



HelloBetter Insomnie

**Le traitement de première intention de l'insomnie chronique,
désormais en format numérique.**



Disponible sur ordonnance



L'Insomnie Chronique : un Enjeu Majeur de Santé Publique

13,1 %

des adultes en France souffrent d'insomnie chronique¹, un trouble se manifestant par :

- des difficultés à s'endormir,
- des réveils nocturnes fréquents,
- ou des réveils précoces avec impossibilité de se rendormir, le tout persistant depuis au moins trois mois².

Facteurs de risque connus³ :

- Maladies cardiovasculaires
- Obésité et prédisposition au diabète de type 2
- Troubles neurologiques et psychiatriques

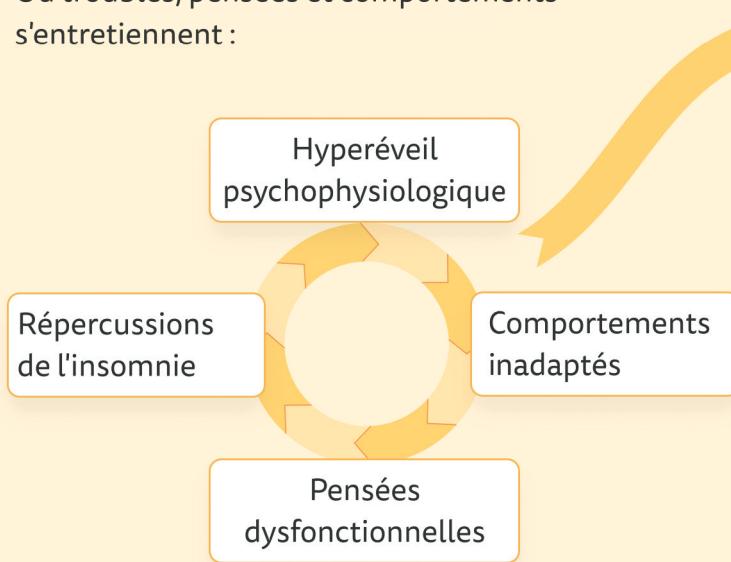
Impact significatif sur⁴ :

- La qualité de vie et le fonctionnement quotidien
- La productivité professionnelle et l'absentéisme
- La sécurité (risques accrus d'accidents)

La TCC-I : Le Traitement de Référence

Le Cercle Vieux de l'Insomnie⁵

Où troubles, pensées et comportements s'entretiennent :



La thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I) met fin au cercle vicieux de l'insomnie en :

- 1 Restructurant les habitudes de sommeil
- 2 Modifiant les pensées et les comportements dysfonctionnels
- 3 Offrant une solution durable sans effets secondaires

Recommandée en première intention (Grade A) par les guidelines européennes³ :



La thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie est recommandée comme traitement de première intention pour l'insomnie chronique chez les adultes de tout âge (y compris les patients présentant des comorbidités), qu'elle soit dispensée en personne ou sous forme numérique³.



HelloBetter Insomnie : Le gold standard thérapeutique en format numérique

Programme de thérapie numérique de 12 semaines qui fournit un traitement conforme aux guidelines cliniques dans un format numérique.

Contre-indications : épilepsie ou crises d'épilepsie; trouble bipolaire de type I; autres troubles bipolaires ou apparentés; troubles bipolaires ou apparentés, sans précision; trouble psychotique aigu et transitoire

HelloBetter Insomnie intègre l'ensemble des mécanismes d'action thérapeutiques décrits dans le protocole TCC-I⁶, garantissant un traitement TCC-I complet et efficace de l'insomnie. Méthodes transmises :

1 Observer mon sommeil

Psychoéducation : Transmission de connaissances sur les troubles du sommeil, personnalisation du cercle vicieux.

3 Garder le cap

Suivi thérapeutique : Ajustement du protocole de restriction et renforcement de l'adhésion thérapeutique.

5 Comprendre mes pensées

Restructuration cognitive : Identification et modification des cognitions dysfonctionnelles via le modèle ABC.

7 Apprendre à me relaxer

Techniques de relaxation : Apprentissage et implémentation de différentes techniques de relaxation.

2 Modifier mon rythme de sommeil

Restriction du sommeil : Évaluation de l'efficacité du sommeil et implémentation de la réduction du temps passé au lit.

4 Changer mes habitudes de sommeil

Contrôle du stimulus : Application des principes de reconditionnement comportemental du sommeil.

6 Moins ruminer

Stratégies anti-rumination : Techniques de gestion du processus de rumination mentale nocturne.

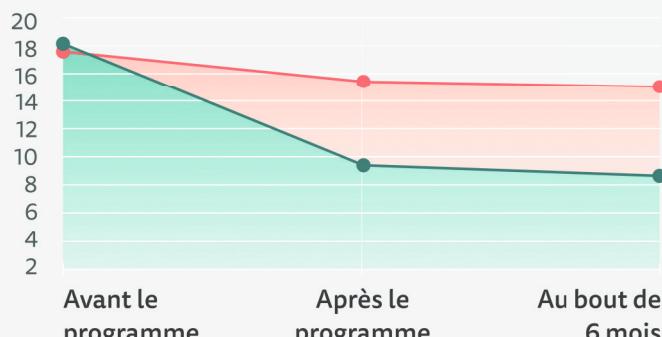
8 Anticiper l'avenir

Prévention des rechutes : Identification des facteurs de risque et stratégies de maintien thérapeutique.

Efficacité cliniquement prouvée

Troubles du sommeil
évalués avec l'Index de sévérité
de l'insomnie (ISI, 0-28)

- Participants HelloBetter
- Non-participants



- ✓ Validée par 5 essais cliniques randomisés contrôlés^{7,8,9,10}
- ✓ Étude principale (ci-dessous) menée sur population générale

79,7 % des patients présentent une diminution immédiate des symptômes de l'insomnie⁷

42,2 % des patients n'ont plus de symptômes même 6 mois après l'arrêt du programme⁷

Améliorations significatives observées :

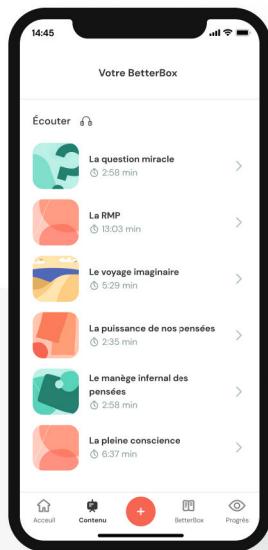
- ✓ Efficacité du sommeil
- ✓ Symptômes dépressifs⁸
- ✓ Rumination



Notre cinquième étude (RCT, N=210) est désormais complétée. Les résultats seront publiés en 2025. Scannez le QR code pour recevoir les dernières nouvelles!

Un programme à l'usage intuitif et autonome

- Explication détaillée du programme dès le démarrage
- 8 modules interactifs enrichis de textes, audios et vidéos (45-60 minutes par module)
- Agenda du sommeil numérique et questionnaires de suivi des symptômes



L'importance de l'accompagnement humain

- Supervision par des psychologues cliniciens
- Retour personnalisé après chaque module complété
- Support réactif pour toute question



Les avantages pour votre pratique :

- ✓ Alternative non-médicamenteuse validée cliniquement
- ✓ Pas de liste d'attente
- ✓ Accompagnement continu de vos patients

Comment accompagner vos patients insomniaques ?

Ça commence avec vous...

1 Identification et prescription

- Consultation médicale et diagnostic d'insomnie chronique
- Vérification des contre-indications éventuelles
- Prescription en trois clics via **AppThera.fr***



Nous prenons le relais...

2 Un accompagnement thérapeutique complet

- Programme de TCC-I numérique accessible 24/7
- Accompagnement par des psychologues spécialisés
- Support technique continu



Et vous gardez le fil...

3 Un suivi optimisé

- Rapports réguliers sur les progrès thérapeutiques
- Consultation de suivi facilitée
- Continuité des soins assurée



AppThera *

Pour faciliter la prescription et la délivrance aux patients de la thérapie numérique, HelloBetter Insomnie peut être prescrit via la plateforme AppThera. Il suffit aux prescripteurs, médecins généralistes, spécialistes du sommeil ou psychiatres, de s'identifier via leur numéro RPPS et de renseigner les coordonnées de leur patient pour qu'il reçoive un lien de téléchargement et un code d'activation personnel.

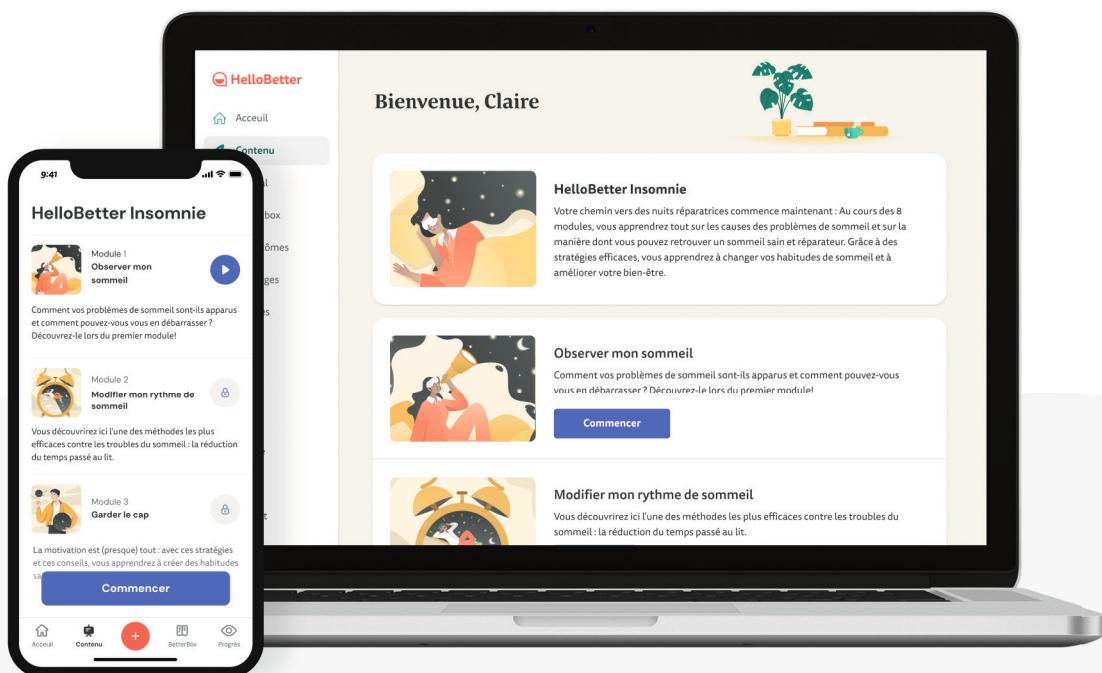


Voulez-vous commencer à prescrire HelloBetter Insomnie dans le cadre de notre lancement pilote ? Inscrivez-vous ici

HelloBetter

Applications de Santé Numérique pour la Santé Mentale

HelloBetter est l'un des leaders mondiaux des solutions thérapeutiques numériques dans le domaine de la santé mentale. Fondée en 2015 par des psychologues chercheurs, notre entreprise s'appuie sur des années de recherche universitaire. Notre mission est d'offrir un accompagnement thérapeutique efficace et accessible à toute personne souffrant de troubles psychiques, indépendamment des contraintes de temps et de lieu.



Caractéristiques principales :

- ✓ Efficacité prouvée par 30 études cliniques
- ✓ Conformité totale au RGPD et sécurité des données
- ✓ Accès immédiat et flexible à six applications numériques sur ordonnance en Allemagne

En Allemagne, déjà disponible comme dispositif médical remboursé :

- ✓ Intégration dans des logiciels médicaux agréés
- ✓ 100.000 patients ont été accompagnés par HelloBetter
- ✓ Prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie



Dispositif Médical Numérique
(DMN) de classe I



Certification CE



Protection des
données RGPD



Norme ISO
27001

Nos patients témoignent



4.5 /5



4.7 /5



4.1 /5



L'expérience de Monika (69 ans) avec HelloBetter Insomnie

« Avec ce programme, j'ai appris non seulement à dormir, mais aussi à vivre [...] Je relis souvent les modules. Cela fait un an que je n'ai pas eu besoin de somnifères. »

FAQ

→ Qui peut prescrire HelloBetter Insomnie ?

HelloBetter Insomnie peut être prescrit par les médecins généralistes, les psychiatres ainsi que les professionnels de santé titulaires du Diplôme Inter-Universitaire (DIU) de Médecine du Sommeil.

→ Comment prescrire ?

La prescription s'effectue après vérification de l'indication médicale et des contre-indications du marquage CE, dans le cadre d'une décision médicale partagée.

→ Quelle intégration dans le suivi médical ?

À l'instar d'une prescription médicamenteuse classique, le programme délivre son contenu thérapeutique (TCC-I) de manière autonome entre les consultations. Des consultations de suivi et rapports optionnels permettent d'adapter le suivi médical.

→ Comment démarrer ?

HelloBetter Insomnie est actuellement en phase de lancement pilote en France. Pour participer :



→ Vous avez d'autres questions ?

HELLOBETTER France

Adresse : 229 Rue Saint-Honoré, 75001, Paris.

Tél. : +33 1 89 71 29 04

e-mail : contact@hellobetter.fr



1. Léger, D., Zeghnoun, A., Faraut, B., & Richard, J. B. (2019). Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans: résultats du Baromètre de Santé publique France 2017. *Bull Epidémiol Hebd*, 9, 149-60.
2. World Health Organization. (2022). ICD-11 for mortality and morbidity statistics (Version: 02/2022). 7A00.0 Chronic insomnia. World Health Organization.
3. Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L., ... & Spiegelhalder, K. (2023). The European insomnia guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), e14035.
4. Morin, C. M., & Jarrin, D. C. (2013). Epidemiology of insomnia: Prevalence, course, risk factors, and public health burden. *Sleep Medicine Clinics*, 8(3), 281-297.
5. Morin, C. M. (1993). Psychological assessment and management (p. 57). New York, NY: Guilford Press.
6. Espie, C. A. (2022). Standard CBT-I protocol for the treatment of insomnia disorder. In Cognitive-behavioural therapy for insomnia (CBT-I) across the life span: Guidelines and clinical protocols for health professionals (pp. 17-41).
7. Thiart, H., Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M., & Riper, H. (2015). Log in and breathe out: Internet-based recovery training for sleepless employees with work-related strain—results of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 41(2), 164–174.
8. Ebert, D. D., Berking, M., Thiart, H., Riper, H., Laferton, J. A. C., Cuijpers, P., Sieland, B., & Lehr, D. (2015). Restoring depleted resources: Efficacy and mechanisms of change of an internet-based unguided recovery training for better sleep and psychological detachment from work. *Health Psychology*, 34(Suppl), 1240-1251.
9. Behrendt, D., Ebert, D. D., Spiegelhalder, K., & Lehr, D. (2020). Efficacy of a self-help web-based recovery training in improving sleep in workers: randomized controlled trial in the general working population. *Journal of Medical Internet Research*, 22(1), e13346.
10. Spanhel, K., Burdach, D., Pfeiffer, T., Lehr, D., Spiegelhalder, K., Ebert, D. D., ... & Sander, L. B. (2022). Effectiveness of an internet-based intervention to improve sleep difficulties in a culturally diverse sample of international students: A randomised controlled pilot study. *Journal of sleep research*, 31(2), e13493.



Envie d'en savoir plus ?
Scannez ce QR code et
notre équipe vous
recontactera.