



HALEO Clinique

Retrouvez un sommeil sain



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 débiter l'évaluation gratuite.
- 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.



© 2022 HALEO PREVENTIVE HEALTH SOLUTIONS INC.

La nature stressante du travail

Horaires atypiques

Présence de symptômes de PTSD et de cauchemars

Qu'est-ce que l'insomnie chronique?

- Difficultés à vous **endormir**, à **rester endormi.e** ou des **éveils très tôt le matin**
- Plus de **3x par semaine**, pendant **plus de trois mois**
- Affecte votre **fonctionnement** pendant la journée (sommolence, fatigue, humeur, gestion du stress, relations, travail, etc.)

Qu'est-ce que le trouble de sommeil lié à l'horaire de travail?

Un dérèglement du rythme circadien

Se caractérise par de la somnolence importante pendant les quarts de travail et de l'insomnie lors des périodes allouées au sommeil

Sommeil de plus courte durée, plus de temps à s'endormir, difficulté de maintien du sommeil

Le rôle du sommeil et son importance dans la santé

Les risques associés aux troubles de sommeil

Physique

Systeme immunitaire

Obésité

Diabète

Hypertension artérielle

Problèmes cardiaques

Cancer

AVC

Problèmes du système reproducteur

Psychologique

Humeur

Abus de substance

Anxiété et dépression

Perception de la douleur

Attention

Mémoire

Performance

Risques pour la sécurité au travail

L'impact des troubles de sommeil sur votre santé

Physique

Système immunitaire
Obésité
Diabète
Hypertension artérielle
Problèmes cardiaques
Cancer
AVC
Problèmes du système reproducteur

Psychologique

Humeur
Abus de substance
Anxiété et dépression
Perception de la douleur
Attention
Mémoire
Performance
Risques pour la sécurité au travail

Le sommeil et la santé mentale

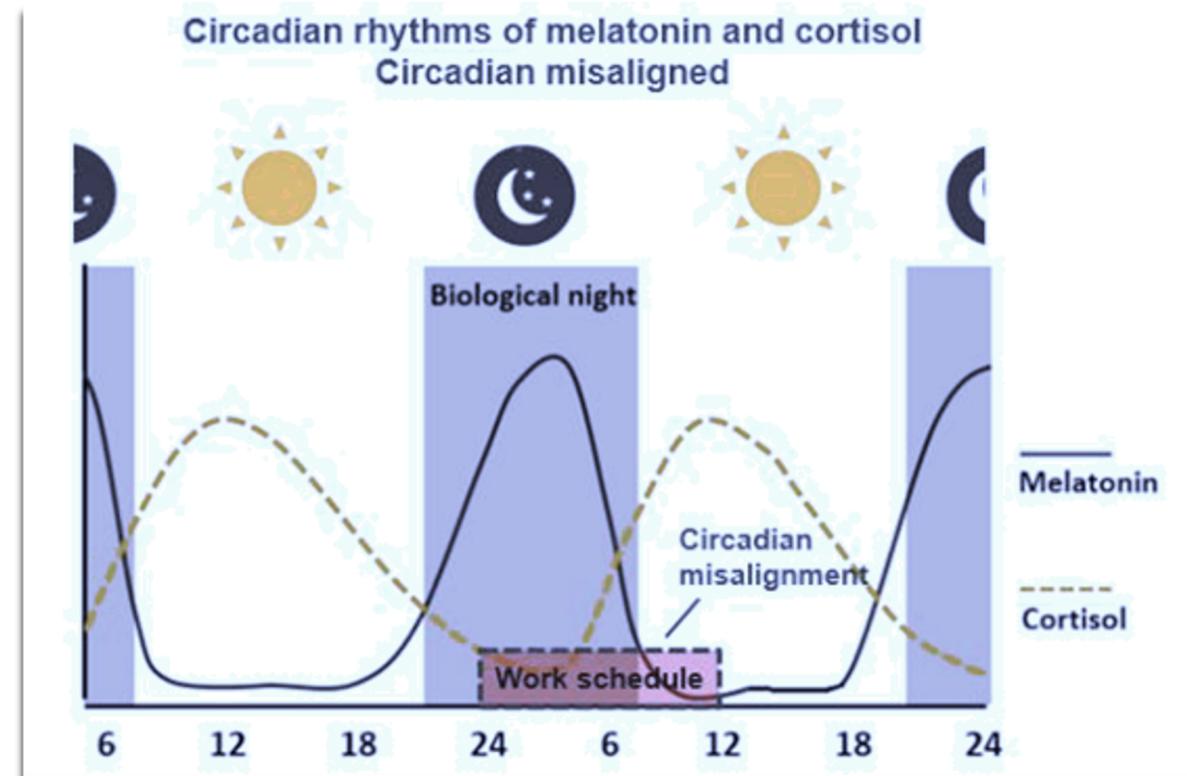
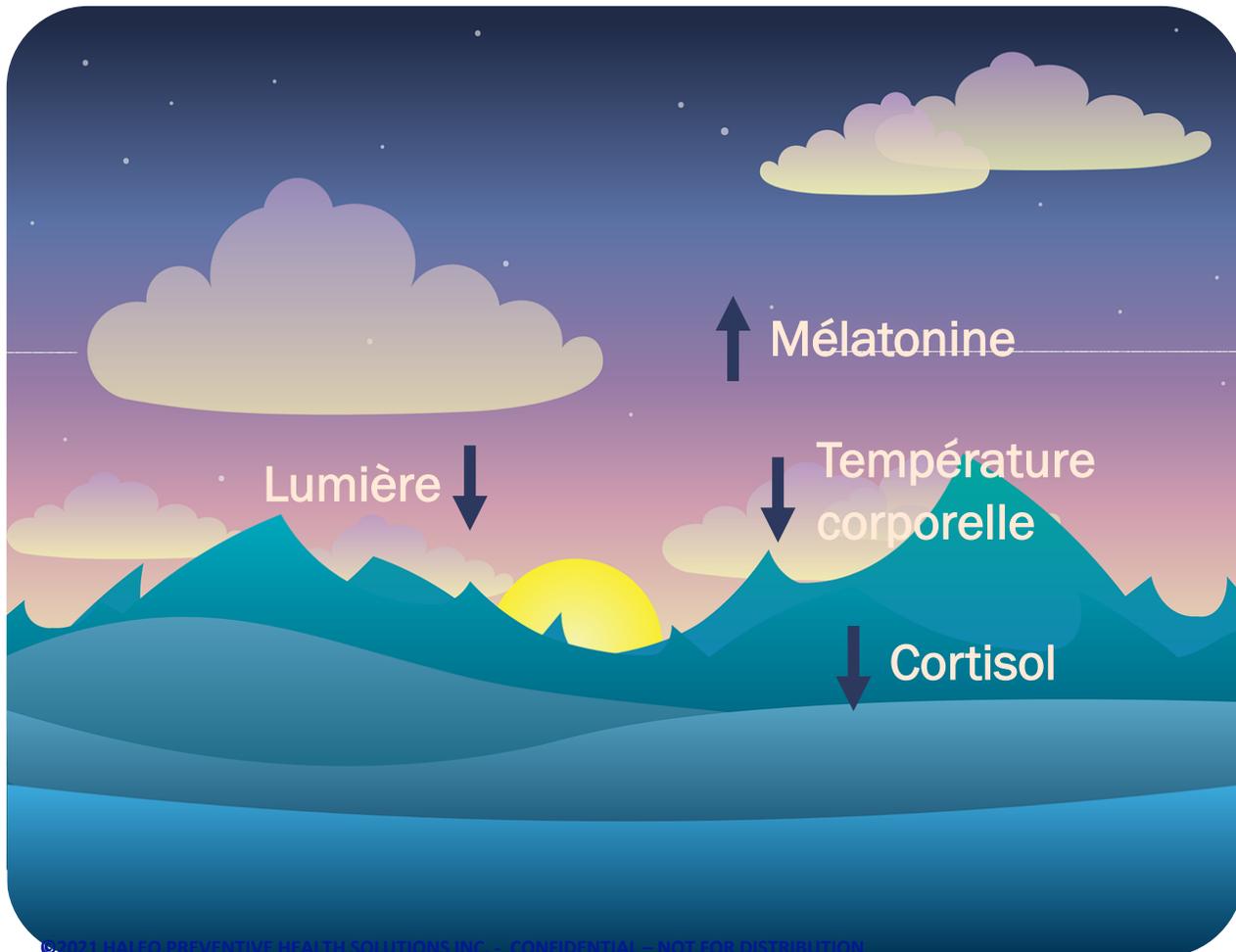
2-5X plus de chances de développer un trouble d'anxiété

4X plus de chances de développer un épisode dépressif

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

Riemann, 2007; Ohayon & Roth, 2003; Johnson et al. 2006

Les rythmes circadiens et le travail posté



<https://km-humanfactors.com/the-science/shift-work-and-our-biological-clock/circadian-misalignment-overview-night-fit/>

Thérapie cognitive comportementale de l'insomnie (TCC-i)



Composantes de la TCCi

- Diminuer le temps d'endormissement, le nombre et la durée des éveils nocturnes
- Associer le lit et la chambre à coucher au **sommeil**
- Modification des **pensées nuisibles** aux sommeil

Agendas de sommeil

Techniques de relaxation

Les programmes offerts chez HALEO

Nos programmes

TCC-I

TCC-I horaires de travail atypiques

Programme de 5 semaines

Sessions de 30-minutes

Vidéoconférence avec un thérapeute



Problèmes de sommeil **légers**

Intérêt à **optimiser** le sommeil

Sleep Optimization Program

How does it work?

Programme de 4 semaines

Vidéoconférence + chat avec un thérapeute



Difficultés de sommeil diverses

Occurrence fréquente (3x par semaine)

Fonctionnement quotidien affecté

Comment s'enregistrer en clinique?

Le dépistage des troubles du sommeil



HALEO Clinic

Fraternité des policiers et policières de Montréal

Améliorez votre sommeil en 3 à 5 semaines

20-1

DEPUIS 1843
Montréal

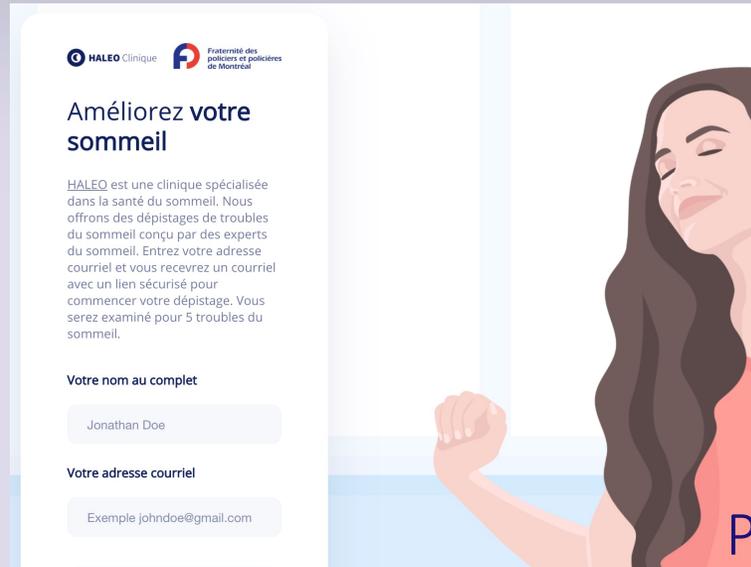
Les programmes d'HALEO sont faciles d'accès et offerts à tous les membres de la **FPPM**. Grâce à un programme de prévention et de traitement incluant un protocole d'intervention thérapeutique en seulement 5 semaines, le programme HALEO représente la seule option en son genre pour les membres voulant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

Prenez 5 minutes pour évaluer votre sommeil.

- 1-Scannez le code QR pour débiter l'évaluation gratuite.
- 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.



© 2022 HALEO PREVENTIVE HEALTH SOLUTIONS INC.



HALEO Clinique

Fraternité des policiers et policières de Montréal

Améliorez votre sommeil

HALEO est une clinique spécialisée dans la santé du sommeil. Nous offrons des dépistages de troubles du sommeil conçu par des experts du sommeil. Entrez votre adresse courriel et vous recevrez un courriel avec un lien sécurisé pour commencer votre dépistage. Vous serez examiné pour 5 troubles du sommeil.

Votre nom au complet

Votre adresse courriel

Le dépistage

S'adresse à tous!

Gratuit

Permet de vous orienter vers le programme approprié

Nous dépistons et vous accompagnerons aussi pour les troubles d'apnée du sommeil

Le dépistage des troubles du sommeil

Vos résultats

Résultats de l'évaluation

CATÉGORIE	TROUBLE	RÉSULTAT
Troubles du sommeil	Insomnie chronique L'insomnie chronique est caractérisée par une difficulté à s'endormir et à rester endormi, et ce pour au moins trois nuits par semaine durant trois mois ou plus. Détails	Risque sévère
	Apnée obstructive du sommeil (AOS)	Risque faible
	Syndrome des jambes sans repos (SJSR)	Risque faible
	Syndrome de retard de phase du sommeil (SRPS)	Risque faible
	Trouble du sommeil du travailleur posté (TSTP)	Non applicable
Hygiène du sommeil	Note d'hygiène du sommeil	91% Bonne hygiène du sommeil
Impact du sommeil sur votre vie	Votre fonctionnement durant la journée et votre sécurité Un sommeil de mauvaise qualité peut affecter votre habileté à fonctionner normalement et augmenter votre risque d'erreurs et d'accidents. Détails	Risque élevé
	Votre santé mentale	Risque faible

Prochaine étape...

Appel gratuit avec un.e coordinateur.trice du sommeil pour discuter de vos résultats et du programme qui vous est proposé

Prochaine étape:

Planifiez un appel avec un coordonnateur des soins du sommeil HALEO.

Selon les informations que vous avez fournies, vous auriez beaucoup d'avantages à améliorer votre sommeil. **Sans traitement, l'insomnie a des effets néfastes graves et à long terme sur la santé mentale et physique, la sécurité et la productivité.**

HALEO est la clinique du sommeil en ligne la plus avancée au Canada. Notre équipe de professionnels de la santé vous aidera à lutter contre les causes de votre insomnie et à les surmonter.

Nous vous suggérons fortement de prendre rendez-vous cette semaine avec un coordonnateur des soins du sommeil HALEO.

Cet appel est gratuit.

PRENDRE RENDEZ-VOUS



Après le dépistage



HALEO Clinic / HALEO Clinique

Appel avec HALEO

🕒 20 min

Un Coordonnateur des soins du sommeil HALEO vous appellera au numéro que vous aurez fourni lors de la réservation du rendez-vous.

Veillez noter que les services qu'offre HALEO ne sont accessibles qu'au Canada pour le moment.

Sélectionnez la date et l'heure

septembre 2021 < > mercredi, 15 septembre

DIM. LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM.

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

🌐 America/Montreal (11:15am) ▼

8:05am

9:05am

9:35am

10:05am

11:05am

11:35am

12:05pm

Appel gratuit

Planifiez votre appel au moment qui vous convient

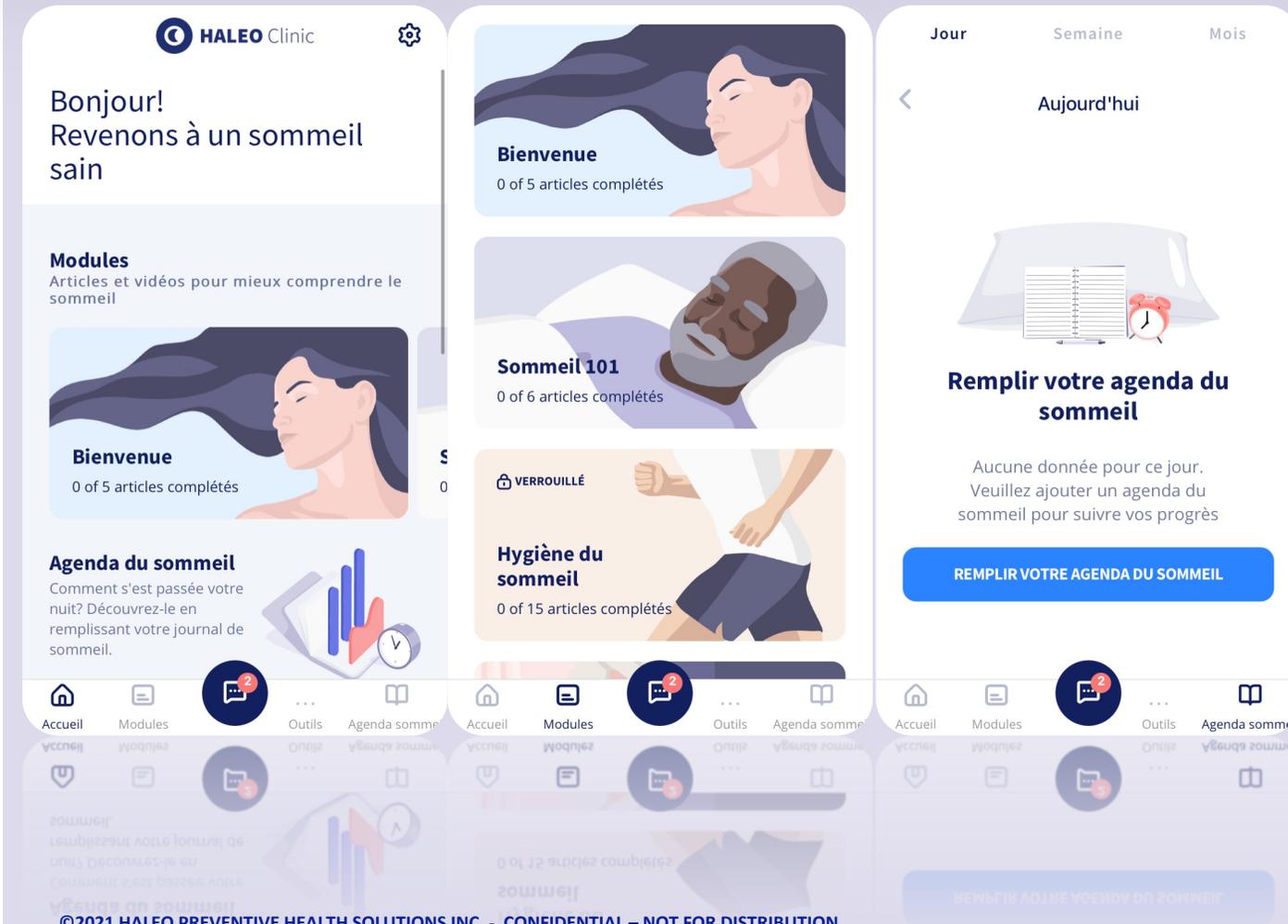
Réservation rapide et facile!

Télécharger l'application HALEO

L'application HALEO

Peut se télécharger sur un téléphone intelligent ou une tablette

Disponible sur le App Store et Google Play



EN RÉSUMÉ...

1^{ère} étape - Dépistage

2^{ème} étape - Appel de pré-consultation

3^{ème} étape - La thérapie



La prévention est la clé!



3 messages à retenir

Le sommeil est **essentiel** à votre bien-être

Le sommeil est un facteur **protecteur** pour votre santé

Allez chercher de l'aide dès **maintenant**



HALEO Clinique

Retrouvez un sommeil sain