



Hôpital
Rivière-des-Prairies
Centre hospitalier de soins psychiatriques

AFFILIÉ À
Université 
de Montréal



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

ENFANTS INSOMNIAQUES

UN TRAITEMENT À DISTANCE NOVATEUR BIENTÔT EXPÉRIMENTÉ AU LABORATOIRE DU SOMMEIL DE L'HRDP

Montréal, le 27 octobre 2010 – Le jour où les troubles du sommeil des jeunes pourront se traiter virtuellement grâce à l'Internet et aux meilleurs spécialistes du domaine au Canada n'est plus loin. En effet, le Laboratoire du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies (HRDP) a été désigné pour participer à une vaste étude pancanadienne sur le traitement à distance de l'insomnie comportementale (c'est-à-dire sans cause médicale) auprès d'enfants de un à dix ans. Un espoir pour les nuits tourmentées des tout-petits, peu importe leur localisation. Avec Halifax, London (Ontario) et Vancouver, Montréal, par le biais de l'HRDP, participera à la création d'un site Internet spécialisé, évaluera l'efficacité du traitement expérimental proposé et diffusera régulièrement ses résultats. Montréal représente la composante francophone du projet pour l'ensemble du Canada. Pour parvenir à ses fins, le Laboratoire du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies, dirigé par le D^r Roger Godbout*, et ses partenaires recevront une subvention de recherche de deux-millions de dollars sur cinq ans des Instituts de recherche en santé du Canada. Le projet national est mené par la D^{re} Penny Corkum de l'Université Dalhousie de Halifax en Nouvelle-Écosse.

On estime que **l'insomnie comportementale touche de 10 à 25 % des enfants au Canada** et plus de 50 % de ceux qui présentent un problème de santé physique ou mentale. Un phénomène répandu aux conséquences néfastes, tant pour les patients concernés que pour leurs parents, souvent impuissants face à la souffrance de leur enfant et qui voient leur propre sommeil indirectement et grandement perturbé. De plus, on considère **qu'à peine 1 % des jeunes victimes d'insomnie comportementale reçoivent des traitements appropriés**, ignorant l'existence de thérapie efficace ou faute de ressources spécialisées disponibles localement. Pourtant, il existe des solutions applicables et éprouvées qui méritent d'être adaptées à la réalité des nouvelles technologies en ligne afin de les rendre accessibles, surtout pour la clientèle en région. C'est à cet objectif que l'équipe de recherche à laquelle participe le D^r Godbout entend répondre par l'intermédiaire d'un programme d'apprentissage interactif sur le Web. Un programme divisé en modules qui, par exemple, traiteront des retards d'endormissement, de l'environnement de la chambre à coucher, des réveils nocturnes, des réveils hâtifs, des siestes, de l'hygiène du sommeil, etc. Le tout jumelé à un suivi téléphonique auprès des meilleurs spécialistes du sommeil au pays.

Le projet débutera formellement en janvier 2011 avec la conception de la plateforme virtuelle qui devrait être mise en ligne d'ici 12 à 18 mois. Par la suite, le programme de « cyber accompagnement » pourra débuter avec le recrutement des candidats admissibles. Offrant ainsi, pour la première fois au Canada, une aide pratique et précoce à la portée de tous ceux qui possèdent un lien Internet, de conclure Roger Godbout : « Comme l'insomnie comportementale est rarement soignée, on retrouve plus tard ces jeunes, devenus adultes,

aux prises avec un problème chronique. Nous allons donc donner aux parents des moyens d'intervenir sur le sommeil de leur enfant avant qu'il ne soit plus difficile à traiter. Mais aussi, nous espérons régler ainsi le problème d'accessibilité aux soins des familles en région ».

* Le D^r Roger Godbout, Ph. D. psychologie, est chef scientifique du Service de recherche de l'HRDP, responsable du Laboratoire du sommeil de l'HRDP, professeur titulaire au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal et chercheur régulier au Centre de recherche Fernand-Seguin.

- 30 -

Source : **Stéphane Trépanier**, agent d'information
Coordination des communications et du partenariat
Hôpital Rivière-des-Prairies
7070, boulevard Perras
Montréal (Québec) H1E 1A4
514 323-7260 poste 2082
Fax : 514 323-8622
stephane.trepanier.hrdp@ssss.gouv.qc.ca

Des entrevues sur l'insomnie comportementale et le projet de recherche peuvent être sollicitées par les représentants des médias auprès du Service des communications et du partenariat de l'HRDP au 514 323-7260 poste 2088.

L'Hôpital Rivière-des-Prairies, situé dans le nord-est de l'île de Montréal, est un centre hospitalier de soins psychiatriques, d'enseignement et de recherche, affilié à l'Université de Montréal. L'Hôpital offre des services spécialisés et surspécialisés en psychiatrie à une clientèle d'enfants et d'adolescents. Il offre également des services surspécialisés à une clientèle d'enfants, d'adolescents et d'adultes présentant des pathologies psychiatriques ou de sévères problèmes adaptatifs associés à une déficience intellectuelle, à un trouble envahissant du développement ou à un autre trouble neurodéveloppemental complexe.

Pour contribuer à la santé mentale des jeunes, vous pouvez faire un don à la Fondation les Petits Trésors de l'Hôpital Rivière-des-Prairies, 7070 boulevard Perras, Montréal, H1E 1A4 ou visiter le www.petitstresors.ca.

Ce texte est conforme à la nouvelle orthographe.