

L'insomnie traitée à distance



Les séances de thérapie proposées par Haleo durent une demi-heure. / METRO

Innovation. Une start-up montréalaise veut faciliter l'accès à des thérapeutes spécialistes du sommeil grâce à une clinique virtuelle utilisant la vidéoconférence.



MATHIAS MARCHAL
mathias.marchal@journalmetro.com

Selon l'entreprise Haleo, la thérapie cognitive-comportementale de l'insomnie (TCC-i) donne de bons résultats et permettrait de diminuer les ordonnances de somnifères (400 MS par an environ au

Québec), mais les thérapeutes formés à la TCC-i sont trop peu nombreux.

La plateforme web de cette clinique virtuelle propose de mettre en contact les patients avec une vingtaine de thérapeutes membres de l'Ordre des psychologues du Québec. Une fois le compte créé et l'utilisateur évalué, ce dernier peut réserver, accéder à sa séance hebdomadaire – en tout, il y a 4 ou 5 séances de 30 minutes – et avoir accès aux consignes de son thérapeute ainsi qu'à ses rapports de sommeil.

«Ce type de thérapie, qui existe depuis environ 30 ans, vise à changer les comportements et les perceptions des gens vis-à-vis du sommeil pour leur réapprendre à dormir», explique le directeur des technologies de l'informa-

5 000 \$

Selon une étude du groupe Levia, un employé insomniaque coûte 5 000 \$ en perte de productivité. Les frais de santé sont de 75 % plus élevés chez un mauvais dormeur.

mation d'Haleo, Quentin Gay. «La thérapie étant raccourcie, on obtient des résultats plus rapidement, tout en étant accessibles pour des gens en région éloignée, le tout avec un taux de succès identique», ajoute-t-il.

«Après avoir testé le service auprès d'une centaine d'employés du Mouvement Desjardins, on a constaté que 48 % d'entre eux sont devenus de bons dormeurs, tandis que 42 % sont passés d'insomniaques graves à insomniaques modérés», mentionne le fon-

dateur de la start-up, Bradley Smith. Seuls 10 % d'entre eux n'ont vu aucune amélioration.

Pour Régine Deneale, fondatrice de la Clinique d'insomnie de l'hôpital Sacré-Cœur de Montréal, ces bons résultats sont similaires à ceux observés avec la méthode classique en clinique. «L'alliance thérapeutique se fait bien, même à travers un écran, indique-t-elle, en précisant que ce genre d'initiative pourrait permettre de pallier le manque de spécialistes dans la profession, tout en offrant à ces derniers la possibilité de travailler en déplacement et de choisir leurs disponibilités.

Elle ajoute que ce type de thérapie change la vie de bien des gens et permet aux employeurs de limiter les coûts liés aux personnes insomniaques.

CHUM. La Suède inspirée par le modèle québécois

Un groupe de 80 ingénieurs de Suède est venu hier visiter le nouveau Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) et ses innovations technologiques. Les visiteurs sont particulièrement intéressés par le circuit de véhicules autoguidés et par les systèmes automatiques, notamment le chauffage et l'éclairage, indique Jacques Morency, le directeur de projet associé à la construction du nouveau CHUM. «Tous les systèmes de bâtiment sont intégrés. On ne voit pas ça souvent», soutient le responsable.

LA PRESSE CANADIENNE

Le président de la firme de génie suédoise Incoord, Tore Strandgard, s'est dit particulièrement intéressé par la conception du système de ventilation et des unités d'alimentation électrique.

• Il croit toutefois que la Suède est rendue plus loin en matière d'efficacité énergétique et de consommation réduite d'énergie par les bâtiments, des réalisations motivées par les lois environnementales sévères de son pays.

INFIRMIÈRES

10



Québec et la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FISQ) ont récemment annoncé 10 autres projets pilotes sur les ratios infirmière-patients, qui doivent permettre d'améliorer les conditions de travail de ces professionnelles en soins. Ces projets pilotes devaient débuter d'ici le mois de juin et la phase de pré-implantation durera huit semaines. Les projets visent à tester un ratio dans certains unités de soins, soit en OSISL, ainsi que dans des départements de chirurgie et de médecine. LA PRESSE CANADIENNE

ALERTE PUBLIQUES

Les essais d'hier ont échoué

Le test pour les nouvelles alertes publiques qui devaient être diffusées sur les appareils mobiles, hier matin, n'a pas fonctionné comme prévu au Québec, a indiqué le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC). Le pépin technique semble provenir d'un imbroglio entre la direction des mesures d'urgence au Québec et l'entreprise qui exploite le Système d'agrégation et de dissémination d'alertes.

LA PRESSE CANADIENNE

Bloc. Ouellet prévoit un statu quo constitutionnel

Martine Ouellet estime que la création d'un nouveau parti par les sept députés démissionnaires a le mérite de clarifier les choses. La chef du Bloc québécois a accusé hier le parti en gestation d'être en faveur du statu quo constitutionnel, puisque les démissionnaires se disent prêts à accueillir des fédéralistes dans leurs rangs. «Ce parti-là ne fera pas la promotion de l'indépendance; il défendra les intérêts du Québec, mais dans la perspective du régime actuel», a-t-elle affirmé.

LA PRESSE CANADIENNE



Martine Ouellet a maintenu hier que le principal enjeu était le rôle du Bloc, et non son leadership. / ARCHIVES METRO

En **SURCHARGEANT** ses employés au quotidien,
la **CSDM**
NIE LEUR DÉTRESSE **ILS IRONT LOIN**

... de la CSDM!

INTERSYNDICALE-CSDM

