



Insomnie : ressources en ligne

Ce feuillet présente de nombreuses ressources en ligne pouvant vous aider à améliorer votre sommeil.

TCC-I numérique

TCC-I accompagnée

Programme gratuit et structuré visant à enseigner des stratégies d'amélioration du sommeil.

Remarque : Il existe de nombreuses autres formules de TCC-I en ligne, mais elles sont payantes.



Ressources sur l'insomnie



mieux-dormir.ca

Site canadien sur l'insomnie. On y trouvera les articles suivants :

- Dix conseils pour mieux dormir
- Comparaison entre la TCC-I et les somnifères
- Livres recommandés
- Guide et planificateur en vue de l'arrêt des somnifères

Journal du sommeil permettant de consigner vos horaires de sommeil quotidiens



Instructions pour bien dormir sans médicaments

Questions sur les somnifères et réponses qui pourraient vous surprendre



Dormez là-dessus

Site d'information sur l'insomnie chronique. On y trouvera l'article suivant :

- Le sommeil, un besoin naturel individuel et qui évolue

National Sleep Foundation

Un large éventail d'information sur la santé du sommeil, entre autres de l'information à l'intention des adolescents



Sleep Foundation

Un article instructif sur le déroulement du sommeil

American Academy of Sleep Medicine

Conseils concernant le travail posté

