

Bonnes nuits, jours meilleurs

Bulletin de l'équipe pour le sommeil des enfants

Printemps 2012

Bulletin *Bonnes nuits, jours meilleurs*

Première édition

Bienvenue à cette première édition de *Bonnes nuits, jours meilleurs*, un bulletin destiné à informer nos comités consultatifs et nos collaborateurs de l'avancement du travail de l'équipe Bonnes nuits, jours meilleurs (BNJM) pour le sommeil des enfants.



L'équipe BNJM a reçu des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) une subvention de près de 2 000 000 \$ pour élaborer, mettre en œuvre, évaluer et diffuser sur le Web une intervention à l'intention des enfants de 1 à 10 ans. Depuis l'octroi de la subvention, nous avons fait des progrès enthousiasmants dans le démarrage et la mise en œuvre du projet (voir page 5)! Ce projet rassemble une équipe exceptionnelle de chercheurs sur le sommeil ainsi qu'un certain nombre de partenaires importants. Notre structure de gestion, illustrée en page 4, présente les différents groupes qui participent à l'étude – l'équipe de gestion, les conseils consultatifs scientifique et clinique, le conseil consultatif d'application des connaissances, de même que les sites de mise en œuvre et les comités de soutien.

Aperçu de la subvention d'équipe BNJM

Jusqu'à 25 % des enfants sont atteints de troubles du sommeil de type « insomnie comportementale », c'est-à-dire qu'ils ont de la difficulté à se mettre au lit, à s'endormir et à rester endormis. Cette situation peut causer de la somnolence diurne et avoir des répercussions négatives sur le comportement, l'humeur et la performance scolaire. L'insomnie des enfants se répercute aussi sur le sommeil des parents et leur propre fonctionnement diurne. Bien qu'il existe des méthodes d'intervention pour ces problèmes, peu d'enfants bénéficient de traitements appropriés. À peine 1 % des enfants insomniaques sont traités par les approches comportementales qui ont fait leur preuves. Cette situation découle principalement des faits suivants : 1) la plupart des parents ignorent quels sont les bons traitements, 2) la plupart des intervenants en santé n'ont pas la formation nécessaire pour offrir de tels traitements, lesquels 3) ne sont pas accessibles (particulièrement en régions éloignées). L'équipe BNJM pour le sommeil des enfants entend surmonter ces obstacles par l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de l'utilité d'un programme de traitement à l'intention des enfants de 1 à 10 ans souffrant d'insomnie comportementale. Accessible par Internet, le programme comportera un service de soutien afin que la majorité des parents visés par ce problème puissent en bénéficier. Nous évaluerons si le programme améliore vraiment le sommeil des enfants et si leurs parents utilisent le programme à bon escient. Nous vérifierons également si l'amélioration du sommeil s'accompagne d'un meilleur fonctionnement diurne chez les enfants ainsi que d'un meilleur sommeil et d'un meilleur fonctionnement chez les parents. Nous montrerons aux intervenants en santé comment utiliser ce programme afin d'en assurer la pérennité au-delà du programme de recherche proposé. Le programme vise donc à résoudre un important problème de santé publique en engendrant de nouvelles connaissances qui auront pour effet d'améliorer la prestation des soins, et de ce fait, la santé et le bien-être des enfants canadiens qui souffrent d'insomnie comportementale et de leurs parents.

Dans ce numéro

Titre	Page
L'équipe de gestion	2
L'équipe de soutien de BNJM	2
Le Programme de formation BNJM	3
Sommeil des enfants : obstacles et	3
Structure de l'équipe BNJM pour le som-	4
Au fil du temps	5
Consortium (CSRC)	5
Financement et « À l'agenda »	6
Pour nous joindre	6

Présentation de l'équipe de gestion

Répartie sur quatre fuseaux horaires – de la Nouvelle-Écosse à la Colombie-Britannique, l'équipe de gestion (photo ci-dessous) se réunit par téléconférence toutes les deux semaines. Depuis leur dernière rencontre en personne à Québec, en septembre 2011, à l'occasion du congrès conjoint de la Société canadienne du sommeil (SCS) et de l'Association mondiale de médecine du sommeil (AMMS), les membres investissent toute leur énergie dans le projet.

[Penny Corkum, PhD, psychologue](#)

Chercheuse principale, responsable du site de mise en œuvre de Halifax

[Christine Chambers, PhD, psychologue](#)

Cochercheuse, coresponsable du Comité de formation

[Roger Godbout, PhD, psychologue](#)

Cochercheur, responsable du site de mise en œuvre de Montréal

[Reut Gruber, PhD, psychologue](#)

Cochercheuse, coresponsable du Comité d'application des connaissances

[Wendy Hall, IA, PhD](#)

Cochercheuse, responsable du site de mise en œuvre de Vancouver

[Graham Reid, PhD, psychologue](#)

Cochercheur, responsable du site de mise en œuvre de London

[Robyn Stremmler, IA, PhD](#)

Cochercheuse, responsable du Conseil consultatif clinique

[Shelly Weiss, MD, FRCPC](#)

Cochercheuse, coresponsable du Comité de formation

[Manisha Witmans, MD FRCPC](#)

Cochercheuse, coresponsable du Comité d'application des connaissances



Notre équipe de gestion et de cochercheurs (de gauche à droite) : Shelly Weiss, Pat McGrath, Robyn Stremmler, Penny Corkum, Ben Rusak (centre), Roger Godbout, Reut Gruber, Manisha Witmans, Christine Chambers, Graham Reid. Photo séparée : Wendy Hall

L'équipe de soutien de BNJM

M^{me} Aimée Coulombe est titulaire d'une bourse de recherche postdoctorale au sein de l'équipe Bonnes nuits, jours meilleurs. Elle a obtenu une maîtrise (2005) et un doctorat (2011) en psychologie clinique à l'Université Western Ontario. Elle a accompli sa résidence dans ce domaine (2009-2010) au sein du London Health Sciences Clinical Psychology Residency Consortium, auprès des enfants et des adolescents. Courriel : Aimee.Coulombe@dal.ca.



Dr. Aimée Coulombe

M^{me} Katy Schurman est coordonnatrice de recherche au sein de l'équipe Bonnes nuits, jours meilleurs. Elle a obtenu de l'Université de Dalhousie un MBA spécialisé en marketing et entrepreneuriat, de même qu'une maîtrise en gestion des services de santé. Courriel : kjschurm@dal.ca.



Katy Schurman

Si vous lisez notre bulletin à l'écran, vous pouvez visiter les pages Web individuelles des membres de l'équipe de gestion; il suffit de cliquer le bouton de gauche en maintenant la touche de contrôle [Ctrl] enfoncée.

Le Programme de formation BNJM

Dans le cadre de la subvention Bonnes nuits, jours meilleurs, nous prévoyons mettre sur pied un programme de formation à l'intention des étudiants intéressés au sommeil des enfants. Notre objectif est de former une génération de chercheurs et de cliniciens en santé bien renseignés sur la question du sommeil, qui seront notamment en mesure d'évaluer et de traiter les troubles du sommeil chez les enfants.

Le programme de formation sera mis en œuvre de façon progressive. À compter de février 2012, les membres de l'équipe de gestion présenteront chaque mois un séminaire Web, en collaboration avec les étudiants qui travaillent dans les

laboratoires de l'ensemble du pays.

Les séminaires Web seront présentés grâce à un système d'apprentissage en ligne de l'Université de Dalhousie appelé « BB Learn ». Si vous êtes membre des conseils consultatifs scientifique ou clinique, et que des étudiants de votre laboratoire pourraient être intéressés à participer à ces séminaires Web, veuillez communiquer avec Katy à l'adresse kjschurm@dal.ca.



Le Programme de formation BNJM ciblera des étudiants des 1^{er}, 2^e ou 3^e cycles désireux d'élargir leurs connaissances sur les problèmes liés au sommeil des enfants.

Faits saillants du stage de recherche BNJM Sommeil des enfants : obstacles à la pratique et facteurs facilitants

Aidez-nous à recruter des participants à cette étude!

Cette étude a pour but d'examiner les connaissances, les attitudes et les croyances des professionnels de la santé en tant que variables pouvant expliquer leur pratique clinique relativement à l'insomnie comportementale chez les enfants. L'étude est sous la responsabilité de M^{me} Aimée Coulombe, en collaboration avec M^{me} Erin Maguire, une étudiante inscrite dans un programme de baccalauréat spécialisé (honours). L'étude en ligne reposera sur un questionnaire; elle exigera le recrutement d'environ 300 pédiatres, médecins de famille,

psychiatres, infirmières, psychologues et travailleurs sociaux de partout au Canada.

Les résultats de cette étude éclaireront l'élaboration du matériel de formation que les professionnels utiliseront pour soutenir les parents au cours d'une intervention Bonnes nuits, jours meilleurs.



Nous sommes actuellement à la recherche de pédiatres, médecins de famille, psychiatres, infirmières, psychologues et travailleurs sociaux disposés à participer à l'étude. Pour obtenir des renseignements ou participer à l'étude, visitez le site <http://myweb.dal.ca/pvcorkum/participationOpportunities.html>. Si vous désirez nous aider à recruter des participants en faisant circuler de l'information dans votre milieu, veuillez communiquer avec : Aimee.Coulombe@dal.ca ou kjschurm@dal.ca.

Structure de l'équipe subventionnée

Bonne nuits, jours meilleurs pour le sommeil des enfants

Directrice de la recherche :
Penny Corkum, PhD

Conseil consultatif scientifique

- Benjamin Rusak, PhD (sommeil et rythmes circadiens)
- Pat McGrath, PhD (essais cliniques randomisés, interventions sur le Web)
- Melanie Barwick, PhD (application des connaissances)
- Terrance Wade, PhD (résultats pour la santé)
- Carolyn Watters, PhD (sciences informatiques, interactions sur le Web)
- Pantelis Andreou, PhD (biostatisticien)
- Judith Owens, MD (sommeil des enfants)
- Jonathan Fleming, MD (insomnie chez les adultes)
- Ross Hetherington, PhD (information en santé sur le Web)
- Roseanne Armitage, PhD (présidente, International Consortium on Children's Sleep)

Équipe de gestion

Sites de mise en œuvre : Penny Corkum, PhD {trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et troubles du sommeil chez les élèves de l'ordre élémentaire} (Université de Dalhousie), Graham Reid, PhD {troubles du sommeil chez les enfants, accès aux services de santé physique et mentale} (Université Western Ontario), Roger Godbout, PhD {sommeil chez les personnes souffrant de troubles mentaux} (Université de Montréal), Wendy Hall, PhD {insomnie comportementale chez les tout-petits} (Université de la Colombie-Britannique)

Responsables du Comité de formation : Christine Chambers, PhD {douleur et santé de l'enfant} (Université de Dalhousie), Shelly Weiss, MD {neuropédiatrie} (The Hospital for Sick children – SickKids)

Responsables du Comité d'application des connaissances : Reut Gruber, PhD {TDAH, privation de sommeil} (Université McGill), Manisha Witmans, MD {troubles respiratoires infantiles} (Université de l'Alberta)

Responsable du Conseil consultatif clinique : Robyn Stremler, PhD {troubles du sommeil chez les enfants} (Université de Toronto)

Conseil consultatif d'application des connaissances

- Association canadienne des médecins de famille
- Association canadienne des centres de santé pédiatriques
- Association canadienne des infirmières en médecine familiale
- Société canadienne de pédiatrie
- Société canadienne de psychologie
- Société canadienne du sommeil
- Infirmières et infirmiers en santé communautaire du Canada
- Alexa Bagnell, pédopsychiatre
- Fondation Sommeil
- F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health
- Ministère de la Santé et du Bien-être de la Nouvelle-Écosse
- Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario

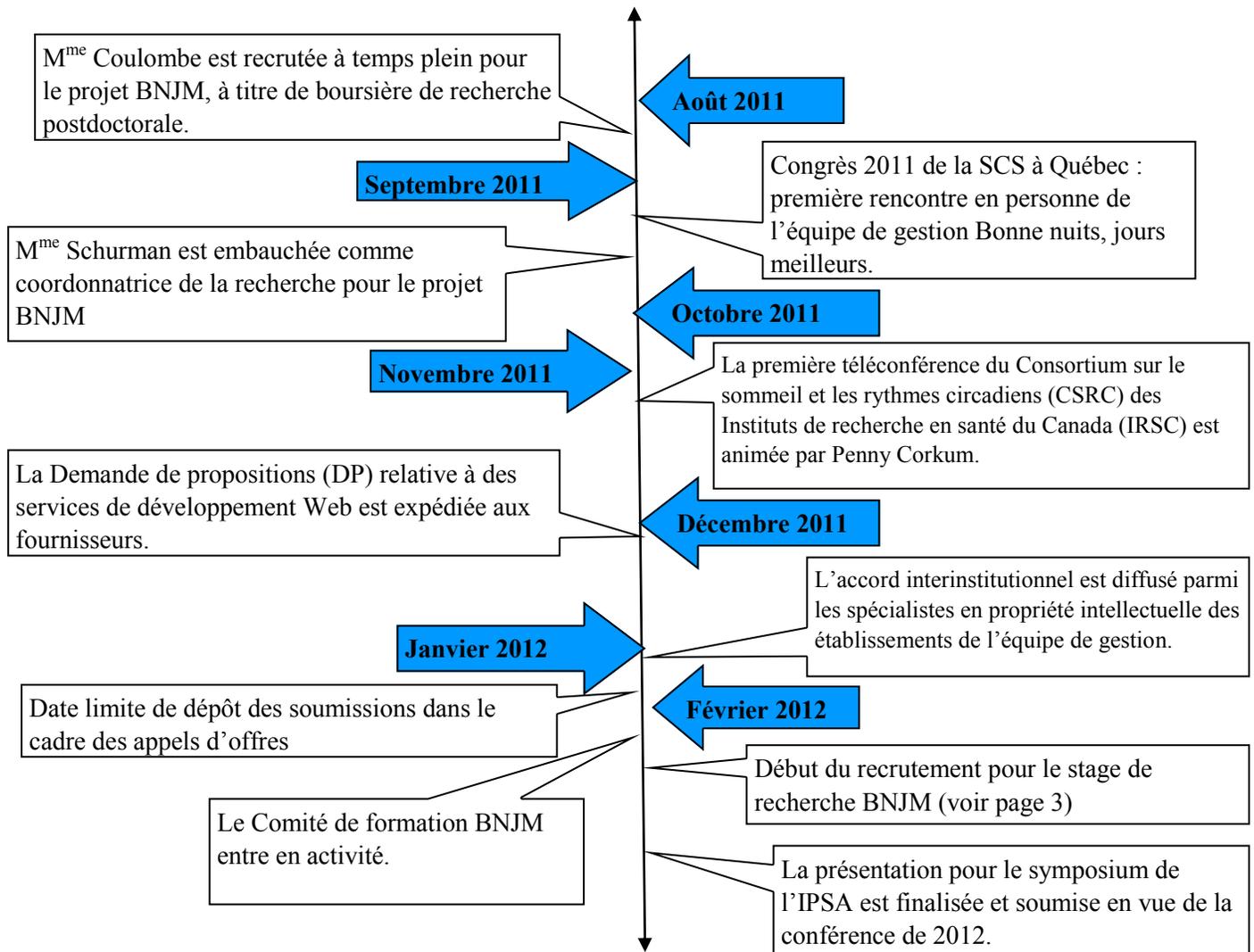
Conseil consultatif clinique

Membres : Rakesh Bhattacharjee, MD {médecine respiratoire pédiatrique}, Nicky Cohen, PhD {traitement des troubles du sommeil}, Bruce Dick, PhD {douleur chronique et sommeil}, Ana Hanlon-Dearman, MD {sommeil des enfants}, Osman Ipsiroglu, MD, PhD {observance et respect des protocoles de traitement}, Sherri Katz, MD {ventilation non invasive chez les clientèles particulières}, Valerie Kirk, MD {médecine du sommeil clinique}, Indra Narang, MD {troubles respiratoires du sommeil chez les enfants}, Margaret Weiss, MD, PhD {TDAH, mélatonine}

Sites de mise en œuvre



Au fil du temps



Consortium sur le sommeil et les rythmes circadiens (CSRC)

Le projet Bonne nuits, jours meilleurs s'inscrit dans le cadre du Consortium sur le sommeil et les rythmes circadiens (CSRC) des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). Le Consortium rassemble les chercheurs des quatre équipes bénéficiant d'une subvention dans le domaine du sommeil et des rythmes circadiens.

Les trois autres équipes membres sont dirigées respectivement par Najib Ayas (équipe de recherche sur les troubles respiratoires du sommeil), Richard Horner (équipe de recherche transdisciplinaire et programme de

formation sur le sommeil et les rythmes circadiens) et Peter Soja (effets de l'âge et de l'apnée sur les processus cognitifs et sensorimoteurs durant le sommeil et à l'éveil).

Le Consortium a pour but de faciliter la collaboration entre les équipes, notamment en explorant les possibilités de partage des ressources, en échangeant des pratiques exemplaires sur le plan de la gestion d'équipe, en établissant de nouvelles collaborations de recherche, en améliorant les possibilités de formation et de mentorat, ainsi qu'en favorisant l'élaboration conjointe de

stratégies de transfert et d'application des connaissances. Les quatre équipes ont été mises en présence pour la première fois en septembre, à l'occasion du congrès conjoint SCS/AMMS; elles ont ensuite commencé à tenir des téléconférences aux deux semaines afin d'étudier les possibilités de collaboration.

Nous avons hâte à la prochaine réunion en personne des membres du Consortium qui aura lieu en juin, dans le cadre de SLEEP 2012, le congrès annuel de l'American Academy of Sleep Medicine.

Financement

Soutien et financement provenant des Instituts de recherche en santé du Canada :

Institut de la santé circulatoire et respiratoire
Institut du développement et de la santé des enfants et des adolescents
Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies



À l'agenda

SLEEP 2012 (symposium de l'American Academy of Sleep Medicine – AASM), du 9 au 13 juin 2012, à Boston

<http://www.apss.org/datesdeadlines.aspx>

Congrès de la Société canadienne de psychologie, du 14 au 16 juin, à Halifax

<http://www.cpa.ca/convention/>

Congrès 2012 de l'IPSA, du 5 au 7 décembre 2012, à Manchester, Royaume-Uni

<http://www2.kenes.com/ipsa2012/Pages/Home.aspx>

Pour nous joindre

Si vous avez des questions ou des commentaires en lien avec la subvention d'équipe Bonne nuits, jours meilleurs sur le sommeil des enfants, n'hésitez pas à communiquer avec la coordonnatrice de la recherche, Katy Schurman [téléphone : 902-494-5177; courriel : kjschurm@dal.ca] ou avec la chercheuse principale, Penny Corkum à l'adresse : penny.corkum@dal.ca.



Nous sommes sur le Web!

<http://betternightsbetterdays.weebly.com/french.html>