



PARTICIPEZ À UNE ÉTUDE INSOMNIE : EXPLORATION D'APPROCHES NON-MÉDICAMENTEUSES

Cette étude clinique vise à évaluer l'efficacité de nouvelles interventions non-médicamenteuses dans le traitement de l'insomnie.

Critères de participation

- ▶ Adultes de 18 à 45 ans
- ▶ Souffrant d'insomnie : difficulté à s'endormir, à maintenir son sommeil ou réveil trop précoce. L'insomnie doit être présente au moins trois fois par semaine et ce depuis au moins trois mois
- ▶ Ne souffrant d'aucune maladie physique ou psychique

Déroulement

L'étude dure sept semaines et inclut, un entretien d'inclusion, quatre sessions expérimentales (45 min chacune) au Centre de médecine du sommeil des HUG (domaine de Belle-Idée) et deux enregistrements du sommeil à domicile. Un agenda du sommeil ainsi que des questionnaires devront être remplis. Un entretien de suivi sera fait trois mois plus tard.

Indemnisation

Une compensation de CHF 80 à 700.– est prévue, selon le nombre de nuits enregistrées et si l'ensemble du protocole est suivi.

Information et participation : reves@hug.ch

Wapp : +41 79 553 2321

