



Utilisation thérapeutique des
couvertures, vestes et autres
objets lestés auprès de
différentes clientèles

SOMMAIRE EXÉCUTIF

du rapport d'ETMI classique

Auteurs

Josée Grenier, M. Sc., professionnelle scientifique (APPR), Unité d'évaluation des technologies et des modes d'interventions en santé et services sociaux (UETMISSS), Direction de l'enseignement et des affaires universitaires (DEAU), Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale

Moulikatou Adouni Lawani, professionnelle scientifique (APPR), ETMISSS, UETMISSS, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Danielle Caron, professionnelle scientifique (APPR), ETMISSS, UETMISSS, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Sylvie St-Jacques, Ph. D., responsable scientifique, UETMISSS, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Demandeuses

Élise Levasseur, ergothérapeute, professionnelle conseil, Direction des services multidisciplinaires, pratiques professionnelles, CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Marianne Poisson, M. Sc., ergothérapeute, conseillère cadre aux pratiques professionnelles, Direction des services multidisciplinaires, CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Gestionnaire du mandat

Isabelle Beaumier, chef de service de l'UETMISSS et de la Bibliothèque, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Coordonnatrice professionnelle

Jacky Ndjepel, professionnelle scientifique, UETMISSS, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Recherche documentaire

Carl-Éric Magnan, bibliothécaire, Service de l'ETMISSS et Bibliothèque, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Conception graphique

Karine Binette, technicienne en arts graphiques, Service du transfert des connaissances et du rayonnement, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Révision linguistique et mise en page

Marie-Josée Pageau, technicienne en administration, Service de l'ETMISSS et Bibliothèque, DEAU, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Responsabilité

Ce document n'engage d'aucune façon la responsabilité du CIUSSS de la Capitale-Nationale, de leur personnel et des professionnels à l'égard des informations transmises. En conséquence, les auteures, et le CIUSSS de la Capitale-Nationale ne pourront être tenus responsables en aucun cas de tout dommage de quelque nature que ce soit au regard de l'utilisation ou de l'interprétation de ces informations.

Pour citer ce document

Grenier, J., Lawani, M. A., Caron, D. et St-Jacques, S. (2025). Utilisation thérapeutique des couvertures, vestes et autres objets lestés auprès de différentes clientèles – Sommaire exécutif du rapport d'ETMI classique, UETMISSS, CIUSSS de la Capitale-Nationale, 13 p.

Ce sommaire exécutif provient du rapport : Grenier, J., Lawani, M. A., Caron, D. et St-Jacques, S. (2025). Utilisation thérapeutique des couvertures, vestes et autres objets lestés auprès de différentes clientèles – ETMI classique, UETMISSS, CIUSSS de la Capitale-Nationale, 132 p.

Production

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, 2025

Dépôt légal, 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-555-02250-8 (PDF)

PROBLÉMATIQUE

Les équipements lestés (en référence ici aux couvertures, vestes et autres objets) sont de plus en plus faciles d'accès et accessibles en vente libre. Une utilisation inadéquate de ces équipements peut cependant présenter des risques pour la santé et la sécurité de l'utilisateur. Étant donné la volonté des professionnels et intervenants de pouvoir utiliser les équipements lestés dans un contexte thérapeutique, il devient nécessaire et opportun d'établir des balises axées sur les données probantes les plus récentes.

CONTEXTE

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale est actuellement préoccupé par l'utilisation des couvertures, vestes et autres objets lestés, ainsi que par les conséquences que cette pratique pourrait avoir sur la santé et la sécurité des usagers. Des mesures à prendre concernant l'utilisation de ces équipements au Québec ont été publiées il y a plusieurs années dans un rapport de l'Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS, 2010) et, plus récemment, dans des lignes directrices ou guides de pratique produits au Royaume-Uni (NHS, 2023 et 2019; RCOT, 2023) et au Canada (CAMH, 2021; SSOT, 2019)¹. Néanmoins, de nombreux enjeux professionnels et organisationnels demeurent, tels que les ressources professionnelles habilitées à évaluer et recommander ces équipements ainsi que les exigences de formation ou les outils décisionnels nécessaires.

Dans ce contexte, la Direction des services multidisciplinaires (DSM) a mandaté l'UETMISSS du CIUSSS de la Capitale-Nationale afin d'effectuer une mise à jour des données probantes et documenter l'utilisation actuelle des couvertures, vestes et autres objets lestés dans les établissements du réseau de la santé. L'élaboration de recommandations pourra soutenir la mise en place de balises pouvant encadrer l'utilisation thérapeutique des équipements lestés.

OBJECTIF

Cette ETMI avait pour objectif de documenter l'état des données probantes concernant l'efficacité et la sécurité des équipements lestés ainsi que les aspects professionnels et organisationnels concernant l'utilisation de ces équipements.

¹NHS : National Health Service; RCOT : Royal College of Occupational Therapist CAMH : The Center for Addiction and Mental Health; SSOT : Saskatchewan Society of Occupational Therapists.

MÉTHODOLOGIE

Des stratégies de recherche documentaire ont été développées et utilisées afin d'interroger les bases de données bibliographiques *CINHAL* (EBSCO), *Medline* (OVID), *PsychINFO* (OVID) et *Embase* (OVID). La littérature grise a été recherchée à l'aide des moteurs de recherche Google et Google Scholar ainsi que les sites internet de diverses organisations susceptibles de fournir des données relatives au sujet d'intérêt. La recherche documentaire de cette ETMISSS couvre la période de janvier 2019 à avril 2024.

Des données contextuelles ont été recueillies à partir de banques de données clinico-administratives (formulaire de déclaration d'incidents et d'accidents AH-223), d'une entrevue avec des membres experts de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec (OEQ) et des documents liés au Code des professions. Aussi, des données expérientielles ont été recueillies à l'aide de questionnaires adressés aux professionnels et intervenants de CISSS (Chaudière-Appalaches, Bas St-Laurent, Gaspésie) et de CIUSSS (Capitale-Nationale, Saguenay-Lac-Saint-Jean) du Québec. L'ensemble de ces données a été triangulé avec les données probantes issues de la littérature pour la formulation de constats. Des recommandations ont été élaborées à partir des constats et de la consultation des parties prenantes par une méthode de consensus informel.

RÉSULTATS

À l'issue du processus de sélection et d'évaluation de la littérature, 47 documents ont été retenus dont 33 études primaires, deux revues systématiques, deux thèses ainsi que 10 documents de littérature grise (guides, lignes directrices, positionnement, code administratif et outil). Les questionnaires ont été complétés par 44 professionnels et intervenants des CISSS et CIUSSS participants.

CONSTATS

À partir des résultats documentant les dimensions de l'efficacité et de la sécurité des équipements lestés ainsi que des dimensions professionnelles et organisationnelles, les constats suivants ont été émis :

Constats sur l'efficacité des équipements lestés

- La couverture lestée devrait améliorer le sommeil chez les clientèles enfants, adolescents, adultes et aînés.

- La couverture lestée devrait diminuer l'anxiété chez les clientèles adultes et aînés.

Les données probantes sont insuffisantes concernant l'effet de la couverture lestée sur l'anxiété chez les enfants et les adolescents.

- L'utilisation de la couverture lestée devrait améliorer les activités quotidiennes ou scolaires chez les enfants et les adolescents.

Les données probantes sont insuffisantes concernant l'effet de la couverture lestée sur les activités quotidiennes chez les adultes et les aînés.

- La couverture lestée devrait améliorer l'humeur chez les clientèles enfants, adolescents et adultes.

Les données probantes sont insuffisantes concernant l'effet de la couverture lestée sur l'humeur pour la clientèle aînée.

- L'utilisation de la couverture lestée devrait améliorer la perception de la santé générale et la qualité de vie chez une clientèle aînée.

Les données probantes sont insuffisantes concernant l'effet de la couverture lestée sur la qualité de vie et la santé des enfants, des adolescents et des adultes.

- La couverture lestée devrait améliorer la perception de certains types de douleur chez une clientèle adulte.

Un manque de données probantes demeure concernant l'effet de la couverture lestée sur la douleur chez les clientèles enfants, adolescents et aînés.

- La veste lestée n'aurait pas d'impact sur le comportement, l'engagement et la participation scolaire chez les clientèles enfants et adolescents.

- Les autres objets lestés devraient diminuer l'anxiété chez la clientèle adulte.

Il n'y a pas de données probantes permettant de se prononcer sur l'effet des objets lestés sur l'anxiété pour les clientèles enfants, adolescents et aînés.

Constats sur la sécurité des équipements lestés

- La **couverture lestée** serait sécuritaire pour des utilisations de courtes durées chez une clientèle **enfant** avec une surveillance particulière chez les enfants à risque (exemples; troubles cardiaques, troubles orthopédiques, épilepsie, etc.).

Aucun ou peu d'effets indésirables ont été rapportés dans la littérature scientifique pour une utilisation pendant la nuit. Néanmoins, des inconforts peuvent survenir.

- La couverture lestée serait sécuritaire chez une clientèle **adulte** en respectant les contre-indications mentionnées dans les guides et lignes directrices, les spécifications du fabricant ainsi que les préférences de l'utilisateur, peu importe la durée d'utilisation.
- Aucun effet indésirable grave n'a été rapporté à la suite de l'utilisation de la couverture lestée chez la clientèle **aînée** en respectant les contre-indications des guides et lignes directrices et les spécifications du fabricant. Des effets mineurs tels que l'inconfort, la lourdeur ou la chaleur sont rapportés.
- Le port de la **veste lestée** serait sécuritaire, mais pourrait entraîner des effets indésirables chez les enfants lorsqu'elle est portée sur une longue période ou sur une longue distance.
- L'utilisation des **petits objets lestés** serait sécuritaire chez les adultes et est particulièrement mise de l'avant en gériatrie et pour les enfants, toutefois des lignes directrices mentionnent certains risques, bien que cet aspect soit peu documenté.

Constats sur les aspects professionnels et organisationnels concernant les équipements lestés

- L'ergothérapeute est un professionnel bien positionné en ce qui a trait à l'utilisation de l'équipement lesté. Au Québec et ailleurs, d'autres professionnels qualifiés, tel que le médecin traitant, peuvent évaluer l'utilisation de ce type d'équipement selon leurs champs d'expertise et de compétence. Une approche interdisciplinaire est souhaitable.

Les professionnels sont responsables d'obtenir le consentement libre et éclairé de l'utilisateur avant l'utilisation d'un équipement lesté et prendre en considération ses préférences. Ils sont également responsables de la sécurité et de l'environnement de l'utilisateur lors de l'utilisation d'un équipement lesté.

- Une évaluation individuelle et la mise en place d'un plan d'intervention personnalisé sont favorisées pour répondre aux besoins de l'utilisateur.

Une révision périodique du plan d'intervention est préconisée. L'évaluation doit tenir compte des risques et contre-indications ainsi que des bénéfices pour l'utilisateur de l'utilisation d'équipements lestés.

Les évaluations doivent tenir compte (sans s'y limiter) des contre-indications, des risques et des bénéfices ainsi que des besoins de la clientèle.

- Un suivi continu de l'utilisateur est recommandé afin de s'ajuster à ses besoins et éventuellement de modifier les modalités d'utilisation de l'équipement lesté.

Les informations recueillies au cours du suivi doivent être communiquées aux intervenants et aux professionnels.

- Le consentement libre et éclairé de l'utilisateur ou des parents doit être obtenu avant l'utilisation d'un équipement lesté. Dans l'incapacité d'une personne à donner son consentement, d'autres moyens doivent être utilisés afin d'identifier la volonté de la clientèle vulnérable. Tout signe de désaccord, de refus verbal ou non verbal doit être respecté.
- Bien qu'il soit recommandé que les professionnels soient formés, il n'existe pas au Québec de formation spécifique à l'utilisation de l'équipement lesté pour les professionnels.

Un utilisateur qui utilise de l'équipement lesté de façon autonome, ainsi que son entourage, doivent être formés pour en faire une utilisation adéquate.

- Des informations adaptées et à jour sur les risques liés à l'utilisation des équipements lestés doivent être fournies à l'utilisateur autonome ou en établissement. Ces informations doivent être consignées.

Les professionnels et les intervenants ont un rôle de sensibilisation à jouer auprès de toutes les clientèles concernant l'usage des équipements lestés.

RECOMMANDATIONS

Sur la base de constats et à la suite de la consultation de parties prenantes, les recommandations suivantes ont été émises :

➤ L'utilisation de la couverture lestée serait recommandée pour :

- Améliorer le sommeil chez toutes les clientèles;
- Diminuer l'anxiété chez les adultes et les aînés;
- Améliorer les activités quotidiennes et scolaires chez les enfants et les adolescents;
- Améliorer l'humeur chez les enfants, les adolescents et les adultes;
- Améliorer la perception de la santé générale et de la qualité de vie chez les aînés;
- Diminuer la perception de différents types de douleur chez les adultes;

à condition de respecter les règles d'usage ainsi que les contre-indications et que les utilisateurs donnent leur consentement et soient informés des événements indésirables pouvant survenir.

➤ L'utilisation des petits objets lestés (exemple: peluches, coussins) serait recommandée pour diminuer l'anxiété chez les adultes.

➤ Plus d'études sur l'efficacité et la sécurité sont nécessaires en ce qui a trait à l'utilisation de la veste et des petits objets lestés.

➤ Une équipe interdisciplinaire ou multidisciplinaire en partenariat avec un professionnel responsable demeure possible et parfois souhaitable pour l'évaluation de l'utilisateur, la recommandation d'un équipement lesté et le suivi de son utilisation.

➤ La recommandation d'un équipement lesté, devrait tenir compte (entre autres éléments) :

- Des contre-indications;
- Des risques et bénéfices;
- Des besoins de l'utilisateur;
- Du consentement et des préférences de l'utilisateur;
- De l'environnement d'intervention.

➤ Un plan d'intervention personnalisé devrait être élaboré et révisé périodiquement ou selon les besoins de l'utilisateur.

- Une formation devrait être développée et accessible aux professionnels et intervenants qui recommandent ou qui utilisent des équipements lestés. L'ergothérapeute pourrait être une personne désignée à cet effet. Cette formation devrait couvrir minimalement les aspects suivants, sans s'y limiter :
 - Les balises et les paramètres d'utilisation des équipements lestés;
 - Les risques et les bénéfices associés à l'utilisation des équipements lestés;
 - Les contre-indications à l'utilisation d'équipements lestés;
 - Les bases en intégration sensorielle.

- Des activités de sensibilisation, d'éducation et de formation devraient être disponibles et dans un langage accessible pour les usagers (ou leur entourage) qui utilisent un équipement lesté de façon indépendante ou en établissement. Ces activités viseraient à :
 - Informer le grand public des risques associés à l'utilisation des équipements lestés;
 - Sensibiliser l'entourage sur l'importance de l'obtention du consentement de la personne utilisatrice de l'équipement lesté;
 - Former l'utilisateur et ses proches (famille, intervenants) à une utilisation adéquate et sécuritaire des objets lestés.

CONCLUSION

Cette ETMISSS a permis d'effectuer une mise à jour des données probantes liées à l'utilisation des équipements lestés en contexte thérapeutique et de contextualiser les pratiques actuelles liées à ces équipements, en rapportant des éléments organisationnels et professionnels.

Les données probantes disponibles ont permis de se prononcer sur une certaine efficacité des équipements lestés pour des applications thérapeutiques. La couverture lestée serait efficace notamment pour les troubles du sommeil, chez des clientèles enfants, adolescents, adultes ou aînés.

Le respect des consignes de sécurité pour l'utilisation des couvertures, vestes et autres objets lestés est primordial afin d'éviter tous les risques reliés à ce type d'équipement. Parmi ces consignes, on relève entre autres l'évaluation des risques et des contre-indications par un professionnel, une modalité d'utilisation et une surveillance adéquate ainsi que le consentement de l'utilisateur ou de son représentant.

Les bienfaits thérapeutiques démontrés à travers les études retenues mettent en évidence une intervention alternative potentielle à d'autres traitements en tant qu'option non pharmacologique pour certaines problématiques et clientèles. Toutefois, le jugement professionnel demeure très important dans la prise de décision face à l'utilisation de ces équipements. La documentation des données sur le terrain ainsi que la réalisation d'études cliniques utilisant des devis solides, des outils standardisés et un nombre suffisant de participants sont nécessaires afin de documenter davantage l'efficacité et la sécurité des divers équipements lestés, particulièrement pour les populations vulnérables ou des sous-populations spécifiques.

RÉFÉRENCES

- Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS). (2010). Couvertures et vestes lestées : sécurité, efficacité et enjeux de leur utilisation dans différents cadres d'intervention. Rapport préparé par Sylvie Beauchamps; . https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/AETMIS/Rapports/ServicesSociaux/ETMIS2010_Vol6_No5.pdf
- National Health Service - Shropshire Community Health (NHS). (2023). *Weighted Equipment Guidelines*.
- National Health Service - Greater Glasgow and Clyde (NHS). (2019). *Weighted Equipment Guidelines*.
- Royal College of Occupational Therapist (RCOT). (2023). *Weighted blankets for children and adults – A guide for occupational therapists*.
- Saskatchewan Society of Occupational Therapists (SSOT). (2019). *SSOT Position Paper: Use of Weighted Items*. <https://ssot.sk.ca/assets/main/standardsofpractice/practicesupport/Final-Weighted-Items-Position-Statement---January-2020>
- The Center for Addiction and Mental Health (CAMH). (2021). *A Guide to Wellness and Comfort Activities*.

UETMISSS

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Capitale-Nationale



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec 