

# ÉTUDE SUR LE SOMMEIL

## Participants recherchés

Le laboratoire de Thanh Dang-Vu, M.D. Ph.D. recherche :  
des **personnes souffrant d'insomnie et âgées de 65 ans et plus** pour  
participer à une étude proposant une thérapie cognitivo-comportementale en ligne  
contre l'insomnie (eTCCi+) utilisant des capteurs de sommeil et une plateforme  
numérique.

### Pour participer à cette étude à domicile, vous devez :

- Être âgé de 65 ans et plus
- Avoir des difficultés à dormir (insomnie)
- Parler couramment le français ou l'anglais
- Avoir accès à une connexion Internet à domicile
- Être à l'aise avec l'utilisation d'un téléphone intelligent et d'une tablette

### Chronologie de l'étude :

Pendant 14 semaines :

- Remplir un **journal de sommeil** pendant 5 minutes par jour
- Porter une montre Fitbit
- Utiliser un **capteur de sommeil** sous le matelas
- Compléter des **jeux et des questionnaires** stimulants sur votre téléphone intelligent
- Compléter 10 capsules vidéo de la thérapie **eTCCi+**.



### Une compensation sera offerte aux participants

Un total de deux évaluations auront lieu au Centre de recherche de l'IUGM situé au  
4545, Queen-Mary Rd, H3W 1W4, parking gratuit.

**Contactez-nous à [criugm.digisensing@gmail.com](mailto:criugm.digisensing@gmail.com)**

Étude DigiSensing:  
**(514) 340-3540 ext. 3782**  
[criugm.digisensing@gmail.com](mailto:criugm.digisensing@gmail.com)

Étude DigiSensing:  
**(514) 340-3540 ext. 3782**  
[criugm.digisensing@gmail.com](mailto:criugm.digisensing@gmail.com)