

# Prévention de la tête plate chez les bébés

*Dormir sur le dos, jouer sur le ventre  
Éviter la tête plate en variant les  
positions du bébé*



La position la plus sûre pour dormir, chez les bébés, est sur le dos. Les bébés qui dorment sur le dos sont beaucoup moins à risque d'être victime du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), également surnommé « mort au berceau ».

Puisque les bébés passent tellement de temps sur le dos, ils sont plus vulnérables à l'aplatissement de certaines zones de leur tête.

## Pourquoi des zones de la tête de certains enfants s'aplatissent-elles?

Le crâne des bébés est très mou, et les os peuvent s'aplatir sous la pression. Même le poids de leur tête contre le matelas constitue une source de pression sur les os du crâne.

Les muscles du cou des bébés sont également faibles. C'est pourquoi les bébés ont tendance à tourner la tête sur le côté lorsqu'ils sont placés sur le dos.

Si votre bébé tourne toujours la tête du même côté ou s'il passe beaucoup de temps dans un siège d'auto ou dans une balançoire, un côté de son crâne peut s'aplatir. C'est ce qu'on appelle la « tête plate ». Le terme médical pour ce phénomène est plagiocéphalie positionnelle.

Un léger aplatissement disparaîtra de lui-même, mais un aplatissement plus prononcé peut être permanent. Dans des cas rares, un aplatissement très prononcé de la tête peut exiger une intervention chirurgicale ou le port d'un casque spécial qui permet de modifier la forme de la tête. **Aucune de ces conditions ne nuira au cerveau ou au développement du bébé.**



## Comment puis-je prévenir l'aplatissement de la tête de mon bébé?

Un moyen simple de prévenir l'aplatissement de la tête de votre bébé consiste à changer fréquemment la position de sa tête.

Puisque les bébés aiment regarder des choses intéressantes lorsqu'ils sont sur le dos, ils ont tendance à tourner la tête vers la chambre plutôt que vers le mur. De cette façon, ils peuvent vous regarder aller et venir dans la chambre.



Un moyen facile de changer la position de la tête de votre bébé est de varier sa position dans le berceau. Un jour, placez la tête de votre bébé à la tête du berceau, et le lendemain, placez sa tête au pied du berceau. Alternez ainsi sa position chaque jour.

Assurez-vous que votre bébé regarde toujours vers la chambre; il sera plus heureux s'il a une belle vue. Vous pouvez également installer un mobile du côté du berceau qui fait face à la chambre afin d'encourager votre bébé à regarder dans cette direction.

## Y a-t-il d'autres moyens de prévenir l'aplatissement de la tête de mon bébé?

Quelques fois par jour, lorsque votre bébé est réveillé, placez-le sur le ventre et passez du temps avec lui. Cela permet de changer la position de votre bébé et contribue ainsi à prévenir l'aplatissement de certaines zones de sa tête.

Cette position aide également au renforcement des muscles de la partie supérieure du corps de votre bébé. Les bébés qui passent du temps sur leur ventre tous les jours sont également portés à s'asseoir, à ramper et à se tenir debout plus tôt que les autres bébés.

Une autre façon de changer la position de votre bébé consiste à le placer sur le ventre, contre votre poitrine. Un porte-bébé convient parfaitement à cette fin. Lorsque votre bébé se trouve dans cette position, assurez-vous que sa tête est tournée d'un côté une fois, et de l'autre côté la prochaine fois.



## Que puis-je faire si mon bébé n'aime pas passer du temps sur son ventre?

Au début, il est possible que votre bébé n'aime pas passer du temps sur son ventre parce que cette position limite ce qu'il peut voir et faire. Il doit travailler fort pour garder sa tête haute. Il est également plus difficile pour lui de bouger ses bras et ses jambes.

Si votre bébé s'agite ou pleure lorsque vous le placez sur son ventre, faites attention. Réessayez plus tard lorsque votre bébé est calme et qu'il peut mieux apprécier cette position.

### Assurez-vous que cette période soit agréable :

- Donnez des jouets à votre bébé pour qu'il s'amuse.
- Couchez-vous sur le ventre et jouez avec votre bébé.
- Placez un miroir incassable près de votre bébé pour qu'il puisse y voir sa réflexion.
- Faites jouer de la musique ou installez un mobile musical pour que votre bébé regarde partout afin de déterminer d'où vient la musique.
- Déplacez votre bébé à un endroit différent pour lui permettre d'explorer et de voir de nouvelles choses.

Il peut être utile de commencer cette pratique assez tôt et pour des périodes plutôt courtes. Vous pouvez commencer dès que le cordon ombilical de votre bébé se détache et que la zone est sèche. Vous pouvez commencer par placer votre bébé sur le ventre, contre votre poitrine.

Plus un bébé passe de temps sur le ventre, plus ses muscles deviennent forts. À mesure que les muscles du cou, des bras et des jambes de votre bébé se développent, il sera plus facile et plus agréable pour lui de passer du temps sur son ventre.



## Pour plus d'information

Si vous avez des préoccupations au sujet de l'aplatissement de certaines zones de la tête de votre bébé, consultez votre médecin de famille ou communiquez avec l'infirmière de la santé publique de votre région. Pour savoir où se trouve le bureau de la santé publique le plus près de vous, consultez l'annuaire téléphonique, consultez notre site Web à l'adresse (voir ci-dessous) ou communiquez avec l'un des **bureaux de la santé publique** suivants :

Amherst	667-3319 or 1-800-767-3319
Antigonish	863-2743
Bridgewater	543-0850
Municipalité régionale d'Halifax	481-5800
New Glasgow	752-5151
Sydney	563-2400
Truro	893-5820
Wolfville	542-6310
Yarmouth	742-7141

Des renseignements supplémentaires à l'intention des parents se trouvent sur le site Web de la Société canadienne de pédiatrie à l'adresse [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca).

Ce dépliant a été préparé conjointement avec le Capital District Health Authority.

Ce document a été adapté à partir de la fiche de renseignements intitulée *La prévention de la tête plate chez les bébés qui dorment sur le dos*, produite par la Société canadienne de pédiatrie, en collaboration avec la Fondation canadienne pour l'étude de la mortalité infantile, l'Institut canadien de la santé infantile et Santé Canada (2001).

## Services de la santé publique



Santé  
Promotion de la santé

[www.gov.ns.ca/health/PublicHealth](http://www.gov.ns.ca/health/PublicHealth)