



# Améliorez votre sommeil en 3 à 5 semaines

Les programmes d'HALEO sont faciles d'accès et offerts à tous les membres de la FPPM. Grâce à un programme de prévention et de traitement incluant un protocole d'intervention thérapeutique en seulement 5 semaines, le programme HALEO représente la seule option en son genre pour les membres voulant efficacement améliorer leur sommeil.

## Prenez 5 minutes pour évaluer votre sommeil.

- 1-Scannez le code QR pour débuter l'évaluation gratuite.  
Ou cliquez <https://evaluation.haleoclinic.com/screener/sign-up/fppm/fr-ca>
- 2-Placez un appel avec un coordonateur chez HALEO qui pourra vous expliquer les programmes et outils offerts.
- 3-Débutez votre programme sur l'application mobile avec un expert en sommeil.



# Clinique virtuelle du sommeil **HALEO**

HALEO offre un **traitement professionnel contre l'insomnie et le mauvais sommeil** sans mettre les pieds dans une clinique.



## TÉMOIGNAGE D'UN POLICIER AYANT UTILISÉ LES SERVICES D'HALEO

«Le métier de policier vient avec plusieurs facteurs qui ont un impact sur la qualité du sommeil. Que ce soit les différentes situations de stress ou l'horaire atypique, j'ai pour ma part cherché des outils et solutions pendant plusieurs mois afin de minimiser les impacts de ces facteurs sur mon sommeil, et en conséquence sur ma capacité de bien fonctionner tant personnellement que professionnellement.

Le sommeil récupérateur est un pilier clé d'une bonne santé.

La médication prescrite par mon médecin a eu des bénéfices importants à court terme, mais j'ai rapidement ressenti une accoutumance, en plus de subir des effets secondaires néfastes et désagréables. Mon médecin, bien avisé et voyant que je recherchais une solution à long terme pour traiter l'insomnie, m'a fortement recommandé de suivre la thérapie cognitivo comportementale.

J'étais sceptique au départ, mais le programme d'HALEO m'a permis de retrouver un sommeil sain, et je suis maintenant bien outillé pour être au sommet de ma forme, au travail comme avec ma famille. J'ai pu observer des résultats dès la troisième semaine, j'ai cessé toute consommation de somnifères et je suis entièrement satisfait du programme! »

**Louis M., Lieutenant-Détective**

## HALEO TRAITE AVEC SUCCÈS L'INSOMNIE

94% des clients souffrant d'insomnie de niveau clinique qui ont suivi le programme HALEO ne présentent plus de symptômes d'insomnie cliniquement significatifs.

Cliquez maintenant: <https://evaluation.haleoclinic.com/screener/sign-up/fppm/fr-ca>