



Verwendung des Fotos mit freundlicher Genehmigung der GEPS

## **Un sac de couchage sûr pour bébé**

Informations sur le choix et l'utilisation des sacs de couchage pour les bébés

Pour que votre enfant dorme en toute sécurité, vous devriez toujours utiliser un sac de couchage pour bébé : la nuit mais également dans la journée, à la maison comme à l'extérieur.

## Utilisez toujours un sac de couchage au lieu d'une couverture.

Il y a plusieurs raisons importantes pour cela :

- Votre enfant dort plus en sécurité dans un sac de couchage adapté.
- Il est toujours au chaud et en sûreté même lorsqu'il gigote et s'agite.
- Dans un sac de couchage adapté, votre bébé n'aura pas froid et il ne transpirera pas.
- Dans un sac de couchage adapté, le risque d'hyperthermie est nettement réduit et le bébé ne risque pas d'être trop couvert.
- Dans un sac de couchage adapté, le bébé a moins de chance de se mettre en position ventrale.

## Ce dont il faut tenir compte au moment de l'achat :

Malheureusement il n'existe pas encore de norme DIN ou de label de qualité pour le sac de couchage sûr. Un label de qualité est en préparation. Vous devez donc veiller vous-même aux éléments sécurisant le sac pour que votre enfant dorme bien et en toute sécurité.

### En premier lieu, la taille correcte du

**sac est importante :** Toutes les mesures du sac de couchage doivent correspondre à la taille du corps de l'enfant, cela vaut également pour les prématurés. N'achetez pas un sac de couchage trop grand, dans lequel l'enfant doit grandir. Vous pourriez éventuellement nuire à votre enfant en achetant un sac trop grand.

### Largeur et longueur adaptées du sac de couchage :

Le sac de couchage doit être adapté à la longueur et au tour de poitrine de l'enfant. Mesure indicative pour la longueur du sac de couchage : longueur du corps de l'enfant moins la longueur de la tête plus 10-15 cm pour gigoter et grandir.

**Décolleté adapté :** Assez petit pour que la tête de l'enfant ne puisse pas glisser à l'intérieur et pour que l'enfant ne glisse pas dans le sac. Mais assez grand pour que le cou ne soit pas serré. Mesure indicative : On peut mettre un doigt d'adulte entre le cou de l'enfant et le décolleté du sac de couchage.

**Emmanchures adaptées :** Les emmanchures ne doivent pas être trop grandes, pour que le bébé ne puisse pas glisser partiellement ou complètement dans le bas du sac (source d'accident !). Dans la zone des emmanchures le sac de couchage ne devrait pas avoir de rubans (source d'accident !) ni de boutons pressions permettant de modifier la taille de l'emmanchure sous le petit bras.

**Dos plat et lisse :** Le dos du sac de couchage ne doit pas présenter de couture, d'élastique ni de fronces ou autres soulèvements d'étoffe, ni non plus à l'intérieur du sac de couchage.

## Tenez compte des points suivants pour les fermetures:

Une **fermeture éclair au milieu** ne devrait pouvoir se fermer que vers le bas, en direction des pieds.

Les **boutons** qui servent de fermeture doivent se trouver uniquement au niveau des pattes d'épaules ou au milieu du sac de couchage. Au moment de l'utilisation du sac, ils doivent toujours être tous fermés. Il faut s'assurer qu'on ne puisse pas arracher les boutons cousus. De même, il faut vérifier si les boutons pressions ferment bien.

Les **fermeture velcro** : doivent résister aux mouvements de l'enfant et ne doivent pas s'ouvrir à la moindre tension au niveau de la fermeture. En tout cas, les fermetures velcro doivent être placées de sorte à ce que le décolleté ou les emmanchures du sac ne soient pas trop grands par mégarde.

## De quoi faut-il tenir compte pour les sacs de couchage dans des cas spéciaux?

Pour les **enfants sous surveillance médicale**, les sacs de couchages doivent avoir des ouvertures pour les câbles. Pour les enfants qui portent une culotte d'abduction les sacs de couchage doivent présenter une partie particulièrement grande et large pour les pieds avec un haut normal.

## Voici maintenant les exigences chimiques et physiques, dont vous devez tenir compte au moment de l'achat :

- **Entretien** : lavable en machine à 40°C au moins, résiste au séchoir
- **Respirant** c'est à dire que le matériau absorbe rapidement l'humidité et la dégage bien. Une haute teneur en coton est un avantage.
- Des **étoffes et des couleurs qui résistent à la sueur et à la salive**, pas d'utilisation de colorants azoïques.
- **Traitement anti-peeling** : aucune peluche ne doit se former sur l'étoffe et s'en détacher pendant l'utilisation
- **Pas de produits de protection contre les flammes et pas d'adjuvant d'assouplissement** comme matériaux d'équipement ou d'ennoblissement dans les étoffes ou des matériaux de doublure ou de rembourrage.
- **Pas d'azurants optiques** dans les étoffes pouvant être en contact direct avec l'enfant
- **Fermetures éclair et boutons sans nickel**
- **Pas de substances chimiques composés phosphorés, de composés au formol ou avec des métaux lourds** (p. ex. : composés à l'arsenic et à l'antimoine) comme matériaux d'équipement ou d'ennoblissement dans les étoffes ou les matériaux de doublure
- **Poids du sac de couchage** si possible pas plus de 10% du poids de l'enfant
- Certification selon **ÖKO-Tex-Standard 100**

**Si certains points ne sont pas notifiés sur l'emballage du sac de couchage, n'hésitez pas à demander à la vendeuse ou au vendeur.**

## Règles générales pour un sac de couchage adapté

Le sac de couchage s'adapte à la température ambiante et pas à la saison.

Le sac de couchage s'adapte à la taille de l'enfant.

On peut acheter des sacs de couchage pour différentes températures ambiantes et dans toutes les tailles nécessaires, même pour des prématurés, des nouveaux-nés et des enfants devant porter des culottes d'abduction.

**Les critères pour la taille du sac de couchage :** Le sac doit être adapté à la taille de votre enfant et il ne doit pas être beaucoup trop grand pour lui.

Une fiche technique vous fournit des explications détaillées sur le choix du bon sac de couchage, également pour l'utilisation institutionnelle dans les maternités. Vous pouvez télécharger cette fiche sous [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de)

Dans la brochure **Le sommeil sain de mon bébé** ou sur le site Internet [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de), vous trouverez d'autres informations concernant le sommeil sain des enfants.

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf  
Fax 0211 855-3211  
[info@mail.mags.nrw.de](mailto:info@mail.mags.nrw.de)  
[www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)

Auteur: Hildegard Jorch, Münster  
Travail rédactionnel: Landesinstitut für Gesundheit  
und Arbeit Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)  
Bielefeld, 2e édition remaniée 2009  
La réimpression ou toute autre utilisation des  
contenus, même sous forme d'extraits, nécessite  
l'autorisation de l'éditeur.