

Bureau du médecin-hygiéniste en chef (Santé publique)

Dormir en toute sécurité favorise un meilleur sommeil !

Partage de la chambre et partage du lit — Connaissez les risques

Les nourrissons ne doivent jamais dormir dans des endroits qui ne sont pas conçus pour eux, comme les canapés, les sofas ou le matelas des parents, d'autres enfants ou d'animaux de compagnie. C'est ce qu'on appelle **le partage du lit**.

- Le risque est plus important si le bébé a moins de 4 mois.
- Le risque est plus important si le bébé partage un lit avec un adulte ayant récemment consommé de l'alcool ou des drogues, ou des médicaments qui peuvent provoquer la somnolence. L'exposition à la fumée de n'importe quelle sorte est dangereuse pour votre bébé.
- Les bébés qui dorment dans un lit d'adulte sont exposés à un risque plus élevé de blessure ou de mort accidentelle. Ils peuvent en effet tomber du lit ou se coincer entre le matelas et le mur ou l'armature du lit, mais aussi se prendre dans les couvertures ou les oreillers.

Le partage de la chambre est un arrangement dans lequel un nourrisson et un parent ou un aidant dorment dans la même pièce, mais pas sur la même surface.

- Cet arrangement est encouragé comme étant celui présentant le moins de risque et étant le plus sain.
- Cet arrangement est encouragé durant les six premiers mois de votre enfant.
- De nombreuses familles ayant choisi l'allaitement le feront au lit pour aussi avoir des contacts corporels « peau à peau » avec leur nouveau-né. Lorsque l'allaitement est terminé, la pratique la plus sûre consiste à coucher le bébé sur son dos, dans un lit pour nourrisson près du lit des parents.