



InsoMnie chez les Personnes Atteintes de Cancer – Traitement individualisé

ICI, LE SOMMEIL ON S'EN OCCUPE !

Saviez-vous que 30 à 60% des personnes atteintes de cancer ont des difficultés de sommeil ?

Si vous faites partie de ces personnes et que vous avez accès à Internet, le programme IMPACT pourrait vous aider.

Ce programme est basé sur la thérapie cognitive-comportementale, une intervention non pharmacologique (sans médication). Il permet d'améliorer le sommeil en modifiant certaines habitudes de sommeil et croyances envers celui-ci.

POUR PLUS DE
RENSEIGNEMENTS, PARLEZ-EN
À VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE
OU CONTACTEZ L'INFIRMIÈRE
CLINICIENNE AU 418-525-
4444, POSTE 67218.



Ce projet d'implantation est dirigé par Dre Josée Savard, Ph. D.,
professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval et
chercheuse au Centre de recherche du CHU de Québec-Université Laval.
Le projet de recherche associé à ce programme a été approuvé par le
Comité d'éthique de la recherche du CHU de Québec-Université Laval
(MP-20-2020-4796).