



DOULAIT

# Partagez le sommeil de votre enfant, la science vous appuie!

**Katel Roddier-Deprez, monitrice de la Ligue la Leche**

La Voie Lactée, Hiver 2012, Volume 10 - N°1, Ligue la Leche

## Définitions<sup>1,2</sup>

Le terme cododo ou partage du sommeil fait référence au fait de dormir dans la même pièce qu'un enfant que ce soit sur la même surface ou non. Le partage du sommeil englobe donc à la fois le partage de la chambre, le partage du lit et le fait de dormir avec un enfant sur un canapé ou une causeuse. Dans le cas du partage de la chambre, l'enfant dort sur une surface séparée de celle où dorment le ou les adultes responsables de lui. Cette forme de partage du sommeil est unanimement considérée comme sécuritaire. Le partage du lit désigne le fait que le ou les adultes responsables d'un enfant dorment avec lui dans un lit d'adulte. C'est précisément cette forme de partage du sommeil qui est controversée et qui fait actuellement l'objet de débats autant en Amérique du Nord qu'en Europe, car elle peut être pratiquée en toute sécurité ou non. Le fait de dormir avec un enfant sur un canapé ou une causeuse — ou tout autre mobilier qui n'est pas prévu pour qu'un adulte y dorme — est dans tous les cas non sécuritaire et à proscrire.

Malheureusement, les termes cododo ou partage du sommeil sont souvent employés à tort et à travers et sans précision du type de sommeil partagé dont il est question. Ces amalgames suggèrent que tous les types de partage du sommeil sont dangereux et qu'ils ne peuvent pas être pratiqués sans danger. Mais cela n'est pas vrai! Émettre une recommandation visant à décourager tous les parents de partager leur lit avec leur

bébé est aussi absurde que d'interdire à tous le transport de bébés en voiture parce que certains parents conduisent imprudemment ou prennent leur bébé sur leurs genoux et donc que le transport en voiture pour les bébés est visiblement fatal puisque des bébés meurent dans des accidents de voiture chaque année.

## La science au secours du cododo<sup>3</sup>

Si vous vous sentez appelés à partager votre lit avec votre bébé, vous pouvez être confortés dans votre instinct de faire le bon choix pour votre famille. Depuis quelques années, plusieurs articles scientifiques démontrent que non seulement dormir seul dans une pièce séparée augmente considérablement le risque de mort subite du nourrisson, mais aussi que le lieu le plus naturel pour le sommeil d'un bébé est dans le même lit que sa mère. Vous êtes désormais outillés pour faire face aux nombreuses oppositions et messages négatifs que vous pourriez recevoir de la part de la parenté, des amis, des professionnels de la santé, des gouvernements, des médias ou encore des experts du sommeil autoproclamés, qui continuent de prôner malgré tout l'importance de l'autonomie du bébé pour s'endormir et rester endormi, ou qui restent convaincus que le partage du lit est dangereux en invoquant principalement le fait que vous pourriez rouler inconsciemment sur votre bébé et l'étouffer.

## Dormir avec votre bébé est normal

Les études prouvent ce que beaucoup avaient déjà pour intuition. D'un point de vue psychologique, la proximité physique avec sa mère, la nuit comme le jour, assure soins et sécurité au nourrisson. Dès qu'un bébé se sent isolé, c'est-à-dire sans contact sensoriel avec un adulte, son système nerveux détecte une situation de menace (stress) et le bébé est alors programmé pour pleurer afin de ramener un adulte auprès de lui. Ceci explique pourquoi les bébés pleurent dès qu'on essaye de les déposer de nuit comme de jour, et pourquoi ils ont un besoin constant de proximité et de contacts physiques.<sup>4</sup>

## Des bébés qui dorment<sup>5</sup>

Plusieurs études scientifiques favorisent le partage du sommeil ou du lit et révèlent leurs effets sur le bébé. Le partage du sommeil, et plus encore le partage du lit, permet au bébé de maintenir une respiration et un rythme cardiaque relativement stables, limitant grandement le risque de mort subite du nourrisson. Sa température corporelle varie peu et les pertes d'énergie inutiles pour se réchauffer sont minimales. Le bébé ne connaît pas ou très peu d'épisodes de stress puisqu'il est en contact permanent avec un adulte et que ses besoins sont comblés rapidement. Ainsi, il pleure peu et conserve son énergie. Son cerveau reçoit des stimulations sensorielles — toucher, odeurs, chaleur, mouvements, bruits et goût — favorisant la formation de nouvelles connexions entre les cellules qui le compose et choisit les cellules neuronales les plus stimulées, qui seront conservées, au détriment des autres, qui seront sacrifiées. Une carence en interactions mère-bébé, y compris durant la nuit, peut donc mener à une perte définitive de cellules affectant le développement intellectuel, émotionnel et psychologique du bébé. Le sommeil du bébé qui partage le lit parental compte peu de périodes de sommeil profond et beaucoup d'éveils, ce qui limite le risque de mort subite du nourrisson. Les observations montrent que plus le bébé est éloigné de sa

mère et moins il reçoit de lait maternel durant la nuit. En effet, les tétées sont moins fréquentes, moins longues et le nombre de mois d'allaitement est réduit. Or, on sait que le bébé doit recevoir une quantité de lait suffisante pour assurer sa croissance, son développement et une protection immunologique optimale.

Pour le bébé qui n'est pas allaité, il est recommandé de ne pas partager le lit, mais de partager la chambre avec lui, en installant sa couchette le plus proche possible de sa mère. Cependant, les parents restent en meilleure position pour juger de leur sensibilité et faire le choix le plus approprié pour leur famille.

## Des parents qui dorment<sup>5</sup>

Les études révèlent aussi des effets sur la mère et sur le père lorsqu'ils partagent leur lit avec leur bébé. Ces effets ont été découverts en comparant les mères qui dorment avec leur bébé et celles dont le bébé dort seul dans une pièce séparée. On observe que les mères du deuxième groupe ont de manière générale une période d'aménorrhée lactationnelle<sup>6</sup> moins longue, une initiation de l'allaitement moins bonne, et rapportent une expérience globale de leur allaitement moins satisfaisante. Elles présentent également une moins bonne sensibilité aux besoins de leur bébé durant la nuit, un risque accru de certains cancers et une perte de poids post-partum moins rapide.

Les mères qui dorment régulièrement avec leur bébé deviennent extrêmement sensibles à sa présence, à sa position et à son état d'éveil. Ces mères n'ont pas à s'inquiéter de la sécurité de leur bébé, car elles l'entendent respirer et le sentent remuer. Les observations montrent que, bien qu'elles se réveillent fréquemment (environ aux 90 minutes et souvent juste avant leur nourrisson), elles disent avoir une bonne qualité de sommeil, car étant donné qu'elles ont juste à se tourner vers leur bébé et à lui offrir le sein, elles ne s'éveillent que partiellement et se rendorment rapidement (grâce à l'effet de l'ocytocine et de la prolactine), parfois avant même que le bébé ait fini de téter. A

contrario, les mères dont le bébé n'est pas à portée de bras sont moins souvent réveillées par leur bébé, mais doivent s'éveiller totalement et le rester jusqu'à la fin de la tétée puis aller reposer leur bébé dans sa couchette avant de pouvoir elles-mêmes se rendormir.

Les pères de ces bébés n'ont pas l'occasion de profiter d'un contact étroit leur permettant de développer avec eux une relation sociale intense qui est souvent retardée du fait de leur éloignement durant la journée. Dans les familles qui pratiquent le partage du lit, les parents rapportent non seulement qu'eux ont une bonne qualité de sommeil, mais que le reste de la famille aussi et que l'allaitement de nuit est facilité.

## Faites-le, mais faites-le bien

1,5,7

N'oubliez pas que les lits pour adultes ne sont pas conçus pour les bébés.

Si deux adultes partagent le lit avec le bébé, les deux doivent accepter d'être responsables de lui et vigilants.

- Idéalement, placez votre matelas directement sur le sol, au milieu de la pièce. Un matelas poussé contre un mur a tendance à s'en éloigner, laissant des espaces dans lesquels un bébé peut se retrouver coincé et suffoquer.
- Si vous laissez votre matelas sur sa structure, éliminez tous les interstices entre le matelas et la tête ou le pied du lit, éloignez suffisamment les meubles qui sont proches du lit pour qu'il n'y ait aucun espace dangereux.
- Utilisez uniquement un matelas propre, ferme et plat. Les matelas d'eau, trop mous, prenant la forme du corps ou pliants, défoncés ne sont pas adaptés.
- Vous ne devez pas vous sentir à l'étroit dans le lit, un matelas de taille *queen* (grand lit) ou *king* (très grand lit) est préférable.
- N'utilisez pas de lourdes couvertures ou couvertures. Préférez des draps et une couverture légère. Ne gardez qu'un

oreiller par adulte dans le lit. Assurez-vous que votre bébé ne peut pas se retrouver sous les couvertures ou sous un oreiller.

- Couchez toujours votre bébé sur le dos. La plupart des mères qui allaitent dorment automatiquement face à leur bébé, avec le corps dans une position qui protège le bébé en l'empêchant de bouger vers le haut ou vers le bas du lit. Votre bébé s'allongera d'habitude sur le côté pour téter. Quand il ne tète plus, posez-le sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou le côté.
- Pour éviter que votre bébé n'ait trop chaud, il ne devrait pas être trop habillé. Ne lui mettez pas plus de vêtements que vous n'en portez vous-même dans le lit.
- Gardez la température de la pièce entre 18 et 20°C.
- Ne portez pas de vêtements avec des cordons; attachez vos cheveux s'ils sont très longs.
- Il ne devrait jamais y avoir d'autres enfants, animaux ou peluches dans le lit avec vous.
- Ne laissez jamais votre bébé seul dans votre lit.

## Ne partagez pas votre lit avec votre bébé si :

- Vous avez fumé durant votre grossesse.
- Vous ou votre conjoint(e) fumez.
- Vous êtes obèse.
- Vous avez consommé de l'alcool, des drogues ou vous prenez des médicaments causant somnolence ou baisse de la vigilance.
- Vous êtes extrêmement fatigué(e).
- Les conditions pour assurer un partage de votre lit sécuritaire ne sont pas réunies ou elles ne peuvent pas toutes être maintenues.

Le partage de la chambre avec votre bébé, en installant sa couchette le plus proche possible de la mère, est alors le plus sécuritaire. •

## Références

**1** McKenna, James J., *Sleeping with your baby. A parent's guide to cosleeping*, Platypus Media (2009).

**2** McKenna, James J., *Cosleeping and Biological Imperatives: Why Human Babies Do Not and Should Not Sleep Alone*, Neuroanthropology [online] (2008).

**3** Hormis le fait de dormir avec un enfant sur un canapé ou une causeuse (ou tout autre mobilier qui n'est pas prévu pour qu'un adulte y dorme).

**4** Buckley, Sarah J., *The solace of the family bed*, *Mothering Magazine* 152 (2009): 12-19.

**5** Gettler, Lee T. et McKenna, James J., *The science of sharing sleep*, *Mothering Magazine* 152 (2009): 2-11.

**6** Période d'absence de menstruation chez