APPRENDRE À DORMIR

Les capteurs de respiration et de mouvements, que dit la recherche.

Vulgarisation scientifique : Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Catherine Lord, Ph.D. et Evelyne Touchette, Ph.D

Date : 13 décembre 2023



Photo de Andy Kelly sur Unsplash

Le **syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)** est une source de préoccupations pour beaucoup de parents. Depuis le début des années 2000, on observe **une forte diminution** du nombre de décès qui est passé de plus de milliers à des centaines par an au Canada. **Cette diminution est attribuée au fait que les parents appliquent les recommandations préventives** de faire dormir leur enfant sur le **dos** dans un endroit **frais** (environ 19 degré celsius) et **sans objet** (tour de lit, couverture, doudou, etc) dans l'environnement de sommeil, tous des facteurs qui ont été liés aux risques de suffocation, d'étouffement et de mort subite.

Depuis quelques années, la technologie tente de répondre à la préoccupation des parents en lien avec le SMSN. On a vu apparaître entre autres des moniteurs à mettre sous le matelas pour détecter et surveiller la respiration et les mouvements du bébé. Par exemple, après 20 secondes sans mouvement respiratoire, le système alerte le parent grâce à un son d'avertissement pour que ce dernier l'entende ou se réveille et puisse intervenir auprès de son nourrisson.

Malgré l'attrait d'un tel dispositif, il ne tient malheureusement pas ses promesses et à ce jour. **Aucune étude scientifique n'a démontré son efficacité quant à la prévention de la mort subite du nourrisson.**

Et que disent les études sur les effets sur les parents?

Quelques études se sont penchées sur les **ressentis et le comportement des parents** en lien avec ce type de dispositifs. Voici quelques observations qui démontrent la diversité des points de vue:

- Une étude a recueilli la perception de plus de 500 mères quant à ce type de produit. De façon générale, les mères rapportent avoir une **tranquillité d'esprit** lorsqu'elles utilisent ces capteurs de respiration et de mouvements, en plus d'être moins stressées et de mieux dormir également.
- D'autres études rapportent que l'utilisation de ces capteurs ne sont pas contre-indiqués malgré le manque d'études, mais qu'ils peuvent procurer un **faux sentiment de sécurité au parent, ou encore diminuer les stratégies préventives quant au sommeil sécuritaire du nourrisson.** De plus, certains parents rapportent de l'**anxiété face à l'appréhension d'un signal d'alerte** provenant de l'appareil.

La technologie n'a pas dit son dernier mot!

C'est une histoire à suivre tant au niveau de l'efficacité des dispositifs que des innovations biomédicales. Tout récemment, le "Night Knight", un ours en peluche intelligent capable de surveiller le sommeil des enfants de 4 à 10 ans a vu le jour dans le Nord de l'Alberta. Équipé de capteurs de mouvements, l'appareil alerte les parents via une application mobile de comportements anormaux durant le sommeil de l'enfant. Les étudiantes derrière cette invention souhaitent rassurer les parents tout en reconnaissant l'importance du sommeil pour la santé mentale et physique de l'enfant.

Il en revient donc à une décision familiale de choisir, ou non, son utilisation. Indépendamment de l'utilisation de capteurs de respiration et de mouvements, il est **recommandé de suivre les recommandations de sécurité et de prévention**, par exemple de coucher son nourrisson sur le dos, sur un matelas ayant une dureté conforme et de garder la surface de sommeil sans objets pouvant augmenter les risques d'étouffement.

Inspirations et sources scientifiques :

- Pretorius K, Choi E, Kang S, Mackert M. **Sudden Infant Death Syndrome on Facebook: Qualitative Descriptive Content Analysis to Guide Prevention Efforts.** J Med Internet Res. 2020 Jul 30;22(7):e18474. doi: 10.2196/18474. PMID: 32729842; PMCID: PMC7427985. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7427985/

- Golfberg, N., Rodriguez-Prado, Y., Tillery, R. et Chua, C. (2018). **Sudden infant death syndrome: A review.** Pediatric Annals, 14(2), e118-e123.

- Moon, R. Y., Carlin, R. F., Hand, I., & Task Force on Sudden Infant Death Syndrome and the Committee on Fetus and Newborn (2022). **Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment.** Pediatrics, 150(1), e2022057990. https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990