

# Êtes-vous un futur parent pour la première fois ?



Bonjour ! L'équipe *Il était une nuit*, du laboratoire de recherche sur le sommeil sous la supervision de Marie-Hélène Pennestri, PhD, psychologue, recrute de nouveaux parents pour une étude s'échelonnant sur trois temps (3e trimestre de grossesse, 3 mois et 6 mois après l'accouchement).

Nous enregistrerons le sommeil des parents et des nourrissons avec une montre à la maison, afin d'étudier les associations entre le **sommeil**, les **attentes parentales** et le **bien-être**.

## Ce que nous recherchons

- ☒ Mère enceinte de moins de 7 mois.
- ☒ Futurs parents parlant couramment en français ou en anglais.
- ☒ Futurs parents (18 ans et +) cohabitant depuis au moins 6 mois.
- ☐ Mère ou partenaire de vie ayant un diagnostic de dépression ou d'anxiété.
- ☐ Mère ou partenaire de vie prenant une médication pour l'anxiété, la dépression ou le sommeil.

**Une compensation financière sous forme de carte-cadeaux jusqu'à 30\$ sera offerte après chaque étape (total de 3 étapes).**

Si vous êtes intéressés ou désirez obtenir de plus amples informations, veuillez nous écrire :

✉ [iletaitunenuit.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:iletaitunenuit.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca)

Ce projet de recherche est approuvé par le Comité d'Éthique du CIUSSS NÎM, #2020-1895



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Nord-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



Visitez-nous!