

Manquez-vous de sommeil?

Vous n'êtes pas seul!

Des millions de personnes souffrent d'un mauvais sommeil.

Le saviez-vous?

+50 %

des Canadiens présentent des symptômes d'insomnie.

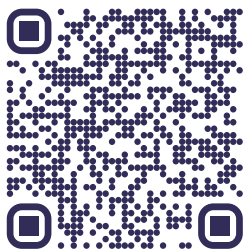
1/3

des personnes ayant des symptômes d'insomnie souffrent d'insomnie chronique.



Débutez votre démarche vers un meilleur sommeil

- 1 Prenez quelques minutes pour **remplir le dépistage sur le sommeil.**



- 2 Planifiez un appel **GRATUIT** avec un **coordonnateur des soins du sommeil** pour déterminer ce qui vous convient le mieux.



Un mauvais sommeil peut affecter votre qualité de vie de nombreuses façons :



Diminution des capacités cognitives

Un mauvais sommeil nuit à l'attention, à la prise de décision et à la mémoire.

Augmentation de l'irritabilité

Vous pouvez connaître des changements d'humeur, ce qui peut favoriser l'apparition de symptômes d'anxiété ou de dépression.

Augmentation des risques au volant

Près de 19 % des collisions de véhicules à moteur sont liées au manque de sommeil.

Augmentation des risques de maladies chroniques

L'insomnie à long terme est associée aux maladies cardiaques, au diabète de type 2 et à la maladie d'Alzheimer.

HALEO propose des soins professionnels sous forme virtuelle pour prévenir et traiter l'insomnie, ainsi que pour améliorer la qualité de votre sommeil.

Programme d'optimisation du sommeil

Pour des symptômes légers à aucuns symptômes d'insomnie

Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I)

En cas d'insomnie chronique cliniquement significative

À propos d'HALEO

Fondée en 2015, HALEO est une clinique virtuelle de soins du sommeil dont la mission est de donner accès à des solutions professionnelles et cliniquement éprouvées aux personnes souffrant d'insomnie ou d'autres troubles du sommeil.

Notre clinique contribue à améliorer la santé et les performances de milliers de personnes en les aidant à surmonter leurs problèmes de sommeil.

