ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒋᑦ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

# Message d'intérêt public

## Semaine du sommeil sécuritaire

**Date de début : 12 mars 2026**
**Date de fin : 13 mars 2026**
**À l'échelle du Nunavut 60 s**

C'est du 9 au 13 mars 2026 que se déroule la 5e édition de la Semaine du sommeil sécuritaire au Canada. Cette année, le thème de l'évènement est « **Sommeil sécuritaire — Tous les environnements où bébé dort ».**

Le ministère de la Santé souhaite profiter de cette occasion pour sensibiliser le public quant aux pratiques pour assurer un sommeil sécuritaire et réduire le risque du syndrome de mort subite du nourrisson, c'est-à-dire la mort soudaine et inexpliquée d'un bébé de moins d'un an pendant son sommeil.

Les temps ont bien changé. Il y a des années, il était courant de placer bébé sur le ventre pour dormir. Cette pratique a changé en 1999, lorsqu'on a lancé une campagne où il était recommandé de placer bébé sur le dos, après laquelle le nombre de cas de syndrome de mort subite du nourrisson a d'ailleurs diminué de 50 %.

Au Nunavut, le ministère de la Santé a lancé la campagne pour le **sommeil sécuritaire du nourrisson** et le ***Programme de mieux-être du nourrisson***, des initiatives qui témoignent de sa détermination à promouvoir la santé des familles et des tout-petits qui commencent leur vie.

Voici quelques conseils pour créer un environnement de sommeil sécuritaire pour votre bébé; partagez-les avec toutes les personnes qui lui donnent des soins.

1. Chaque fois que vous couchez bébé, placez-le seul et sur le dos dans une dormeuse ou une gigoteuse.
2. Faites dormir bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou une couchette.
3. Sa surface de couchage doit être ferme et plane, et couverte uniquement d'un drap-housse.
4. Évitez d'y placer des objets duveteux : couvertures, oreillers, peluches, etc.

Pour d’autres renseignements sur le sommeil sécuritaire, consultez le site web *Vivre en santé* : https://livehealthy.gov.nu.ca/en/health-topics/pregnancy-and-babies/parenting.

###

**Personne-ressource pour les médias :**


Charmaine Deogracias
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867-975-5712
cdeogracias@gov.nu.ca



ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᑐᓴᕋᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᑦᓗᓈᑎᑐᑦ ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕝᑎᑐᓪᓗ ᐅᕙᓂ *www.gov.nu.ca.*
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca.*
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uiuitullu uvani *www.gov.nu.ca.*
Les messages d’intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca.*