**FEUILLET D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS. N'hésitez pas à reproduire et à faire circuler ce feuillet.**

# 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<br>Programme gratuit et structuré visant à enseigner des stratégies d'amélioration du sommeil.<br>**Remarque :** Il existe de nombreuses autres formules de TCC-I en ligne, mais elles sont payantes. | |

## Ressources sur l'insomnie

| | |
|---|---|
| | mieux-dormir.ca<br>Site canadien sur l'insomnie. On y trouvera les articles suivants :<br>• Dix conseils pour mieux dormir<br>• Livres recommandés<br>• Comparaison entre la TCC-I et les somnifères<br>• 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<br>Site d'information sur l'insomnie chronique. On y trouvera l'article suivant :<br>• Le sommeil, un besoin naturel individuel et qui évolue |
| National Sleep Foundation<br>Un large éventail d'information sur la santé du sommeil, entre autres de l'information à l'intention des adolescents | |
| | Sleep Foundation<br>Un article instructif sur le déroulement du sommeil |
| American Academy of Sleep Medicine<br>Conseils concernant le travail posté | |

© La Fondation pour l'éducation médicale continue **www.fmpe.org**

février 2025

La Fondation pour l'éducation médicale continue