

Les pédiatres recommandent désormais aux parents de faire dormir leur bébé dans leur chambre à coucher. Révolution en vue?

Catherine Riva

Bébé dort dans la chambre des parents: couple en danger?

Va-t-on assister à une révolution dans les chambres conjugales ces prochaines années? Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'en encourageant désormais officiellement les parents à placer le lit de leur bébé dans leur chambre à coucher pour prévenir la mort subite du nourrisson (voir *Le Matin Dimanche* du 29 janvier), la nouvelle recommandation de la Société suisse de pédiatrie promet de faire des vagues et de susciter de vives discussions.

Car ce conseil semble singulièrement trancher avec le discours de mise en garde dans lequel baignent les jeunes parents. Nombre de psychologues et de conseillers conjugaux leur conseillent en effet régulièrement via les médias et les guides de puériculture de «ne pas fusionner», de «ne pas habituer l'enfant à associer leur présence au sommeil» et de «distinguer vie de couple et vie de parents».

Alors, si le bébé dort dans la même pièce que maman et papa, quid du couple? De son intimité à reconstruire après le chamboulement lié à l'accouchement et à l'arrivée de ce petit tiers? De son futur épanouissement sexuel? Les pédiatres ne vont-ils pas mettre les parents dans une situation impossible, voire carrément malsaine?

«Je ne crois pas, répond Martin Sutter de la Commission MSN de la Société suisse de pédiatrie. L'expérience montre que durant la phase sensible des six premiers mois, la présence d'un bébé dans une chambre conjugale n'est pas problématique. Si la mère allaite, cette solution offre même des avantages pratiques indéniables et permet au père de s'impliquer d'emblée. Enfin, n'oublions pas non plus que beaucoup de parents ont envie de cette proximité et que ce n'est pas l'endroit où dort le bébé qui est déterminant pour qu'un couple parvienne à surmonter les bouleversements, mais sa capacité à communiquer et à imaginer des solutions.»

«Ces nouvelles recommandations posent effectivement la question de l'intimité des parents, note pour sa part Adriana Bouchat, psychothérapeute et responsable de la consultation conjugale à la Fondation Pro Fa. Mais tout est une question de proportion. Il est question ici de nourrissons, pas d'adolescents. Il est bien entendu très important que le couple garde un espace à soi lorsqu'un bébé arrive, mais cet espace n'a pas forcément besoin d'être géographique. On peut faire l'amour ailleurs que dans le lit conjugal, faire garder l'enfant pour sortir... En revanche, il faut être sincère avec soi-même et éviter par exemple d'utiliser son enfant pour tenir à distance son conjoint.»

Nathalie Roques, auteure de *Dormir avec son bébé*, rappelle pour sa part que la tradition occidentale qui veut qu'un bébé dorme seul est en fait vieille d'à peine un siècle et constitue une exception par rapport au reste du monde, où les enfants dorment avec leurs parents, souvent dans le même lit. «Or on ne peut pas vraiment dire que la méthode du sommeil solitaire ait fait ses preuves, ajoute-t-elle. De nombreux couples accueillent d'ailleurs au moins ponctuellement leur enfant dans leur lit. Le problème, c'est qu'ils se sentent coupables, parce que le sommeil solitaire continue d'être recommandé par les «spécialistes» qui affirment qu'en dormant avec son enfant, on inflige des dommages à son développement et qu'il faut l'éloigner du couple pour protéger l'intimité de ce dernier. Mais franchement, j'ai du mal à imaginer l'effet bénéfique pour le couple de nuits blanches passées à essayer de faire dormir un enfant qui pleure toute la nuit seul dans sa chambre.»

Cette spécialiste du sommeil partagé salue donc d'un côté la recommandation qui réintègre le bébé dans la chambre de ses parents. Mais trouve en revanche problématique qu'on y déconseille le cododo durant les trois premiers mois de vie (voir encadré): «Notamment lorsque la mère allaite, il est difficile, voire impossible d'interdire le lit des parents à un petit bébé durant les premières semaines de vie, souligne-t-elle. En fait, chaque famille devrait pouvoir trouver la solution qui lui convient, sans avoir de subir de pression idéologique.»

Nathalie Roques, *Dormir avec son bébé*, Ed. L'Harmattan. Son site sur le cododo:

<http://cododo.free.fr/>

Dans la même chambre, mais pas dans le même lit!

«Les statistiques indiquent clairement que le risque d'une MSN baisse lorsque le bébé dort dans la même pièce que ses parents, explique Martin Sutter. Leur présence constitue en effet le meilleur système de surveillance et les bruits que font les adultes en dormant influencent favorablement le sommeil de l'enfant, en agissant semble-t-il comme des stimuli qui empêchent le bébé de faire de l'apnée.

»Le co-sleeping (on prend l'enfant dans son lit) pose en revanche des problèmes de deux ordres pour la sécurité de l'enfant: excès de chaleur et possibilité d'accidents mécaniques liés au poids des parents. Enfin, la plupart des lits d'adulte ne sont pas idéaux: trop mous, trop d'oreillers, trop de duvets. Il serait irréaliste de demander à tous les couples d'adapter leur lit ou d'en changer. Le co-sleeping peut sembler pratique a priori, mais en plaçant le lit du bébé à la même hauteur, juste à côté, on peut replacer sans gros effort l'enfant dedans après les tétées de nuit par exemple. Nous recommandons donc aux parents non fumeurs de ne pas pratiquer le co-sleeping durant els trois premiers mois de vie de leur enfant et aux parents fumeurs de l'éviter durant la première année.»