

>>> Rubrique Applications médicales pour Iphone



iSommeil..... quand votre Iphone veille sur votre sommeil

Cette application conçue par les professeurs Damien Léger et Maxime Elbaz, (de Hôtel-Dieu. à Paris) est une aide pour à la fois mieux gérer votre sommeil mais aussi pour détecter des anomalies de celui-ci .

L'application iSommeil a été lauréate du projet « Proxima mobile » lancé par Nathalie Kosciusko-Morizet, (Secrétaire d'État chargée de la Prospective et du Développement de l'Économie Numérique) et qui vise à créer le premier portail européen de services d'intérêt général sur mobile.

1/ L'accompagnement du sommeil (endormissement, réveil, conseils)

A l'aide d'une musique relaxante iSommeil est une aide à l'endormissement pour les sujets anxieux (Une playlist vous est proposée pour choisir vos propres musiques.)

Mais on peut aussi programmer son réveil en douceur avec une lumière bleue accompagnée d'une musique énergisante.

Une rubrique de conseils et astuces (assez grand public) accompagne cette 1ere partie



2/ Le diagnostic de ses ronflements et/ou pauses respiratoires :

Ce 2eme module plus ciblé médical permet d'enregistrer vos ronflements et vos pauses respiratoires à l'aide du microphone de l'iphone

En fin de nuit, l'application permet d'écouter des extraits sonores de vos ronflements et d'éventuelles pauses respiratoires à l'aide de vos écouteurs et/ou de les faire écouter à un praticien. Bien utile quand on suspecte un syndrome d'apnée du sommeil..... mais ça fait aussi très curieux de s'entendre ronfler !

Le fichier graphique des décibels nocturne est exportable par e-mail



Attention : , pour que l'enregistrement fonctionne toute la nuit il faut passer l'iPhone en mode « avion » pour éviter qu'il passe ne mode pause

Téléchargement :

L'application est gratuite
et téléchargeable sur Itunes à l'adresse : <http://itunes.apple.com/fr/app/isommeil/id391947489?mt=8>

Au total :

Application bien finie, plutôt ciblée grand public, mais utile aussi aux professionnels car on repère bien les moments de ronflements et d'apnée.

Quelques améliorations seraient les bienvenues tel que les possibilités d'exporter le fichier son (on n'a que le graphe), et de facilement choisir le moment que l'on souhaite écouter.