au hasard et sans avertissement, certains parents croient qu’il existe peu de moyens de réduire les risques et cela intensifie leur inquiétude.



Santé Canada définit le syndrome de mort subite du nourrisson comme suit : « le décès subit et imprévu d'un nourrisson de moins d'un an, apparemment en parfaite santé, et dont la mort demeure inexplicable même après une enquête approfondie ».

Selon Statistique Canada, trois nourrissons – ou un sur 2 000 – en meurent chaque semaine. Le taux de SMSN est le plus élevé chez les bébés âgés de deux à quatre mois et 90 à 95 pour cent des cas de SMSN se produisent avant l'âge de six mois.

Il est important de noter que le SMSN n’est pas causé par la négligence ou de mauvais traitements; il n’est contagieux, infectieux ou héréditaire.

Si vous êtes un nouveau parent, voici des moyens de réduire la possibilité du SMSN :

- **Couchez le bébé sur le dos et non sur le ventre.** Certains problèmes de santé peuvent justifier que le bébé soit couché sur le ventre. Dans l’incertitude, consultez votre médecin.

- **Ne fumez pas près de votre bébé.** Ne fumez pas pendant la grossesse et, avant comme après sa naissance, éloignez votre bébé de la fumée du tabac.

- **Ne laissez pas votre bébé avoir trop chaud.** Si la température ambiante est confortable pour vous, elle devrait l’être pour le bébé. Évitez de l'habiller trop chaudement et de trop le couvrir durant son sommeil.

- **Couchez votre bébé sur un matelas ferme.** Ne le laissez pas dormir sur un matelas de mousse, un matelas d’eau ou des oreillers.

- **Prenez bien soin de vous et de votre bébé.** Si vous êtes enceinte, ne prenez pas de médicaments ou d'alcool et consultez votre médecin régulièrement.

- **Dans la mesure du possible, allaitez votre bébé.** L’allaitement présente de nombreux avantages physiques et psychologiques et il est recommandé, de la naissance à l’âge de six mois.

Le deuil

La mort entraîne toujours un sentiment d’insécurité. C'est particulièrement vrai lorsqu’un enfant meurt soudainement. Il s’agit d’un événement tragique pour les parents, la famille et les amis. La soudaineté de la mort et l’absence d'explications rendent un décès causé par le SMSN particulièrement difficile à gérer. La mort laisse derrière elle un grand vide et de nombreuses questions sans réponse.

La mort subite d'un enfant est un choc. Chaque détail repasse encore et encore dans votre esprit. Certaines questions sont tout à fait normales, par exemple, « Pourquoi mon bébé est-il mort? » Même si la cause du SMSN est encore inconnue, une chose est claire, il n’est pas causé par ce qu’une personne a pu faire ou ne pas faire.

Après le choc initial, les parents seront souvent déprimés. Il est important, à ce moment-là, de demander de l’aide à des amis et à la famille. Plusieurs personnes trouvent utile de parler à d'autres parents qui ont perdu un enfant. Des groupes de soutien locaux et l'Internet peuvent faciliter ces contacts.

Parfois, les parents trouvent difficile de se concentrer, et donc de travailler et prendre des décisions. Le sommeil est souvent perturbé, la perte d'appétit est fréquente, ainsi que les maux d’estomac et autres maladies. Efforcez-vous de prendre soin de vous, car il vous faudra beaucoup d'énergie pour traverser cette épreuve.

Le père et la mère souffrent de différentes façons. Les femmes sont plus portées à exprimer leurs sentiments, tandis que les hommes souffriront en silence. Il est important de fournir à votre conjoint l'espace et le temps dont il a besoin. Exprimez vos besoins, qu’il s’agisse d’être seul ou d’obtenir une oreille attentive.

L’année suivant le décès de votre bébé sera la plus difficile, particulièrement à l’occasion des vacances, des fêtes et de l'anniversaire de sa mort. Vous devriez célébrer et profiter de ces moments. Vous éprouverez probablement à la fois de la tristesse et de la joie au souvenir de votre enfant. À l’approche d’un événement spécial, essayez de planifier quelque chose qui vous aidera à célébrer votre enfant tout en vous réconfortant.

Les réactions des enfants

Le meilleur moyen d’aider un enfant à composer avec la perte consiste à lui faire sentir qu’il est aimé et en sécurité. Expliquez à vos enfants ce qu’est le SMSN, car ils pourraient aussi éprouver de la culpabilité. Les autres enfants doivent sentir qu’ils peuvent exprimer leurs pensées, leurs sentiments et poser des questions sur la mort. Les parents doivent prendre le temps de demander aux enfants ce qu’ils ressentent et d’exprimer ouvertement leurs propres sentiments.

La mort d’un enfant est probablement ce qui risque d’ébranler le plus la stabilité familiale. Le processus de deuil est difficile, mais certaines choses peuvent vous aider à aller de l’avant.

Si vous attendez un nouveau bébé, assurez-vous de vous renseigner sur le SMSN et de renseigner les autres personnes dans l’entourage du bébé.

Parlez avec votre conjoint, un ami, un parent ou un professionnel du chagrin que vous éprouvez, des réactions des gens autour de vous et de votre peur de l’inconnu. S’il y a lieu, obtenez l’aide et le soutien d’un conseiller, tant pour vous que pour votre famille.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.