

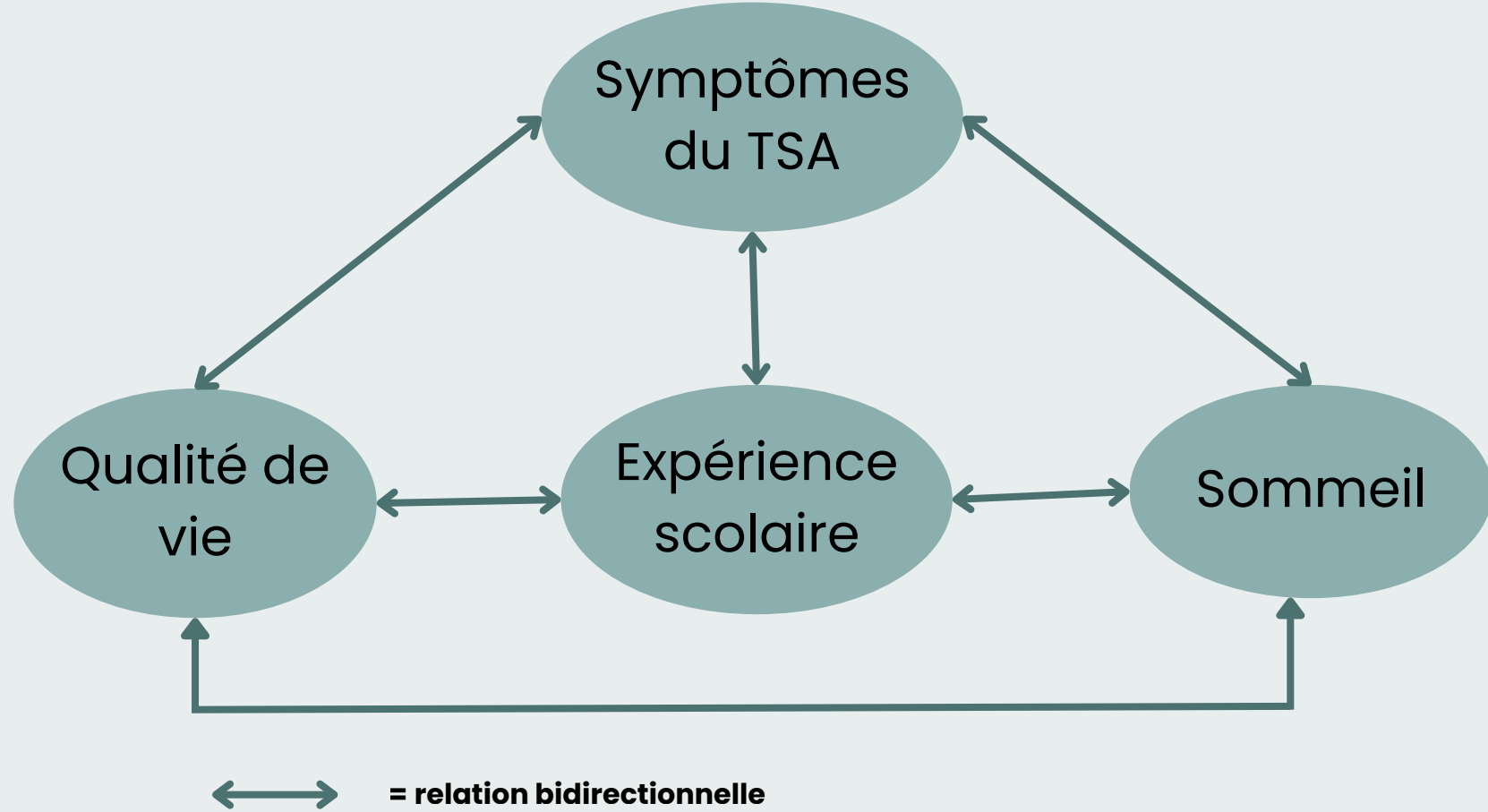
L'EFFET DE LA PRATIQUE DU YOGA EN MILIEU SCOLAIRE SUR LE SOMMEIL ET LA QUALITÉ DE VIE DES ENFANTS AYANT UN TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME

Autrices :
Léa Barada,
Myriam de Courville,
Nathalie Poirier



Introduction

- Caractéristiques du trouble du spectre de l'autisme (TSA) : difficultés sur le plan de la communication et des interactions sociales et présence de comportements, activités ou intérêts restreints et répétitifs.
- Participant à moins d'activités physiques que leurs pairs et sont plus susceptibles d'avoir un sommeil de mauvaise qualité.
- Présence de problèmes de santé concomitants, dont les difficultés liées au sommeil qui affectent 40 à 83% des enfants ayant un TSA.
- QV des enfants ayant un TSA < QV des enfants au développement typique.
- École : rôle important dans la promotion de la santé et du bien-être des élèves.
- Intérêt grandissant de l'utilisation du yoga en milieu scolaire : peut être utilisé pour ↑ santé et bien-être physique, mental et social.
- Yoga Bali® : séances adaptées aux besoins d'enfants ayant un TSA.



Objectifs



Explorer les effets d'une pratique de yoga Bali® de 8 semaines en milieu scolaire sur

- 1 Les habitudes de sommeil des enfants ayant un TSA
- 2 La qualité de vie des enfants ayant un TSA

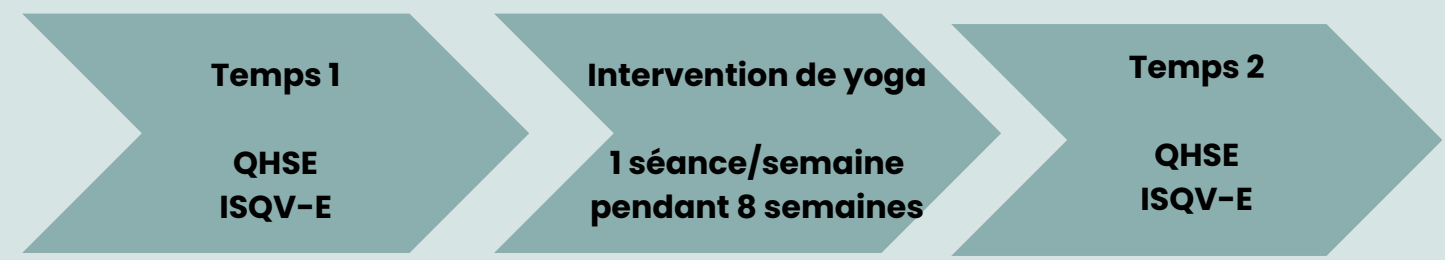
Méthodologie

Participants

- 10 garçons ayant un diagnostic de TSA
- Âge : entre 7 et 11 ans
- Classe spécialisée en école ordinaire

Mesures

- Version traduite en français du questionnaire sur les habitudes de sommeil des enfants (QHSE) : rempli par 10 parents
- Inventaire systématique de la qualité de vie des enfants (ISQV-E) : rempli par 8 enfants à l'école



Séances : présentation de contenu éducatif, respirations, moments de relaxation, et 8 postures de yoga



Durée : 60 minutes



Moment : vendredi après-midi



Lieu : local calme à la bibliothèque de l'école



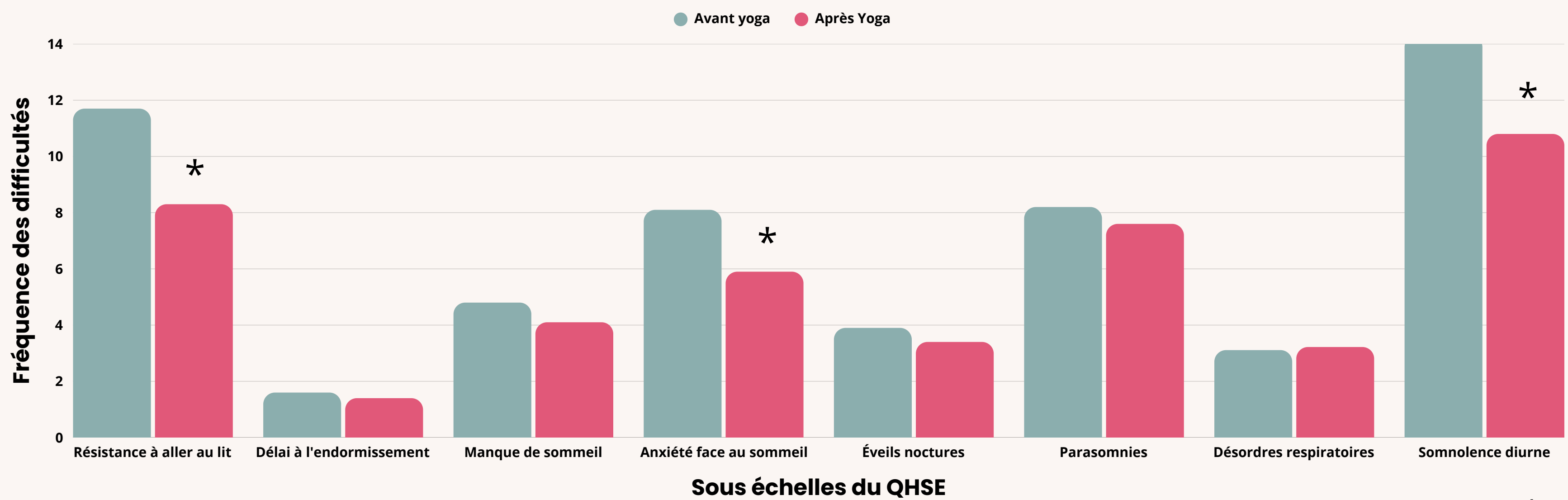
Instructeur : professionnel qualifié ayant de l'expérience avec la méthode Bali® et les enfants ayant un TSA



Séances préenregistrées et distribuées aux parents pour une pratique à la maison

Résultats

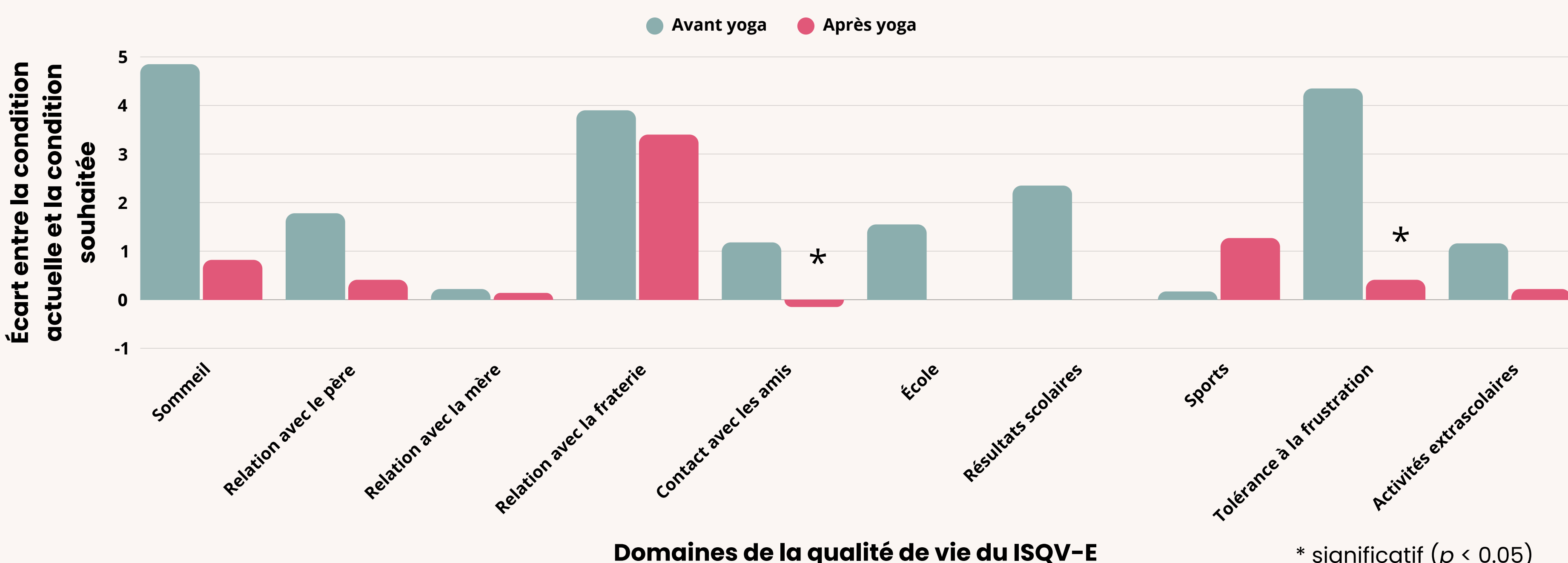
Résultats des test-t avant et après la pratique de yoga Bali® pour les habitudes de sommeil



* significatif ($p < 0.05$)

- Diminution significative de la fréquence des difficultés liées au sommeil pour trois sous-échelles.
- Grandes tailles d'effets observés
- Pour les trois sous-échelles significatives : profil avant intervention s'apparente à celui d'une population clinique.
- Autres améliorations significatives après intervention : heure du coucher et durée totale du sommeil durant la fin de semaine.

Résultats des tests-t avant et après la pratique de yoga Bali® pour la qualité de vie



* significatif ($p < 0.05$)

- Diminution significative de l'écart entre la condition actuelle et la condition souhaitée pour deux sous-domaines de la qualité de vie.
- Deux sous-domaines intéressants en milieu scolaire.
- Grandes tailles d'effets retrouvées, même pour les sous-domaines non significatifs.
- Autre amélioration significative après intervention : qualité de vie globale



Tendances intéressantes qui suggèrent de poursuivre les études à ce sujet

Discussion

- Résultats obtenus pour durée de sommeil, somnolence diurne et anxiété face au sommeil = littérature scientifique.
- Effets du yoga dans la littérature scientifique : ↑ régulation émotionnelle, ↑ seuil de tolérance au stress, ↓ irritabilité, ↑ communication sociale = résultats obtenus pour la qualité de vie.

Forces :



- Résultats exploratoires qui montrent des bienfaits potentiels à une pratique de yoga à l'école pour les enfants ayant un TSA.
- Pratique de yoga instaurée directement en milieu scolaire.
- Sommeil et qualité de vie : variables peu étudiées à ce jour pour cette population.
- Prise en compte de la perception des enfants de leur qualité de vie.

Limites :



- Résultats à interpréter avec prudence : petit échantillon, manque de contrôle des variables externes, questionnaires autorapportés, QHSE traduit, comparaisons multiples.

Pistes futures :



- Groupe contrôle
- Observations directes pour le contact avec les amis et tolérance à la frustration
- Outils de mesure objectifs pour le sommeil.

Références

