

# L'application « Mon coach sommeil »

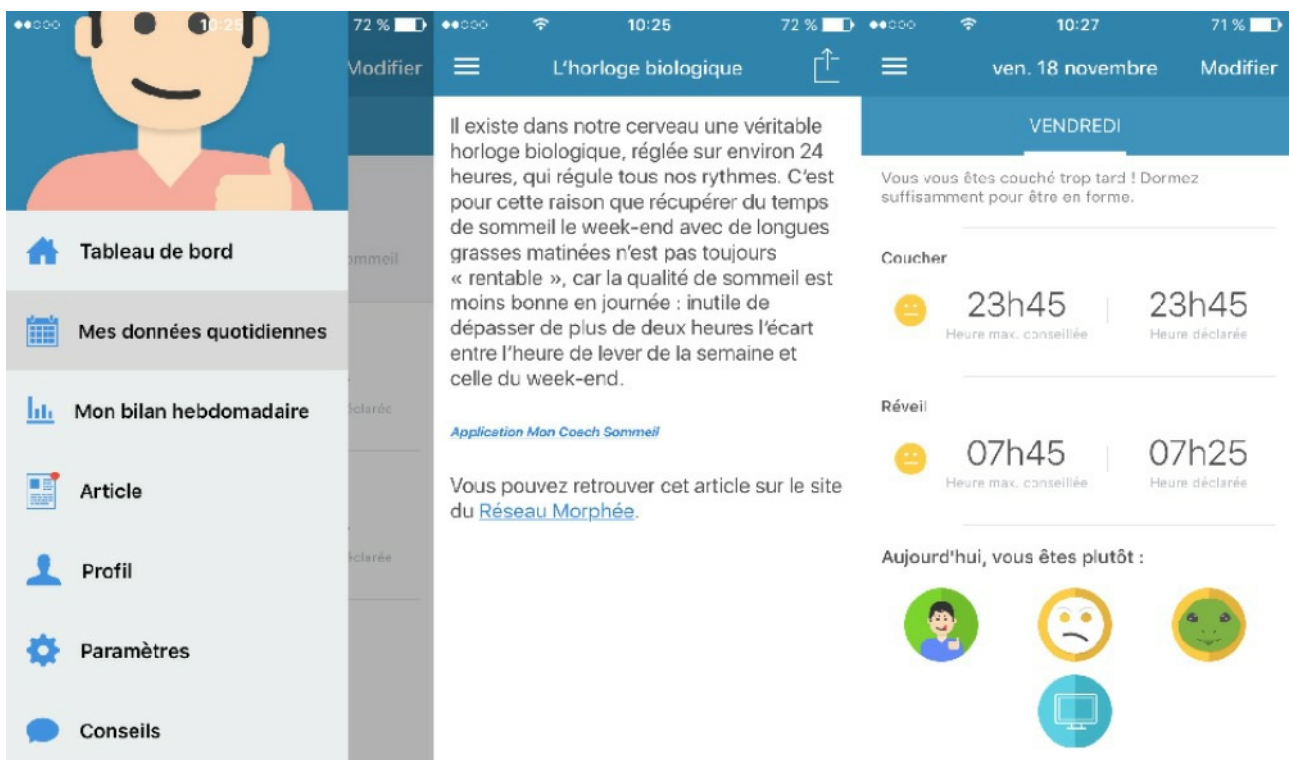
**Le site du Docteur Djamil DELAMBRE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/djamil-delambre](http://www.docvadis.fr/djamil-delambre)



Validé par  
le Comité Scientifique Psychiatrie

L'application « Mon coach sommeil » a été conçue par les spécialistes du sommeil du Réseau Morphée pour vous aider à retrouver et maintenir un sommeil de qualité.



## Pourquoi cette application ?

Les troubles du sommeil touchent un tiers de la population et ont des répercussions sur le bien-être général. Ils peuvent avoir de graves

conséquences sur votre santé et votre vie sociale. En effet, les troubles du sommeil ont une mauvaise influence sur les maladies cardiovasculaires, le diabète, la prise de poids ou encore le système immunitaire. La qualité du sommeil est aussi importante pour la mémoire et la concentration. Mal dormir est également un facteur pouvant favoriser la dépression.

### **En quoi cette application peut-elle m'intéresser ?**

Cette application vous aidera à trouver votre heure optimale d'endormissement par rapport à l'heure de votre réveil. Elle vous indiquera également votre dette de sommeil afin que vous puissiez réajuster vos heures de sommeil pendant vos jours de repos, par exemple. Pour mieux vous accompagner, l'application vous envoie une alerte à l'heure à laquelle vous devez vous mettre au lit puis un rappel sur l'importance du sommeil, en cas de dépassement.

### **Que vais-je y trouver ?**

En créant votre profil, vous pourrez renseigner votre date de naissance, mentionner l'heure à laquelle vous devez vous lever et l'application vous indiquera l'heure maximale d'endormissement conseillée pour être en pleine possession de vos moyens physiques et intellectuels.

Chaque jour, vous pouvez consulter le tableau de bord récapitulatif des données que vous avez saisies dans l'application : humeur du jour, forme au lever, dernière activité avant le coucher, durée du sommeil...

Vous pouvez suivre l'évolution de votre sommeil et comparer l'effet d'une bonne ou d'une mauvaise nuit sur votre vitalité et votre humeur.

Vous avez également accès à des articles d'information sur le sommeil rédigés par le Réseau Morphée pour comprendre l'importance des phases de repos.

Application : Mon Coach Sommeil



Développeur : Réseau Morphée

Support : iPhone et Android

Prix : Gratuit

<https://itunes.apple.com/fr/app/mon-coach-sommeil/id1086991151?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=wopata.sommeildujeune&hl=fr>

*Ceci est une description factuelle du contenu de l'application. C'est en toute indépendance que les comités scientifiques Docvadis font cette proposition de contenu. Ce choix n'engage en rien leur responsabilité sur le contenu de l'application. Par ailleurs, le contenu et la disponibilité de toute application sont susceptibles d'être modifiés à tout moment par son développeur.*