

Avez-vous des problèmes de sommeil?



Vous n'êtes pas seul!

Des millions de Canadiens souffrent de problèmes de sommeil et de privation de sommeil.



40% des canadiens présentent des symptômes d'insomnie au moins 3 fois par semaine.



1/3 des personnes présentant des symptômes d'insomnie souffrent d'insomnie chronique.

Les problèmes de sommeil et une privation de sommeil peuvent affecter votre qualité de vie de plusieurs manières:

Réduction des capacités cognitives, ce qui nuit à votre attention, à votre prise de décision, à votre mémoire et à votre créativité.

Le sentiment d'être irritable, colérique et épuisé. À long terme, cela entraîne des symptômes d'anxiété et de dépression.

Près de 20% des accidents de voiture majeurs, y compris les accidents mortels, sont le résultat de la somnolence au volant.

L'augmentation des risques de maladies chroniques graves telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et la maladie d'Alzheimer.

La clinique HALEO propose des solutions de soins virtuels pour prévenir et traiter l'insomnie et améliorer la qualité de votre sommeil

Programme d'optimisation du sommeil
Symptômes légers à modérés de mauvais sommeil

Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I)
pour l'insomnie chronique cliniquement significative

Améliorez votre sommeil en 3 étapes simples

- 1 Prenez 5 minutes pour compléter votre évaluation de la santé du sommeil sans frais en ligne sur <https://evaluation.haleoclinic.com/screener/sign-up/dorma/fr-ca>
- 2 Réservez votre rendez-vous pré-clinique sans frais après avoir complété l'évaluation.
- 3 Téléchargez l'application HALEO Clinic sur l'App Store Apple ou Google Play.

Le programme d'optimisation du sommeil et la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I) sont généralement couverts via l'éligibilité du plan d'assurance collective de l'employeur.



À propos de la clinique HALEO

Fondée en 2015, HALEO est une clinique virtuelle du sommeil dont la mission est de fournir un accès à des solutions professionnelles et cliniquement éprouvées pour les personnes souffrant d'insomnie ou d'autres problèmes de sommeil.

La plate-forme clinique d'HALEO fournit des évaluations de la santé du sommeil, à l'aide de questionnaires validés cliniquement, ainsi que des soins accessibles et personnalisés dispensés par des professionnels de la santé via une application mobile. Notre clinique a contribué à améliorer la santé et la performance de milliers de Canadiens en les aidant à surmonter leurs problèmes de sommeil.

