

**Meilleures nuits, meilleures journées**  
**Aider enfants et familles à survivre pendant la pandémie COVID-19**  
**et se diriger vers la prospérité**

*Meilleures nuits, meilleures journées (Better Nights, Better Days)*, est une approche factuelle d'un programme de service de santé en ligne pour aider les parents d'enfants entre l'âge de 1 à 10 ans qui ont des problèmes de sommeil, y compris la difficulté à s'endormir, à rester endormis et à se réveiller trop tôt.

L'équipe nationale de chercheurs mène cette étude afin de déterminer si *Meilleures nuits, meilleures journées* améliore le sommeil, la santé mentale, le bien-être, et la résilience familiale de parents et enfants durant la pandémie COVID-19. L'équipe cherche aussi à déterminer comment amplifier le programme *Meilleures nuits, meilleures journées* afin d'appuyer les familles à travers le Canada.

Nous recrutons 1,000 familles d'enfants qui souffrent de problèmes de sommeil afin de tester l'efficacité clinique de *Meilleures nuits, meilleures journées* pendant la pandémie et pour évaluer la mise en oeuvre du programme pour amplifier *Meilleures nuits, meilleures journées* à travers le Canada. Il n'y a aucun coût associé à une participation.

Vous êtes prié de partager cette information avec les familles qui d'après vous pourraient bénéficier d'une telle participation.

**Les critères d'inclusion**

- Être parent d'un enfant entre l'âge de 1 à 10 ans
- La famille réside au Canada
- Le parent a un accès régulier à l'internet à haute vitesse ainsi qu'aux courriels
- Le parent peut lire, écrire et comprendre l'anglais
- L'enfant a des symptômes comportementaux relatifs au sommeil (par exemples, difficultés à s'endormir; difficultés à suivre une routine du coucher ou une résistance à aller se coucher; difficultés à rester endormis).

**Coordonnées des organisations**

Facebook: <https://www.facebook.com/betternightsdays/>

Twitter: <https://twitter.com/betternightsday>

Courriel: [bnbd.participate@dal.ca](mailto:bnbd.participate@dal.ca)

Site web: <https://betternightsbetterdays.ca/covid-19b>

Cette étude est financée par une subvention de fonctionnement des Instituts de recherche en santé au Canada (IRSC) intitulée: COVID-19 et la santé mentale, la consommation de substances et besoins de services, présidé par Dr Penny Corkum (l'Université Dalhousie, Centre de santé IWK).