

La prévention de la tête plate chez les bébés qui dorment sur le dos¹

Mise à jour : novembre 2014

Voir le document ci-dessous.

¹Marie-France Whitty, Kathleen Nadeau, Emanuela Ferreti, *Prévenir la plagiocéphalie chez votre bébé*, Information aux parents Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, Juin 2005, révisé en novembre 2011.



PRÉVENIR LA PLAGIOCÉPHALIE CHEZ VOTRE BÉBÉ

Documents de référence:

- THE HOSPITAL FOR SICK CHILDREN. *You Can Prevent Baby Flathead* (dépliant), Toronto, 2003.
- SLATE, R.K., et al. « Cervical spine subluxation associated with congenital muscular torticollis and craniofacial asymmetry », *Plastic Reconstructive Surgery*, vol. 91, n° 7, p. 1187, 1993.
- BRUNETEAU, R.J., MULLIKEN, J.B. « Frontal plagiocephaly: synostotic, compensational, or deformational », *Plastic Reconstructive Surgery*, vol. 89, n° 1, p. 21, 1992.
- ARGENTA, L.C. et al. « An increase in infant cranial deformity with supine sleep position », *Journal of Craniofacial Surgery*, vol. 7, p. 5-11, 1996.
- WIEBKE, K. et al. « Incidence of cranial asymmetry in healthy newborns », *Pediatrics*, vol. 110, n° 6, p. 1-8, 2002.
- PERSING, J. et al. « Prevention and management of positional skull deformities in infants », *Pediatrics*, vol. 112, n° 1, p. 199-202, 2003.

Auteurs : Marie-France Whitty et Kathleen Nadeau, physiothérapeutes et Emanuela Ferretti, M.D. néonatalogiste

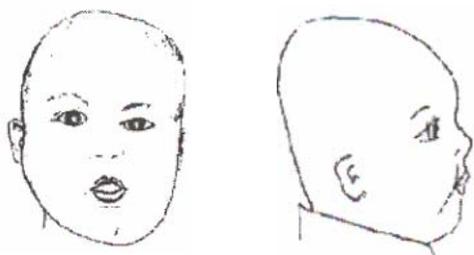
© Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

CHUS / www.chus.qc.ca - Juin 2005 – Révisé en novembre 2011 - 1-6-20026

INFORMATION AUX PARENTS

QU'EST-CE QUE LA PLAGIOCÉPHALIE?

Depuis 1999, la recommandation émise par Santé Canada est « Dodo sur le dos » afin d'éviter la mort subite du nourrisson. Conséquemment, on note une augmentation du nombre de bébés ayant un aplatissement au niveau de la tête. C'est ce qu'on appelle la plagiocéphalie positionnelle.



Visage asymétrique

Tête plate

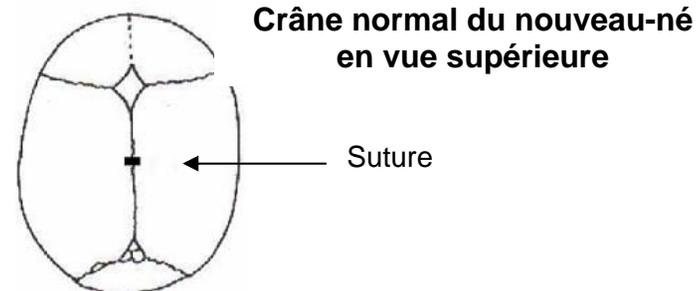
La plagiocéphalie n'affecte pas le développement du cerveau de l'enfant, mais si cet aplatissement devient permanent et prononcé, il peut affecter l'apparence esthétique du crâne et du visage du bébé.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA PLAGIOCÉPHALIE?

Chez le bébé, les muscles du cou sont faibles. C'est pourquoi il maintient sa tête sur le côté lorsqu'il est placé sur le dos. De plus, comme son crâne est mou, celui-ci aura tendance à s'aplatir s'il est toujours appuyé sur le même côté.



Si une fermeture précoce des sutures naturelles du crâne est soupçonnée, une investigation plus poussée sera alors recommandée par le médecin.



Crâne normal du nouveau-né en vue supérieure

Pour des plagiocéphalies positionnelles plus sévères avec asymétrie au niveau du visage, votre médecin pourra vous référer à une clinique de plagiocéphalie au Service d'aide à la motricité (SAM) pour investigation et orthèse au besoin. Cette clinique se situe au Centre de réadaptation Estrie (CRE) à Sherbrooke.



Enfant âgé de 9 mois avec un torticolis congénital droit. La tête est penchée à droite et le menton est orienté vers la gauche.



L'IMPORTANCE DE LA POSITION VENTRALE DANS LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DE VOTRE ENFANT

La position ventrale adoptée plusieurs fois par jour **en période d'éveil** aidera votre enfant à :

- développer le contrôle de sa tête;
- éviter les points d'appui au niveau du crâne;
- renforcer les muscles des épaules et du haut du corps;
- apprendre à rouler, atteindre les objets et ramper.

Lorsque vous faites jouer votre bébé sur le ventre et sur le côté, utilisez une surface ferme comme un tapis sur le sol ou un matelas d'activité.

Pendant les premiers mois de vie, vous pouvez aider votre enfant à améliorer le contrôle de sa tête de plusieurs façons.

1. Couchez-vous sur le dos et mettez-le à plat ventre sur vous. En lui parlant, il essaiera de redresser la tête.



2. Mettez-le à plat ventre sur une surface ferme et placez ses bras et ses coudes en ligne avec ses épaules pour qu'il soit bien en appui sur les avant-bras.



3. Placez un petit rouleau sous sa poitrine avec les coudes devant le rouleau, ce qui l'aidera à redresser la tête et le haut du corps.



4. Augmentez progressivement le temps passé sur le ventre en lui montrant des jouets attrayants. Petit, votre enfant préférera les couleurs contrastantes (noir et blanc, noir et jaune). Par la suite, il sera attiré par les couleurs éclatantes et le miroir.

QUE FAIRE SI VOUS OBSERVEZ UNE DÉFORMATION À LA TÊTE CHEZ VOTRE BÉBÉ?

Si vous remarquez que votre bébé a tendance à garder sa tête toujours du même côté, il devient à **risque** de développer une plagiocéphalie ou, déjà, un début de plagiocéphalie s'est installé.

Afin de remédier à cette situation, il convient d'approcher votre enfant plus souvent par le côté opposé au moment du changement de couche, du dodo, du bain ou du boire.

Lorsque votre enfant tournera sa tête aussi bien d'un côté que de l'autre et que l'aplatissement de la tête sera disparu, alternez les positions et l'approche de votre enfant.



QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN?

Si la plagiocéphalie est déjà présente, discutez-en avec votre médecin : un positionnement spécifique (contre-position) sera alors nécessaire pour la corriger au maximum.

Contre-position :

- Bébé couché sur le côté **non aplati de la tête** à un angle d'environ 45°;
- Petit rouleau derrière l'épaule et longeant le dos pour éviter que le bébé ne revienne sur le dos;

Autre petit rouleau placé devant le bébé pour éviter qu'il ne roule sur le ventre.

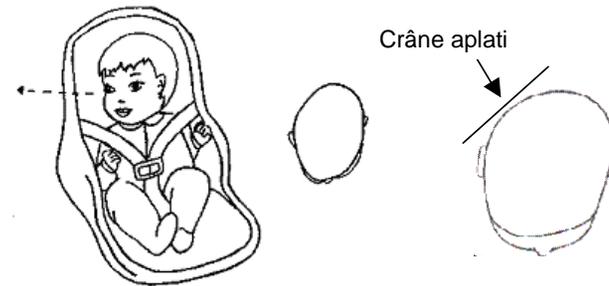


Ce positionnement est plus efficace lorsque l'enfant a **moins de six mois** puisque les structures osseuses sont plus souples. De plus après cet âge, l'enfant bouge davantage ce qui rend ce positionnement plus difficile.

Appliquez ce positionnement **le jour avec surveillance**, et ce, jusqu'à ce que la forme du crâne soit plus symétrique.

Si la plagiocéphalie persiste malgré la contre-position, consultez une nouvelle fois votre médecin. Si un torticolis congénital est décelé, une consultation en physiothérapie doit être recommandée.

Cet aplatissement peut aussi se produire si le bébé passe beaucoup de temps dans un siège d'enfant avec la tête toujours tournée ou penchée du même côté.



COMMENT PRÉVENIR LA PLAGIOCÉPHALIE?

Pour prévenir la plagiocéphalie, il est **très important de varier les positions de votre bébé afin qu'il regarde des deux côtés, et ce, tous les jours.**

En période de sommeil

Altermes l'orientation de votre bébé dans son petit lit : une journée la tête à la tête de la couchette, le lendemain la tête au pied de la couchette.



En période d'éveil

Il est **très important** que votre enfant passe du temps **sur le ventre**, et ce, plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi le placer en position couchée sur un côté puis sur l'autre, afin d'éviter l'appui sur le même côté du crâne.

