

Communiquer à tous et à chacun : mission possible

Journées annuelles de santé publique

Chantale Audet et Amélie Bourret

Institut national de santé publique du Québec

27 novembre 2012

Le Mieux vivre : un messager qui...

- *parle à tous* en offrant des messages populationnels et en ayant en tête que ces messages seront reçus par des parents exerçant leur rôle dans des contextes variés
- *parle à chacun* en s'appuyant sur un objectif de communication clair et des principes directeurs bien définis

Mieux vivre avec notre enfant

- Existe depuis près de 35 ans
- Publié en français et en anglais
- Imprimé chaque année
- Offert gratuitement
- Financé en partie par la vente d'espaces publicitaires

Public cible du Mieux vivre

Public est circonscrit :

- Femmes enceintes
- Nouveaux parents

Public est aussi très diversifié :

- Personnes de divers milieux socioéconomiques
- Personnes avec des niveaux de scolarité variés
- Immigrants
- Autochtones
- Personnes avec des habitudes de lecture variées
- Primipares et multipares

Objectif du *Mieux vivre*

- Accompagner les parents pour qu'ils prennent leurs décisions en leur offrant une information pratique, réaliste et aidante
- Informer tout en favorisant l'autonomie et la confiance des parents en leurs compétences, idéalement le pouvoir d'agir

Principes directeurs du *Mieux vivre*

Répondre aux questions des parents

Offrir une information appuyée scientifiquement

Produire une information qui représente le consensus des pratiques

Adapter le mieux possible son langage pour les faibles lecteurs

Éléments de contexte de communication sur le sommeil sécuritaire chez les moins d'un an

- Chaque année, constat de décès de nourrissons dans des contextes de sommeil
- Enquêtes de coroner : *Mieux vivre* souvent interpellé dans les rapports des coroners
- Demandes : exposer clairement les dangers du sommeil partagé sinon, le condamner (décès évitable)

Éléments de contexte de communication sur le sommeil sécuritaire chez les moins d'un an

- Données scientifiques qui nous informent des facteurs de risque et des facteurs de protection
- Littérature émergente sur les bienfaits du partage de la surface de sommeil : sécurité, développement de l'attachement
- Allaitement : un facteur de protection...

Éléments de contexte de communication sur le sommeil sécuritaire chez les moins d'un an

- ... mais parfois pratiqué dans le lit
- Influence de la famille et de l'entourage
- Pratique des parents québécois : qui n'a pas dormi avec son bébé?

Comment parler du sommeil sécuritaire chez les moins d'un an?

- a) On prend une position ferme en condamnant le sommeil partagé?
- b) On traite le sommeil partagé comme une pratique culturelle que l'on ne peut juger?
- c) On considère les connaissances scientifiques, on considère le fait que ça fait partie des pratiques et on élabore un message qui outille les parents?

Résultat de cette démarche

Dormir en sécurité

Dès sa naissance, votre bébé devrait dormir sur le dos, étendu sur un matelas ferme et dans une couchette respectant les normes de sécurité du gouvernement canadien. Dans sa couchette, il devrait y avoir seulement sa couverture et aucun autre objet.



Recommandé par la Société canadienne de pédiatrie
Quelques décès de bébés qui ont partagé le lit de leurs parents sont observés chaque année, c'est pourquoi la Société canadienne de pédiatrie informe que durant les six premiers mois de la vie, le lieu de sommeil le plus sécuritaire pour le nourrisson est sa propre couchette, installée dans la chambre de ses parents.



Pour sa sécurité, bébé doit dormir sur le dos, dans sa couchette.



Résultat de cette démarche

Vous dormez avec votre bébé ?

Pour éviter un accident assurez-vous de :

- Ne pas dormir sur un canapé ou tout meuble similaire (chaise rembourrée) avec votre bébé;
- Dormir sur un matelas ferme (aucune surface molle ou aucun lit d'eau);
- Garder une distance suffisante entre le matelas et le mur pour que l'enfant ne reste pas coincé;
- Ne pas laisser votre nourrisson dormir seul dans un lit d'adulte.

En toute circonstance :

- Ne dormez pas avec votre bébé si vous avez consommé de l'alcool, des médicaments qui vous endorment ou une autre drogue (marijuana, crack, etc.);
- Ne dormez pas avec votre bébé si vous êtes extrêmement fatiguée (plus qu'à l'ordinaire).

Dans ces cas, il est beaucoup plus sécuritaire que votre bébé dorme dans sa couchette.

Si vous ne réussissez pas à bien dormir dans la même pièce que votre enfant, vous pouvez le faire dormir dans une couchette sécuritaire installée dans une autre chambre. La qualité de votre sommeil est également très importante.

Même en voyage, votre bébé doit dormir dans un endroit sécuritaire. En toute occasion, ne couchez pas votre bébé dans un lit d'adulte et n'utilisez pas d'oreillers. Si vous n'avez pas de couchette, une couverture étendue sur le plancher peut servir de lit temporaire et sécuritaire pour le sommeil de bébé de moins de 6 mois. L'utilisation d'un parc ou d'un matelas placé par terre peut aussi être une solution pour coucher votre bébé lors de vos déplacements.

Le siège d'auto devrait être utilisé pour le transport en auto seulement. Le siège d'auto et le siège d'enfant ne doivent pas être utilisés pour remplacer la couchette, car ils ne sont pas sécuritaires pour le sommeil.

Conclusion

- Apparence de contradiction
- Pression : approche de communication
- Contexte de communication dans un guide comme le *Mieux vivre*
 - Trouver équilibre entre rubrique
- Limite de la communication écrite.

Cent fois sur le métier...

... remettez votre ouvrage :

- Il faut rester alerte et questionner notre communication périodiquement
- Il faut que notre communication évolue avec la réalité des parents

Merci!

Écrivez-nous:
mieuxvivre@inspq.qc.ca

Visitez-nous!
www.inspq.qc.ca/mieuxvivre

