



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

Mesures non pharmacologiques et insomnie : impact sur les performances académiques.

Cours de Recherche
SANT 3023

Contexte / Problématique

Le sommeil, un besoin essentiel de l'être humain pour le maintien d'une bonne santé et qui permet d'avoir un meilleur fonctionnement cognitif.

- Meilleure capacité de mémorisation et d'apprentissage
- Meilleure pensée critique
- Meilleure prise de décision

Facteurs qui influencent le sommeil chez les étudiants universitaires :

- Pression sociale
- Demande académique élevée
- Diminution des directives parentales

But : Déterminer si l'utilisation de méthodes non pharmacologiques afin de gérer l'insomnie peut affecter de façon positive le rendement académique.

Hypothèse : Les participants qui bénéficieront des méthodes non pharmacologiques auront un meilleur sommeil et de meilleures performances académiques que les participants qui en sont privés.

Méthodologie

Devis : Expérimentale dans le niveau prédictif et de contrôle, recherche prédictive causale avec étude quasi expérimentale.

Milieu de l'étude : Cours de grandes religions de l'UMCS

Méthode de recrutement : Courrier aux deux groupes d'étudiants inscrits au baccalauréat en science infirmière et qui suivent le cours de grandes religions. Ces étudiants ont été divisés aléatoirement.

Type d'échantillonnage : Échantillonnage par choix raisonné = choisir un groupe selon des critères précis.

Nombre de sujets requis : Des groupes prédéterminés, un groupe expérimental et un groupe de contrôle comportant 8 étudiants chacun.

Critères d'inclusion : Étudiant au baccalauréat en science infirmière à l'UMCS site de Bathurst et inscrit au cours de grandes religions

Critères d'exclusion : Les étudiants qui prennent déjà recours à des méthodes pharmacologiques afin de gérer l'insomnie. Ex. : médicament zopiclone

Méthode de collecte de données : Questionnaire en lien avec les habitudes de sommeil et l'utilisation de méthodes non pharmacologiques.

Déroulement de l'étude :

Un groupe choisit aléatoirement qui allait utiliser des méthodes non pharmacologiques afin de gérer l'insomnie la veille de l'examen et le deuxième groupe ne devait utiliser aucune méthode.

Présenté des diapositives simples au sujet des différentes méthodes non pharmacologiques possibles afin de gérer l'insomnie.

Le sondage a donc été distribué à la suite de l'obtention des notes d'examens.

Forces : Bon nombre de participants, méthode de collecte de données peu coûteuse et rapide.

Limites : la non-participation et le refus de partager le résultat d'examen, des résultats biaisés en lien avec des facteurs préexistants. Ex. manque d'étude

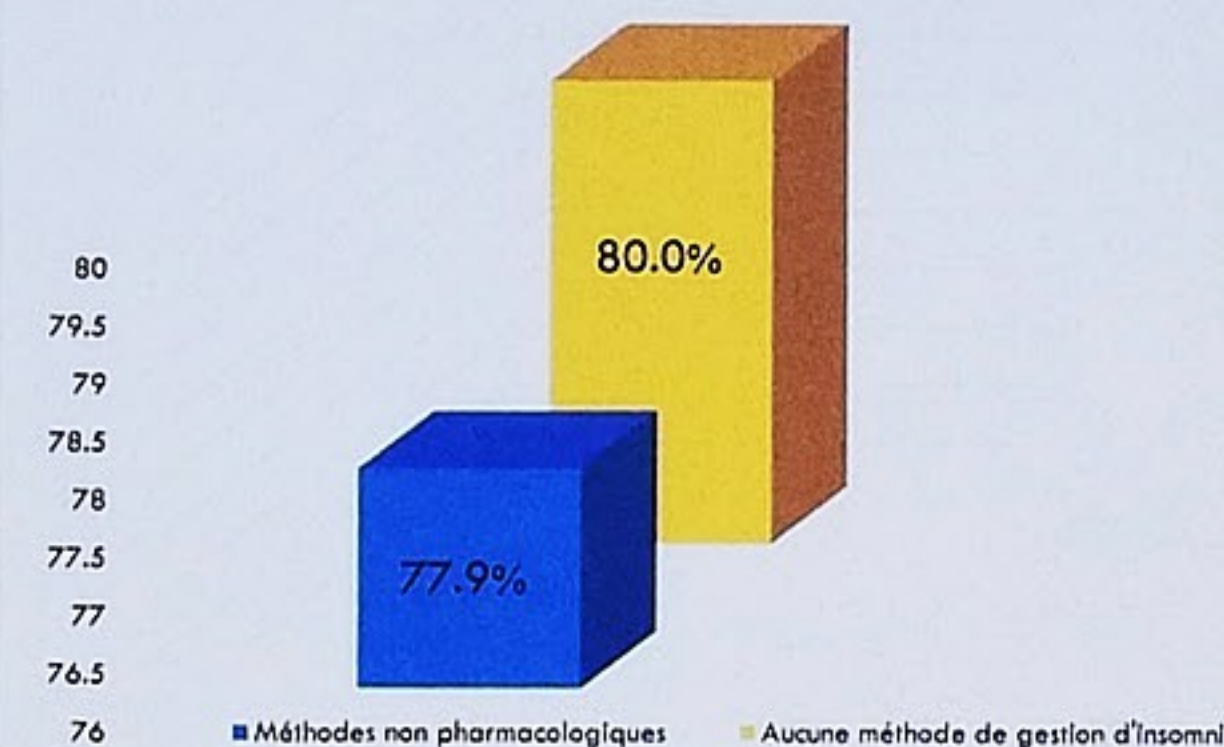
Considération éthique : Sondage fait de façon confidentielle et distribution d'un consentement.

Shanie Guerette, Tanya Laplante, Kim Chiasson
et Nancy Duguay étudiantes infirmières 3^e année



Analyse et résultats

L'efficacité des méthodes non pharmacologiques sur l'insomnie en fonction du rendement académique



Les 8 étudiants ayant utilisé des méthodes non pharmacologiques afin de gérer l'insomnie :

Ont reçu en moyenne une note de 77,9% sur leur examen en question.

- Ont dormi en moyenne une nuit de sommeil de 8-10h la nuit qui précède le jour d'examen.
- 50% ont eu un sommeil profond, 50% ont eu un sommeil interrompu.
- Technique de relaxation la plus populaire = technique de respiration.

Les 8 étudiants n'ayant utilisé aucune méthode de gestion d'insomnie :

Ont reçu en moyenne une note de 80% sur leur examen en question.

- 75% ont eu une nuit de 5-8h, 25% ont eu une nuit de -5h.
- La majorité (87.5%) ont eu un sommeil interrompu.



A+

À la suite de l'analyse, notre hypothèse et nos prédictions n'étaient pas de même que le résultat obtenu =

Aucune corrélation entre l'utilisation de méthodes non pharmacologiques afin de gérer l'insomnie et le rendement académique.

On ne peut généraliser les résultats à d'autres groupes d'étudiants, il faut prendre en considération :

- Le nombre d'heures d'études et de préparation en lien avec un examen
- L'historique des habitudes de sommeil

Recommandation pour une future recherche :

Voir les habitudes de sommeil et le temps que les étudiants consacrent à l'étude de leur examen sur une période de temps déterminé.

Ex. : évaluer sur une période de 1 semaine.

Silva, M. Chaves, C. Duarte, J. Amaral, O. Ferreira, M. (2016). Sleep Quality Determinants among Nursing Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 217. 999-1007. doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.090

Vedaa, Ø. Erevik, Ellin, K. Hysing, M. Hayley, Amie, C. Sivertsen, B. (2019). Insomnia, sleep duration and academic performance: a national survey of Norwegian college and university students. *Sleep Medicine*. X. 1. 100005. doi: 10.1016/j.sleepx.2019.100005