



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

Douglas

INSTITUT
UNIVERSITAIRE EN
SANTÉ MENTALE

MENTAL HEALTH
UNIVERSITY
INSTITUTE



Développement d'une application sur le sommeil et la fatigue

DIANE B. BOIVIN, M.D., Ph.D.



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA
RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE (AQRH)

LÉVIS, 29 MAI 2024

Objectifs et Méthodes

- Objectifs
 - Créer un outil numérique pour améliorer le sommeil et réduire la fatigue des équipes cliniques lors de la pandémie.
- Méthodes
 - Revue de littérature
 - Enquête
 - Groupes de discussion

Revue de littérature : Sommeil et pandémie

Power N, Perreault M, Ferrari M, Boudreau P, Boivin DB, J Biol Rhythms, 2022, 37(4).

- Prévalence élevée de perturbations du sommeil (36-45%)
- Associations significatives
 - Femmes
 - Équipes cliniques de première ligne
 - Horaires atypiques
 - Facteurs psychologiques
- Conclusions
 - Développer un outil digital de soutien
 - Considérer les facteurs de risque

Enquête au CIUSSS-ODIM

- Fatigue et perturbations du sommeil lors de la pandémie
- Enquête web et papier
- De juin à août 2021
- 1 411 répondants (~8 600 salarié(e)s éligibles)
 - 80% de femmes, 35% d'infirmières
 - 67% sur horaire réguliers de jour

Enquête au CIUSSS-ODIM

- Fatigue et perturbations du sommeil fréquentes lors de la pandémie
- Facteurs de risque
 - Sexe féminin
 - Travail de de nuit
 - Contact avec des patients COVID
 - Semaines de travail > 40 h

Entrevues client(e)s sur l'outil numérique

- Buts
 - Sélectionner le contenu et les aspects technologiques
- Méthodes
 - 6 participant(e)s représentatif(ve)s de l'enquête (5F, 1H)
 - 11 entrevues d'une heure

Développement de l'outil numérique

- Prototype sous forme de page web
- 76 capsules audio totalisant ~7 h
- Courtes capsules audio ~ 5 min chacune
- Format « téléphone intelligent »
- Code de couleur

BALADOS
POUR AMÉLIORER
LE SOMMEIL ET LA FATIGUE
DU PERSONNEL DE LA SANTÉ



Mot de bienvenue

Introduction

Démarrer

< Back



Menu Principal

Quand tout va bien

Quand ça va moins bien

Pour que ça aille mieux

Mes favoris ♡

Développement de l'outil numérique

Quand ça va moins bien



Perturbations du sommeil

Fatigue

Pathologies du sommeil

Horaires atypiques

Perturbations du sommeil



Vue d'ensemble (3:58)

Privation de sommeil (6:04)

Dépression (3:07)

Anxiété et stress (5:55)

Santé physique (6:11)

Next >

Privation de sommeil



Durée: 6:04 min

Résumé:

La privation de sommeil amène des malaises d'ordre psychologique, cognitif et même physique. Les signes de fatigue sont plus faciles à observer lors de situations monotones. Les malaises ressentis varient d'une personne à l'autre. La restriction de sommeil peut aussi avoir des effets négatifs similaires, si elle s'accumule au cours de plusieurs journées. À long terme, la restriction de sommeil s'associe à différentes conditions médicales, incluant des troubles métaboliques.



Écouter

Privation de sommeil



0:00 6:04

Ajouter aux favoris

Leçons tirées du projet

- Impliquer les utilisateurs et utilisatrices dans tous les aspects du projet
- Avantages d'une équipe de recherche pluridisciplinaire

Équipe de travail / Remerciements

Responsables du projet :

- Diane B. Boivin (Douglas) & Patricia Debergue (CNRC)

Équipe de travail :

- Douglas : Michel Perreault, Manuela Ferrari, Niamh Power, Philippe Boudreau, Johanne Gauthier, Rafael Pérez-Medina-Carballo, Wendy Hori
- CNRC : Stéphanie Grenier, Patrick Gendron

Les participant(e)s

Organisme subventionnaire

NRC · CNRC

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal

Québec 

Douglas
INSTITUT UNIVERSITAIRE EN
SANTÉ MENTALE

MENTAL HEALTH
UNIVERSITY
INSTITUTE



McGill