

L'application *Mon Coach Sommeil* disponible sur l'App store
La première application mobile de sensibilisation sur le sommeil des jeunes

Paris, le 7 juin 2016 – En mai 2015, le Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil, lançait sa campagne de sensibilisation sur le sommeil des jeunes.

Dans le cadre de cette campagne, le Réseau Morphée avait mis en place un plan d'action comprenant notamment le développement et la conception d'une application mobile gratuite, *Mon Coach Sommeil*, dont l'objectif est de mieux accompagner les jeunes dans la gestion de leur sommeil, de façon ludique et interactive. En effet, les jeunes ont tendance à avoir un coucher et un lever tardifs, ce qui engendre une diminution importante de leur durée de sommeil. Il est donc nécessaire de les aider à optimiser leurs horaires. *Mon Coach Sommeil* les aide à mieux respecter leur rythme de sommeil. Cette application gratuite est désormais également disponible pour les porteurs d'iPhone avec sa mise en ligne sur l'App store.



"*Mon Coach Sommeil*" accompagne les jeunes dans la gestion de leur sommeil, en période d'activité ou de repos. D'après les données renseignées à l'installation,

"*Mon Coach Sommeil*" alerte lorsqu'il est l'heure de s'endormir et déclenche le réveil, encourageant l'utilisateur à obtenir une durée de sommeil optimale. Il incite également à passer en mode avion pour ne pas être perturbé par les différentes sollicitations nocturnes.

L'application prodigue conseils et astuces pour un meilleur sommeil. Pour bien comprendre les enjeux du bien dormir, elle met en corrélation la forme au réveil et l'humeur au coucher avec la durée de sommeil de la nuit précédente, ainsi que l'activité effectuée juste avant de s'endormir...

Un tableau de bord permet ainsi de suivre les évolutions du sommeil, de l'humeur et de la forme selon les périodes d'activité ou de repos et de visualiser l'incidence de ses habitudes de sommeil sur sa vie quotidienne.

L'application *Mon Coach Sommeil* est disponible gratuitement sur l'App Store

(<https://itunes.apple.com/us/app/mon-coach-sommeil/id1086991151?mt=8>) et sur Google Play

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=wopata.sommeildujeune>).

A propos du Réseau Morphée :

Le Réseau Morphée est un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. Financé par l'Agence Régionale de Santé de l'Île de France, il mène des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès du grand public et apporte aux professionnels de la santé une aide à la prise en charge des patients ainsi qu'un programme de formations.

Contact : Karine Deblangey 01 47 41 17 17 / contact@reseau-morphee.fr

Pour en savoir plus :

Son site : <http://www.reseau-morphee.fr/> - Son blog : <http://blog.reseau-morphee.fr> -

Son forum : <http://morphee.forumpro.fr/index.htm>

Pour tout savoir sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent : <http://dvdssommeil.fr>

Pour tout savoir sur les apnées du sommeil : www.respiradom.fr