



Image : Équipe de gestion du projet Bonnes Nuits, Jours Meilleurs. De gauche à droite, rangée du haut : co-chercheurs, Dre Reut Gruber, MU; Dre Christine Chambers, DAL; Dr Graham Reid, UWO; Dr Roger Godbout, UDM; et Dre Wendy Hall, UBC. Rangée du bas : Dre Robyn Stremler, UOT, Dre Manisha Whitmans, UOA; Chercheuse principale, Dre Penny Corkum, DAL; et co-chercheuse Dre Shelly Weiss, UOT.

Bonnes Nuits, Jours Meilleurs Été 2016 Volume 3



Contenu

Bienvenue dans la 3 ^{ème} édition	page 1
L'essai clinique aléatoire	page 2
Mise à jour sur les réseaux sociaux : Passez le mot !	page 3
Réalisations et mises à jour de l'étude Bonnes Nuits, Jours Meilleurs	page 4
Programme pour les stagiaires et support et financement	page 5
Collaborateurs du projet Bonnes Nuits, Jours Meilleurs	page 6

Il y a eu beaucoup de changements depuis notre dernière infolettre ! L'édition Été 2016 de l'infolettre Bonnes Nuits, Jours Meilleurs (BNJM) vous informera sur les réalisations de l'équipe ainsi que sur les étapes à venir !

Bonnes Nuits, Jours Meilleurs prendra son envol cet été, avec le recrutement de participants pour essai contrôlé randomisé (ECR) qui débutera le 5 septembre 2016.

La reconnaissance du programme et sa visibilité augmenteront de façon importante au fur et à mesure que nous procéderons à l'ECR.

Comme vous vous en souviendrez, l'équipe BNJM est financée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) pour développer, mettre en place, évaluer et diffuser une intervention en ligne sur le sommeil pour des enfants au développement typique âgés de 1 à 10 ans qui souffrent d'insomnie (ex. : difficultés à s'endormir, à maintenir leur sommeil et se réveillant trop tôt).

Le programme BNJM a pour objectif d'aider les parents à mieux comprendre les problèmes de sommeil de leur enfant et à fournir des stratégies fondées sur des données probantes pour aider les enfants à mieux dormir.

Essai clinique randomisé

Notre plan est de débiter l'ECR le 5 septembre 2016 ! Nous nous préparons pour le lancement, nous avons donc besoin d'augmenter notre visibilité pour le recrutement des participants. BNJM utilisera une combinaison de plateformes traditionnelles, ainsi que l'interaction en ligne par le biais de notre site Internet et les réseaux sociaux afin de rejoindre les participants potentiels. L'objectif de l'ECR est de recruter 500 participants canadiens (parents ayant un enfant au développement typique âgé entre 1 et 10 ans et souffrant d'insomnie). Le recrutement visera :

- 1) L'augmentation de la visibilité du programme BNJM.
- 2) Le recrutement de 400 Canadiens anglophones et 100 Canadiens francophones pour participer aux deux versions (anglais/français).
- 3) Le recrutement d'un minimum de 42 participants par mois sur une période de 12 mois et qui se divisent équitablement au sein de 3 groupes d'âge (ex. : Tout-petit : 1-2 ans; Préscolaire : 3-5 ans; Âge scolaire : 6-10 ans) pour un total de 500 participants provenant de partout au Canada.

www.betternightsbetterdays.ca

Le site Internet de BNJM est l'outil de recrutement principal qui sera utilisé pour rejoindre notre public cible; des parents d'enfants au développement typique âgés de 1 à 10 ans. Toutes les méthodes de recrutement, incluant les réseaux sociaux, transigeront par le site Internet. En gardant à l'esprit le public cible, les éléments graphiques du site Internet emploient des couleurs amusantes et vives, ainsi que des icônes et une police de caractère attrayants qui sont conformes à la marque de BNJM. Ces éléments persistent sur toutes les plateformes de réseaux sociaux utilisées par BNJM et sont également visibles sur le matériel de recrutement. Nous avons aménagé le site Internet pour offrir une plateforme facile à utiliser qui permet aux parents de naviguer aisément pour trouver l'information dont ils ont besoin.

Les outils de recrutement intégrés au site Internet incluent des pastilles intitulées « Puis-je participer ? » qui apparaissent sur chacune des pages du site. Ces pastilles identifient tous les critères d'inclusion et d'exclusion.

La pastille « Puis-je participer ? » permet aux parents de rapidement déterminer s'ils rencontrent les critères de base pour participer à l'étude, ce qui fera économiser du temps aux visiteurs qui ne sont pas éligibles en les évitant de passer par le long processus d'admissibilité. Les visiteurs peuvent facilement entrer en contact avec un coordonnateur de recherche pour demander davantage d'informations ou pour poser leurs questions grâce à la page « Nous contacter ».



Aidez-nous à passer le mot !

Bonnes Nuits, Jours Meilleurs est sur les réseaux sociaux !
Aimez, suivez et partagez Bonnes Nuits, Jours Meilleurs sur
Facebook, Twitter, Instagram et Pinterest !

Bonnes Nuits, Jours Meilleurs est maintenant sur Facebook, Twitter, Instagram et Pinterest afin d'interagir avec tous les participants potentiels à l'étude et d'augmenter la visibilité du site Internet en anglais seulement pour l'instant). Ces quatre plateformes de réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram et Pinterest) font partie des applications les plus utilisées par notre public cible, dont certains les consultent jusqu'à plusieurs fois par jour.

Les publications de BNJM sur Facebook et Twitter qui apparaissent en direct sur le site Internet créent un élément dynamique et fournissent aux visiteurs du contenu actualisé. Cette fonctionnalité incite les parents et les partenaires du milieu de la santé à participer.

L'outil Google Analytics nous permettra de suivre le trafic quotidien sur le site Internet et nous aidera à établir les meilleures stratégies de recrutement en collectant de l'information sur les aspects démographiques, sur la langue et sur la localisation géographique de nos visiteurs. Ces informations nous seront utiles pour déterminer dans quelle région du Canada nous devons concentrer nos efforts de recrutement (ex. :

province, région urbaine ou rurale, groupe d'âge).

Nous vous invitons à contribuer au recrutement pour l'ECR de BNJM en prenant un moment pour nous trouver sur les réseaux sociaux et en aimant, suivant et partageant notre contenu. Si vous voyez du contenu de recherche pertinent, sous la forme de nouvelles ou d'articles, merci de nous le transférer à l'adresse bnbd@dal.ca.



www.betternightsbetterdays.ca #betternightsbetterdays

Réalisations et mises à jour

Partenariat avec BeHealth Solutions

La Dre Penny Corkum et l'équipe de gestion de BNJM ont fait un partenariat avec BeHealth Solutions, LLC, afin d'offrir une plateforme pour livrer le contenu de l'intervention de BNJM par le biais d'un module en ligne.

BeHealth est un leader mondial dans le domaine des systèmes de santé en ligne qui a pour mission de rendre les soins de santé efficaces et accessibles par la création de programmes sur Internet.



Digital health solutions that expand access to affordable and effective behavioral health care

L'intervention de Bonnes Nuits, Jours Meilleurs

L'intervention comprend cinq sessions créées sur la base de l'expérience clinique et de recherche des membres de l'équipe de gestion. Chaque session fournit des conseils et des stratégies fondés sur des données probantes, des instructions détaillées et du soutien, le tout dans le confort du foyer des participants. Les participants complètent l'intervention en 5 à 10 semaines.

En se basant sur des principes comportementaux, l'intervention encourage les comportements positifs qui aideront les enfants à apprendre à se préparer plus facilement à aller dormir et ainsi obtenir une meilleure qualité du sommeil tout au long de la nuit. Certains aspects du programme, qui aideront à rendre chaque session efficace et enrichissante pour les participants, sont énumérés à droite.

- Des vidéos captivantes présentent de l'information concernant le programme et le sommeil de l'enfant
- Des experts en sommeil expliquent les concepts et donnent de l'information par le biais de vidéos tout au long du programme
- Des questionnaires permettent d'ajuster le contenu et l'information sur mesure selon l'âge de l'enfant et ses problèmes de sommeil
- Un retour personnalisé d'information aide les parents à connaître les meilleures stratégies pour leur enfant et la famille
- Les participants personnalisent le programme en y indiquant leurs propres objectifs et développent un système de récompense individualisé alors qu'ils travailleront à instaurer des changements positifs et durables.



Approbation éthique pour l'essai clinique aléatoire

Nous sommes fiers de vous annoncer que le projet BNJM a reçu l'approbation éthique du centre de santé IWK le 6 avril 2016.

C'est une étape importante pour BNJM et elle reflète le travail colossal qui a été fait pour mettre en route l'ECR !

Programme pour les stagiaires

Le programme Bonnes Nuits, Jours Meilleurs a connu une merveilleuse année académique 2015-2016. Il a accueilli 29 stagiaires dont des étudiants au premier cycle et aux cycles supérieurs, des étudiants en médecine et des résidents, des stagiaires postdoctoraux ainsi que 7 stagiaires affiliés.

Plusieurs stagiaires ont été récompensés par le biais de bourses durant l'année 2015-2016. Nous avons présenté une série de webinaires qui ont connu un vif succès auprès des stagiaires, collaborateurs et superviseurs. Voici une liste des webinaires présentés durant l'année 2015-2016.

- 28 septembre : Dre Penny Corkum, « *Introduction to BNBD-TD and BNBD-NDD* »
- 26 octobre : Dre Cary Brown, « *The relationship between sleep and pain in children* »
- 23 novembre : Dr Osman Ipsiroglu, « *Challenging/Disruptive sleep/wake behaviours in children and youth with Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)* »
- 7 décembre : Kim Tan-MacNeill, « *Parent and health care professional perspectives on barriers and facilitators to treatment of sleep problems in children with Autism Spectrum Disorder (ASD)* »
- 18 janvier : Dre Gabrielle Rigney, « *A randomized controlled trial of sleep education in pre-adolescents* »
- 22 février : Dre Evelyn Constantin, « *Sleep and Cerebral Palsy* »
- 14 mars : Marie-Pierre Tessier, « *Heart rate variability during wake and sleep in typically developing and autistic individuals: Effects of age range* »
- 11 avril : Dr Roger Godbout, « *Sleep in Autism* »
- 9 mai : Michelle Tougas, « *Developing a method for studying pediatric sleep information shared over social media* »

Support et financement

Ce projet reçoit du soutien et du financement de la part des Instituts de recherche en santé du Canada, Sommeil et rythmes circadiens : subvention d'équipe

Information pour contact:

Chef de projet: bnbd@dal.ca

Chercheuse principale: penny.corkum@dal.ca

Site Internet: www.betternightsbetterdays.ca



CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Institut de recherche en santé du Canada

DALHOUSIE
UNIVERSITY

Université 
de Montréal

 **UNIVERSITY OF ALBERTA**

Western 
UNIVERSITY • CANADA



UNIVERSITY OF TORONTO



McGill

Collaborateurs du projet Bonnes Nuits, Jours Meilleurs



Becky Petrie
Chef de projet,
BNJM



Sydney Dale-McGrath
Chef de projet, BNJM-TND



Gabrielle Rigney
Stagiaire postdoctorale
Intervention BNJM-TND



Esmot Ara Begum
Gestion de la base
de données et
développement



Jonathan Amyotte
Développeur web



Martin Noel
Vidéographe



Justin Leong
Soutien technique
RedCap



Tonya Swartzendruber
Ex-chef de projet,
BNJM-TND



Meredith Bessey
Ex-chef de projet,
BNJM-TND



Carolyn Caruso
Coordonnatrice de
projet, BeHealth



Ana Jemcov
Assistante de
recherche



Amanda Adams
Assistante de
recherche,
graphiques
d'intervention



Julia Brine
Assistante aux
communications

MERCI
