



Avis de contribution

Stratégie nationale de prévention en santé
concertée et mobilisatrice

La prévention passe avant tout par le sommeil!

Avril 2025

Valérie Pichette - Directrice, succès client
valerie.pichette@haleoclinic.com

LE SOMMEIL AU CŒUR DE LA PRÉVENTION

HALEO — Solution pour l'insomnie en prévention

Solutions santé préventive HALEO inc. («HALEO»)

est fière de vous partager cet avis de afin de soutenir **les employés, ainsi que les usagers du réseau de la santé**, dans l'amélioration de leur sommeil, visant ainsi à réduire les risques d'erreurs, d'accidents, d'absentéisme, d'invalidité, et des troubles de santé psychologique et physique.

HALEO est une clinique virtuelle du sommeil qui vise à atteindre vos priorités en prévention. Accessibles via une application sécurisée et donnés par des psychologues et psychothérapeutes certifiés, nos programmes incluent, entre autres, l'optimisation du sommeil, la TCC-I (insomnie), et des solutions pour les travailleurs aux horaires atypiques et les cauchemars.

Notre recommandation

Nous recommandons d'intégrer une solution de sommeil fondée sur la TCC-I (thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie) dans une approche populationnelle de prévention en santé.

Reconnue comme traitement de première ligne, la TCC-I permet de s'attaquer à l'un des problèmes de santé les plus sous-estimés, mais fortement liés à une multitude d'enjeux de santé publique : maladies chroniques (AVC, diabète, cancer), affaiblissement immunitaire, troubles de l'humeur, anxiété, dépression et burnout.

Offrir un accès élargi à ce type de solution, particulièrement aux usagers et aux travailleurs de la santé, **représente une opportunité concrète de réduire la pression sur le système de santé et d'améliorer la performance, la sécurité et le bien-être global.**

À qui s'adresse HALEO?

HALEO offre un accès à sa solution de prévention via le sommeil, adaptée à la réalité des, entre autres :

Femmes

(Adaptée aux différentes étapes de leur vie incluant maternité, périménopause, ménopause, retraite, etc.)

Hommes

(Adaptée aux différentes étapes de leur vie incluant la vie professionnelle, andropause, retraite, etc.)

Usagers du système de la santé

Travailleurs de la santé

Jeunes adultes

Étudiants

18+ ans

Nouveaux parents

(soutenir les parents dans l'exercice de leur rôle parental)

Premiers répondants

Travailleurs aux horaires atypiques

Le sommeil et la santé mentale

Prendre soin de son sommeil, une belle façon de prendre soin de sa santé psychologique

Santé mentale



Sommeil

2 à 5X plus de chances de développer un trouble d'anxiété

4X plus de chance de développer un épisode dépressif

7X plus de chances de souffrir d'un trouble de dépendance

Résultats des projets pilotes faits avec le réseau de la santé du Québec

CISSS de Laval
CISSS des Laurentides

Institut de cardiologie de Montréal
CIUSSS du Nord-de l'Île de Montréal

93 %

des participants ont vu une amélioration significative de leurs symptômes **d'insomnie**.

63 %

des participants ont vu une amélioration significative de leurs symptômes **d'anxiété**.

63 %

des participants ont vu une amélioration significative de leurs symptômes de **dépression**.

59 %

des participants ont vu une réduction ou l'arrêt de leur consommation de **médication** pour le sommeil.

La majorité des individus traités pour l'insomnie, avec ou sans cauchemars ou troubles associés aux horaires atypiques qui présentent des symptômes d'anxiété et/ou de dépression voient une réduction significative de leurs symptômes de troubles de santé mentale suite à la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie, et ce, bien que ces symptômes ne soient pas le focus de la thérapie qui est, pour sa part, uniquement centrée sur le sommeil.

Offrir la solution HALEO répondrait à un besoin en termes de prévention des troubles de santé mentale, des risques suicidaires de toute la population adulte, de tous genres et à toute étape de leur vie. Cela s'adresse ici aux travailleurs de la santé, ainsi qu'aux usagers du système de la santé du Québec.

Comment fonctionne HALEO?

Traiter son sommeil en 3 étapes faciles :

Accès à un
thérapeute en
5 jours!

- 1 Dépistage (5 min.) et réception immédiate des résultats
- 2 Appel de préconsultation (revue des résultats, planification des séances)
- 3 Début des séances avec le thérapeute



**5 à 6 séances
de 30 minutes en
ligne avec un
thérapeute agréé
(1 séance par
semaine)**



**Soutenues par une
application
mobile sécurisée**



**Avec un
plan de soutien de
2 ans pour prévenir
les rechutes**

Inclusion dans nos programmes

Un plan de soutien de 2 ans pour la prévention des rechutes, incluant 4 évaluations du sommeil

Nos programmes incluent un plan de soutien de 2 ans pour suivre et prévenir une rechute.

- ✓ Les utilisateurs doivent remplir un questionnaire en ligne pour évaluer leur sommeil à 3, 6, 12 et 24 mois.
- ✓ En cas de rechute, identifiée par notre algorithme clinique, HALEO offrira des solutions telles que des séances supplémentaires avec un thérapeute, des vidéos, des articles ou d'autres outils de soutien dans le but de retrouver/maintenir un bon sommeil.

Nos données le prouvent :
Seulement 10,3 % des bons dormeurs après la thérapie ont signalé un certain degré de rechute sur une période de 24 mois.