

VASUDEV – L'étude SKIP : le yoga Sudarshan Kriya pour les blessures de stress post-traumatique, un ECR pour le personnel de la sécurité publique

Auteur : D^r Akshya Vasudev

Professeur adjoint, Département de psychiatrie et de neurosciences, École de médecine et de dentisterie Schulich, Université Western, London (Ontario)

Psychiatre consultant en gériatrie, London Health Sciences Centre, London (Ontario)

Directeur du laboratoire de recherche sur les troubles de l'humeur gériatriques, Institut Parkwood de soins de santé mentale, hôpital St. Joseph's Health Care London, London (Ontario)

Chercheur adjoint, Lawson Health Research Institute, London (Ontario)

Domaine de recherche prioritaire : Maladies mentales et comportementales

Population(s) pertinente(s) de membres du personnel de la sécurité publique : L'équipe de cette étude cherche à recruter des membres du personnel de la sécurité publique de London, en Ontario, et des environs. Le recrutement vise particulièrement les pompiers, les travailleurs paramédicaux, les agents correctionnels, les policiers, les travailleurs de la santé, les membres du service de répartition des urgences et les travailleurs des domaines connexes.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec :

D^r Akshya Vasudev

#A2-607, Hôpital Victoria, London Health Sciences Centre, 800, ch. Commissioners Est, London (Ontario) N6A 5W9

Tél : 519-667-6693

Télec. : 519-667-6707

akshya.vasudev@lhsc.on.ca

Quelle est la question? Les membres du personnel de la sécurité publique qui agissent comme premiers répondants mettent fréquemment leur santé physique et mentale en danger dans l'exercice de leurs fonctions. Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et les maladies qui lui sont liées sont les maladies mentales les plus courantes chez cette population, mais elles sont encore souvent sous-diagnostiquées, sous-traitées et mal traitées en raison de la stigmatisation, des problèmes d'accessibilité aux services officiels et du caractère inadéquat des traitements actuellement offerts.

Quel était le but de l'étude? Le but de l'étude est d'évaluer les effets du yoga Sudarshan Kriya, technique de respiration yogique facile à maîtriser qui s'est révélée bénéfique chez les victimes de catastrophes naturelles et les anciens combattants américains. Nous avons comparé le yoga Sudarshan Kriya à la méthode du Health Education Program (HEP) chez des membres du personnel de la sécurité publique des quatre coins de London et des environs. L'objectif est d'atténuer les symptômes des maladies liées au stress post-traumatique en offrant cette intervention à des groupes de personnes dont le genre est défini, dans un environnement accessible et non menaçant au sein de la collectivité.

Comment l'étude a-t-elle été menée? L'étude est un essai clinique longitudinal randomisé mené à l'insu de l'évaluateur, du chercheur et du clinicien, dans un seul centre, et visant à comparer une intervention fondée sur 12 semaines de yoga Sudarshan Kriya à une intervention du HEP chez 74 membres du personnel de la sécurité publique atteints de maladies liées au stress post-traumatique. Le paramètre d'évaluation primaire est la variation du score à l'auto-évaluation du TSPT (5 questions) 12 semaines après le début de l'étude. Les paramètres d'évaluation secondaires comprennent les changements sur le plan de la dépression, de l'anxiété, de la qualité de vie et de la consommation de substances. Nous avons également prévu d'explorer la variation des marqueurs d'inflammation dans le sang et la variabilité de la fréquence cardiaque.

Qu'a révélé l'étude? Nous avons sélectionné 16 membres du personnel de la sécurité publique au cours des neuf mois précédant l'interruption de notre étude en raison de la COVID-19. Notre processus de sélection a été très inclusif. Nous avons effectué une analyse préliminaire de données sur 16 membres du personnel de la sécurité publique qui avaient été soumis à une évaluation initiale et à une ou plusieurs évaluations de suivi. Dans cet échantillon, 50 % des participants étaient des femmes, et l'âge moyen était de 43,9 +/- 10,60. En tout, 87,5 % des participants étaient blancs, 56,3 % étaient mariés ou conjoints de fait, et 87,5 % avaient un diplôme postsecondaire. Parmi les participants de l'échantillon, 56,3 % avaient subi un traumatisme pendant l'enfance, 87,5 % avaient subi plusieurs traumatismes et 62,5 % affirmaient que leurs symptômes de maladie liée au stress post-traumatique étaient causés par un traumatisme subi au travail. Au total, 31 % des participants ont obtenu un résultat positif au dépistage du TSPT complexe. Un test *t* indépendant des échantillons a permis de confirmer que tous les groupes étaient statistiquement semblables au début de l'étude sur le plan des symptômes de TSPT, de dépression (évaluation de l'évaluateur et auto-évaluation) et d'anxiété. Un test *t* des échantillons appariés a révélé que le groupe yoga Sudarshan Kriya présentait une atténuation significative de ses symptômes de TSPT 12 semaines après le début de l'étude (réduction moyenne du score de 11,86 +/- 8,86, $p = 0,012$) et de ses symptômes de dépression, selon l'auto-évaluation (réduction moyenne de 9,00 +/- 7,28, $p = 0,017$). Le groupe HEP a présenté une atténuation significative de ses symptômes de dépression évalués par l'évaluateur 12 semaines après le début de l'étude (réduction moyenne de 6,67 +/- 2,31, $p = 0,038$). L'étude est en cours. Seuls sept échantillons de données de participants du groupe yoga Sudarshan Kriya et trois échantillons de données de participants du groupe HEP sont disponibles pour pré-/post-analyse.

Quelles sont les répercussions de cette étude? Les résultats finaux dépendent de notre capacité de continuer le processus de sélection une fois l'épidémie terminée. Même si l'échantillon est très petit, les résultats préliminaires suggèrent que le yoga Sudarshan Kriya atténue les symptômes de TSPT (paramètre d'évaluation primaire) de même que les symptômes de dépression et d'anxiété, réduit la consommation de substances et améliore le fonctionnement (paramètres d'évaluation secondaires) de façon significativement plus marquée que l'intervention témoin au moment prédéterminé de l'évaluation (semaine 12). Ces résultats pourraient justifier l'adoption du yoga Sudarshan Kriya comme intervention privilégiée dans la prise en charge des maladies liées au stress post-traumatique chez les membres du personnel de la sécurité publique. Le sujet pourrait être approfondi dans le cadre d'études multicentriques de plus grande envergure.

Quels étaient les messages clés? Le yoga Sudarshan Kriya peut être offert aux membres du personnel de la sécurité publique comme solution de rechange au traitement classique ou comme traitement d'appoint des symptômes de maladies liées au stress post-traumatique facilement accessible dans leur propre collectivité. Offrir ce traitement à des groupes de pairs du personnel de la sécurité publique favorisera la réduction de la stigmatisation des personnes atteintes d'une maladie liée au stress post-traumatique. Si l'étude révèle que cette intervention est efficace, nous ferons appel à nos partenaires dans la collectivité pour nous assurer qu'elle puisse être offerte à tous les membres du personnel de la sécurité publique qui présentent des symptômes de maladie liée au stress post-traumatique dans leur propre collectivité.

Fournissez une liste de publics cibles pour cette recherche : Les résultats de cette étude seront transmis à l'Association canadienne pour la santé mentale. La branche de Middlesex de l'Association canadienne pour la santé mentale, principal organisme communautaire de santé mentale dans la circonscription sanitaire de Middlesex-London, entretient un lien privilégié avec le personnel de la sécurité publique. L'équipe a l'intention de transmettre les résultats de cette étude à toutes les branches de l'Association canadienne pour la santé mentale du Canada. Les résultats seront également communiqués au grand public par l'intermédiaire des médias, dont les médias régionaux et nationaux. Grâce à des activités d'application des connaissances courantes, dont la présentation d'une conférence internationale et la publication d'un manuscrit, nous avons l'intention de transmettre les résultats de cette étude aux médecins qui traitent les maladies liées au stress post-traumatique.