

L'impact du sommeil sur le rendement académique des étudiants en science infirmière à l'Université de Moncton.

Myriam Gagné, Shanie Morneault, Laurence Pelletier et Stéphanie Poitras
Université de Moncton, campus d'Edmundston



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

Résumé : Au fil des années, plusieurs modèles créés par divers théoriciens ont inclus le sommeil comme l'un des besoins de base de l'être humain. Le sommeil est un phénomène qui peut être très difficile à saisir dû à sa grande complexité et aux différents facteurs qui l'influencent. Le dictionnaire Larousse définit le sommeil comme : « Un état physiologique périodique de l'organisme pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindrie ». C'est pendant cette période que le corps reprend des forces et se prépare à l'état d'éveil du corps. En tant qu'étudiantes en science infirmière, on s'est demandé : Est-ce qu'il a un impact sur le rendement académique des étudiants? Puisque ceux-ci sont souvent sujets à beaucoup de stress et à des changements d'horaire fréquents dû à leurs cours qui sont à la fois cliniques et théoriques.

Méthodologie :

Hypothèse : Il existe une corrélation positive entre le sommeil et le rendement académique des étudiants en science infirmière à l'Université de Moncton.

Devis de recherche : Corrélational

Type d'étude : Étude corrélationalle prédictive

Milieu d'étude : Étudiants en science infirmière de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston

Méthode de recrutement : Envoi de courriels aux étudiants

Type d'échantillonnage : Non probabiliste = accidentel (de convenance)

Critères de sélection : Les sujets doivent être des étudiants en science infirmière à l'Université de Moncton au campus d'Edmundston

Méthode de collecte de données : Questionnaire

Déroulement de l'étude : Un questionnaire a été effectué afin d'analyser l'impact du sommeil sur le rendement académique des étudiants en science infirmière.

Forces de l'étude : Peu coûteuse, facilement accessible, grand nombre de participants

Limites : choix de réponses possiblement non représentatif pour la personne

Considération éthique : Sondage effectué par les participants après la validation du consentement

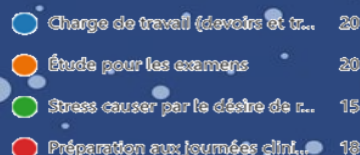
Analyse et résultats :

- 21 questionnaires ont été reçus.
- 19,05 % 1^{ère} année; 33,33% 2^e année; 38,10 % 3^e année; 9,52 % 4^e année
- 52,38 % affirment dormir 5-6 heures chaque nuit
- 38,10 % moyenne de 2.0 à 3.0
- 90,48 % affirment penser que le sommeil peut parfois ou toujours avoir un impact sur leurs habiletés cliniques
- La majorité des étudiants ont affirmé que la charge de travail et l'étude des examens affectaient leur sommeil

Pensez-vous que le sommeil à un impact sur vos habiletés cliniques?



Pour quelle raison votre sommeil peut-il être affecté?



Synthèse : Selon les recherches réalisées au cours de ce travail, le rythme du sommeil, les habitudes de sommeil et le rythme circadien sont tous des facteurs qui ont un impact sur les performances académiques des étudiants. Une relation entre les heures de sommeil et le rendement académiques a donc été prouvée. Un horaire de sommeil régulier, un environnement adéquat, l'évitement des activités stimulantes avant le coucher et l'utilisation limitée de la technologie au lit sont donc des plus importantes afin d'assurer une bonne qualité de sommeil. Pour prouver ces points, nous avons réalisé un questionnaire auprès des étudiants en science infirmière de l'Université de Moncton, campus d'Edmundston. Nous en sommes arrivés à la conclusion que les rendements académiques sont en effet affectés par le sommeil.

Nous tenons à remercier tous les étudiants qui ont pris le temps de participer à notre recherche. Merci à eux, car nous savons à quel point ce baccalauréat peut parfois être demandant. Un grand merci aussi à notre professeure de santé 3023 pour son aide durant notre recherche.

Bibliographie : Gallego-Gómez, J. I., González-Moro, M. T. R., González-Moro, J. M. R., Vera-Catalán, T., Balanza, S., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in university Nursing students. *BMC nursing*, 20(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>