

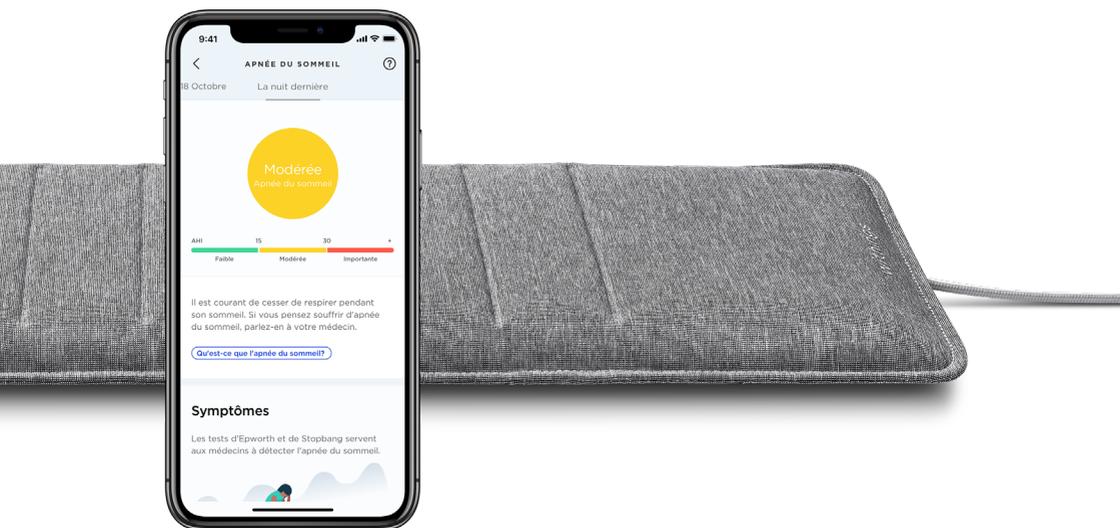
**WITHINGS**

# Guide de l'utilisateur Sleep Analyzer



# Sleep Analyzer

## Capteur de sommeil sous matelas



**VALIDÉ CLINIQUEMENT**

## Découvrez Sleep Analyzer

Pour la première fois, obtenez des résultats aussi précis qu'en laboratoire de sommeil depuis le confort de votre maison. Rien à porter, glissez-le simplement sous votre matelas puis oubliez-le.

Sleep Analyzer concentre le meilleur de la technologie médicale pour analyser votre sommeil et détecter l'apnée du sommeil, une pathologie largement répandue et pourtant sous diagnostiquée.

Profitez d'une mesure optimale grâce à notre capteur sommeil de grade médical et, grâce à notre application Health Mate, découvrez comment obtenir un sommeil de qualité pour une meilleure santé.

### **PARAMÈTRES VITAUX**

- Cycles de sommeil : léger, profond et paradoxal
- Score de sommeil basé sur la durée et la profondeur du sommeil, les interruptions et le temps passé à s'endormir et à se réveiller
- Détection de l'apnée du sommeil de grade médical
- Détection des ronflements : épisodes et durée
- Suivi de la fréquence cardiaque : moyenne et valeur la plus haute et la plus basse

### **SIMPLE & INTELLIGENT**

- Se glisse sous le matelas. Rien à porter. Compatible avec tous les matelas\*
- Installation facile et rapide en une fois
- Fonctionne avec l'application Health Mate (IOS & Android)
- Synchronisation en Wi-Fi, résultats immédiats dans l'application au réveil
- Rapports médicaux à partager
- Compatibilité IFTTT

\*Compatible avec les matelas à ressorts, en mousse, en latex et à mémoire de forme. Testé sur des matelas de 10 à 40 cm d'épaisseur (4 à 15 pouces).



# Table des matières

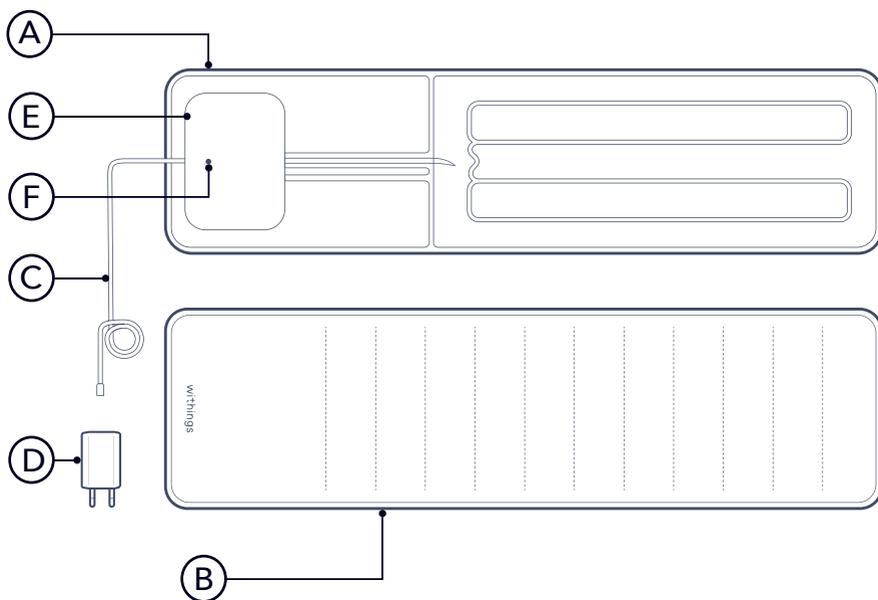
1. Vue d'ensemble
2. Premiers pas
3. Comprendre vos résultats
4. Pour aller plus loin
5. Points clés
6. Pourquoi est-il important de détecter l'apnée du sommeil?



# 1. Vue d'ensemble



- (A) Chambre à air
- (B) Housse en tissu
- (C) Câble USB
- (D) Adaptateur d'alimentation USB
- (E) Capteur sonore pour détection des ronflements
- (F) LED de fonctionnement



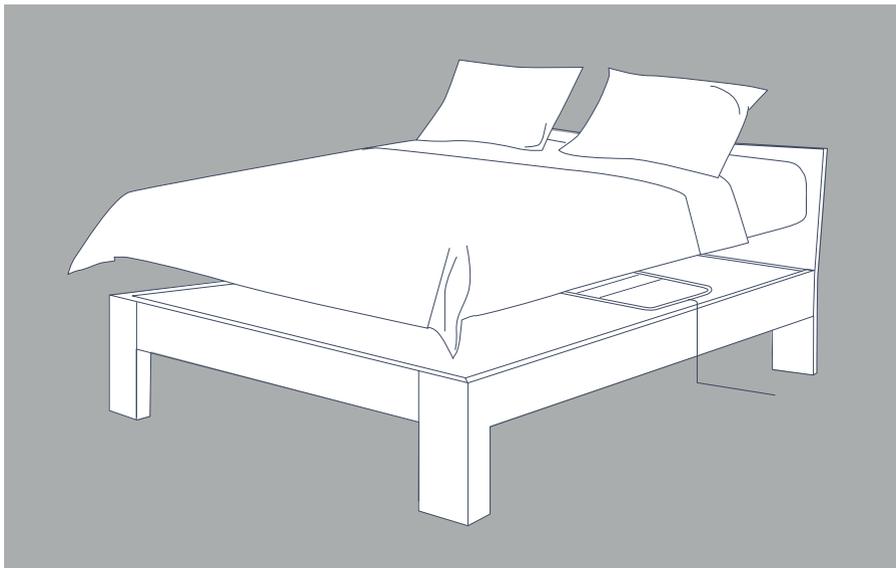
Vous pouvez désactiver le capteur sonore depuis les paramètres du Sleep Analyzer dans l'application Health Mate.



## 2. Premiers pas

## Comment installer Sleep Analyzer sous votre matelas?

Sleep Analyzer doit être placé entre le matelas et le sommier à hauteur du coeur.



Gardez vos habitudes. Sleep Analyzer s'installe une seule fois puis veille sur votre sommeil.

Avant de dormir pour la première fois avec le Sleep Analyzer, téléchargez l'application gratuite Health Mate, disponible sur iOS et Android et créez votre compte personnel sur [go.withings.com](http://go.withings.com)

Pour installer Sleep Analyzer, activez le Bluetooth sur votre smartphone, ouvrez l'application Health Mate et connectez-vous. Appuyez sur "Appareils" puis le sigle "+" dans le coin haut droit, sélectionnez le Sleep Analyzer puis suivez les instructions. Portez une attention particulière aux instructions pour la calibration de Sleep Analyzer à la fin du processus. Cette étape

vous permet d'adapter votre produit à votre matelas et votre lit. Ne vous asseyez ou ne vous allongez pas sur votre lit pendant le processus. Quelques bruits peuvent éventuellement s'échapper de Sleep Analyzer pendant sa mise en place et sa calibration.

Après cette installation, Sleep Analyzer se recalibre automatiquement chaque jour lorsque vous n'êtes pas dans votre lit afin de vous fournir l'analyse la plus précise et fiable possible chaque matin.

### **Synchronisation Wi-Fi**

Assurez-vous d'installer Sleep Analyzer sur votre propre réseau Wi-Fi.

La connexion Wi-Fi entre votre appareil et votre application se coupe automatiquement pendant la nuit. Lorsque vous sortez du lit, la connexion Wi-Fi se rétablit et vos données se synchronisent automatiquement avec l'application Health Mate.

Vous êtes maintenant prêts à utiliser le Sleep Analyzer Withings. Faites de beaux rêves!





### 3. Comprendre vos résultats

Après une bonne (ou mauvaise) nuit de sommeil, le jour se lève, vous avez et vous allez pouvoir découvrir vos données.

Grâce à vos mouvements, vos fréquences respiratoires et cardiaques, Sleep Analyzer détermine votre cycle de sommeil : sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal.

- **Sommeil léger** : Bien que cette phase soit importante physiologiquement, elle n'est pas aussi réparatrice que les phases de sommeil profond. Pendant cette phase, votre respiration ralentit, votre cœur devient plus régulier et votre tension artérielle baisse.

- **Sommeil profond** : Cette phase est la plus réparatrice. Vos ondes cérébrales ralentissent et vous ne réagissez généralement plus à ce qui pourrait troubler votre torpeur, y compris certaines pathologies du sommeil.



- **Sommeil paradoxal** :

Lors de cette phase de sommeil, vos ondes cérébrales agissent comme si vous étiez éveillé. Vous rêvez et vos fréquences cardiaques et respiratoires augmentent. Cette phase de sommeil est également réparatrice.

## Un sommeil de qualité grâce au Score de Sommeil

La durée de sommeil est importante mais n'est pas le seul facteur déterminant d'une bonne nuit de sommeil. Sleep Analyzer calcule un Score de Sommeil à partir des différents facteurs qui garantissent la qualité de votre sommeil.

Les données captées incluent :

**Durée :** Durée totale du sommeil

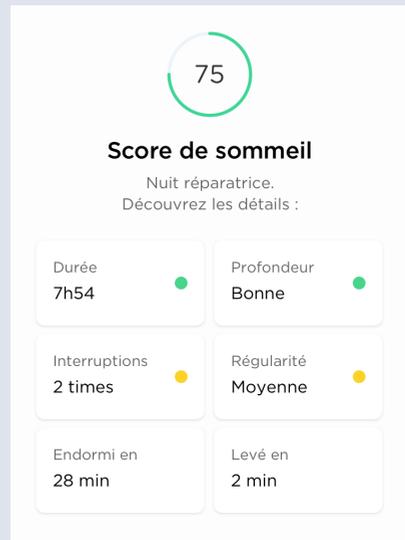
**Profondeur :** Temps passé en sommeil profond et en sommeil paradoxal, les phases de sommeil réparatrices

**Régularité :** Régularité dans vos horaires de lever et de coucher.

**Interruptions :** Éveils nocturnes.

**Durée d'endormissement :** Temps passé à s'endormir

**Durée de réveil :** Temps passé à se réveiller



Le Score de Sommeil est une manière simple et intuitive de comprendre la qualité de votre sommeil..

Cliquez sur chaque donnée sous le Score pour mieux comprendre et connaître chaque composant de ce qui constitue une bonne nuit de sommeil. Vous y trouverez également des conseils pour améliorer chaque paramètre et obtenir un sommeil de qualité.

## Détection des ronflements

Le nombre et la durée de vos épisodes de ronflements sont référencés dans l'application Health Mate. Les ronflements sont courants à partir d'un certain âge. Ils sont, la plupart du temps, sans danger mais peuvent nuire à la qualité de sommeil d'un éventuel partenaire.

Si vous ne souhaitez pas analyser vos ronflements, vous pouvez désactiver cette fonctionnalité à tout moment depuis l'onglet "Appareils" de votre application Health Mate.



# Le saviez-vous?

*“1 milliard d’adultes dans le monde, entre 30 et 69 ans, souffrent d’apnée obstructive du sommeil (AOS). 75-80% des malades ne sont toujours pas diagnostiqués.”*

## Faciliter le diagnostic de l’apnée du sommeil :

L’apnée du sommeil est une pathologie sérieuse et sous-diagnostiquée car souvent asymptomatique. Sleep Analyzer vous donne accès à des résultats précis et fiables que vous pouvez partager avec des professionnels de santé pour les aider à établir leur diagnostic.

La gravité de l’apnée du sommeil est définie par le nombre d’interruptions respiratoires par heure. Ces interruptions respiratoires sont classées dans votre application Health Mate selon trois niveaux :

- **Faibles**
- **Modérées**
- **Importantes**

Ces résultats apparaîtront accompagnés d’un code couleur pour une compréhension facile et rapide.



Il est courant de cesser de respirer pendant son sommeil. Si vous pensez souffrir d’apnée du sommeil, parlez-en à votre médecin.

[Qu'est-ce que l'apnée du sommeil?](#)

### Symptômes

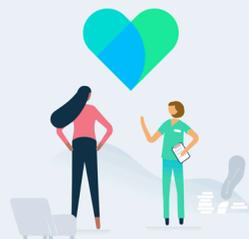
Les tests d’Epworth et de Stopbang servent aux médecins à détecter l’apnée du sommeil.

Les mesures obtenues grâce à Sleep Analyzer sont conformes aux standards européens des appareils médicaux. Vous pouvez donc les présenter à votre médecin qui pourra les interpréter et diagnostiquer une éventuelle apnée du sommeil.

Générez facilement une version PDF de votre “Rapport Santé” en cliquant sur “Partager”. Vous pouvez ainsi partager facilement vos données avec le professionnel de santé de votre choix.

### Avec qui souhaitez-vous partager ce document ?

Partager une synthèse trimestrielle de vos données santé à votre docteur, coach santé ou à un proche, tout cela de manière sécurisée.



#### Partager avec votre médecin

Médecin ou coordinateur de soins

#### Partager avec d'autres personnes

Famille, amis, coach, nutritionniste...

## Suivi de la fréquence cardiaque de nuit

Une fois votre appareil en place, Sleep Analyzer suit automatiquement votre fréquence cardiaque de nuit.

Votre fréquence cardiaque est mesurée en continu puis utilisée pour calculer une moyenne de battements par minute afin d'obtenir la mesure la plus fiable possible. Cette méthode est considérée comme l'étalon-or pour le suivi de la fréquence cardiaque de nuit.

Vous aurez ainsi accès à votre fréquence cardiaque de nuit qui correspond à votre fréquence cardiaque pendant votre sommeil. Elle est corrélée à votre fréquence cardiaque au repos qui est en moyenne 10% plus haute que votre fréquence cardiaque de nuit.



- La fréquence cardiaque de nuit est plus basse pendant le sommeil profond qui a généralement lieu pendant la première moitié de la nuit.
- La fréquence cardiaque de nuit est plus haute et moins régulière pendant le sommeil paradoxal qui a généralement lieu pendant la seconde moitié de la nuit. Cette phase de sommeil est celle où l'activité de notre cerveau est la plus intense car nous rêvons.

## Consultez vos mesures de fréquence cardiaque

Vous pouvez accéder à vos mesures de fréquence cardiaque de nuit dans votre Timeline ou votre tableau dans l'application Health Mate.

Votre fréquence cardiaque de nuit moyenne apparaît en dessous de votre graphique.

## Quelqu'un d'autre que vous a dormi dans votre lit?

Pas d'inquiétude! Vous pouvez modifier ou supprimer manuellement les données dans l'application Health Mate lorsque vous accédez à la vue complète de votre nuit dans le coin haut droit.



## 4. Pour aller plus loin

# Activer IFTTT

IFTTT est un programme qui permet de connecter plus de 500 services et objets connectés.

Vous pouvez utiliser Sleep Analyzer pour créer des scénarios domotiques grâce à IFTTT, afin de réinventer vos rituels du matin et du soir. Allez vous coucher ou levez-vous pour déclencher les lampes, le thermostat et plus encore.

Découvrez quelques scénarios domotiques accessibles :



Turn off my Hue light when I get into bed

by Withings Sleep

470 works with hue

Éteindre la lumière lorsque je me mets au lit



Adjust the room temperature to be optimal for sleeping when I get into bed

by Withings Sleep

93 works with

Ajuster le thermostat pour que la température de la chambre soit optimale pour dormir lorsque je me mets au lit.



Mute my phone when I get into bed

by Withings Sleep

210 works with

Mettre mon portable en silencieux lorsque je me mets au lit.

IFTTT est également compatible avec Gmail ou Google Drive pour vous permettre d'intégrer des tâches telles que l'enregistrement de votre heure de coucher ou l'envoi automatique d'e-mails.

## **Comment associer IFTTT à Sleep**

Après avoir créé un compte IFTTT, vous pourrez connecter votre appareil à plusieurs services. Démarrez sur <https://ifttt.com/>.

Vous pouvez ensuite vous rendre sur l'onglet Appareils de votre application Health Mate pour accéder à Sleep et configurer IFTTT.

Pour plus d'informations, consultez l'article "Création de scénarios automatisés pour le sommeil" à l'adresse suivante : <http://bit.ly/Sleep-IFTTT>



## 5. Points clés

# Sleep Analyzer

## Capteur de sommeil sous matelas

Sleep Analyzer, un laboratoire du sommeil à domicile.

Avec son installation rapide et facile, Sleep Analyzer se glisse sous votre matelas une bonne fois pour toutes et s'intègre discrètement dans votre vie. Vous n'avez rien d'autre à faire que dormir et vous réveiller pour trouver vos résultats dans l'application grâce à la synchronisation Wi-Fi.

### **RIEN À PORTER**

Installez Sleep Analyzer en un tour de main sous votre matelas. Compatible avec tous les matelas.\*

\*Compatible avec les matelas à ressorts, en mousse, en latex et à mémoire de forme. Testé sur des matelas de 10 à 40 cm d'épaisseur (4 à 15 pouces).

### **FIABILITÉ MÉDICALE**

Développé grâce à des médecins du sommeil, les données analysées par Sleep Analyzer ont été comparées à celles obtenues en utilisant des appareils de référence dans des laboratoires de sommeil.

## **SUIVI DU SOMMEIL AVANCÉ**

Faites le jour sur vos nuits grâce à une analyse poussée de vos cycles de sommeil, de votre fréquence cardiaque en continu et la détection de vos ronflements.

Découvrez à quel point votre sommeil est réparateur en vous référant à votre Score de Sommeil.

## **DÉTECTION DE L'APNÉE DU SOMMEIL**

Détectez l'apnée du sommeil, une pathologie courante, sérieuse et pourtant sous diagnostiquée.

## **RÉSULTATS AU RÉVEIL DANS L'APPLICATION**

Vos résultats sont accessibles dès votre réveil dans l'application gratuite Health Mate (iOS & Android™) par synchronisation Wi-Fi.

## **PARTAGEZ VOTRE RAPPORT SANTÉ**

Transmettez facilement vos données sous forme de PDF à votre médecin grâce à l'application Health Mate.



6. Pourquoi est-il important de détecter l'apnée du sommeil?

## **Qu'est-ce que l'apnée du sommeil?**

Pendant la nuit, il peut arriver que la respiration soit interrompue et que vous ne vous en souveniez pas le matin. Les arrêts respiratoires pendant le sommeil ne sont pas rares et il est souvent parfaitement normal d'en subir plusieurs au cours d'une même nuit, sans conséquence notable sur le sommeil, la santé et la vie quotidienne. Mais lorsque les anomalies respiratoires se répètent trop souvent, ils peuvent être le symptôme d'une affection chronique appelée apnée du sommeil.

L'apnée du sommeil peut avoir un impact négatif sur votre santé globale. La probabilité d'apnée du sommeil augmente avec l'âge et le poids, et elle a plus de chances de se manifester chez les hommes et les femmes ménopausées. On estime que plus de 5 % des adultes souffrent d'apnée du sommeil, et 8 personnes sur 10 l'ignorent.

L'apnée du sommeil est caractérisée par certains symptômes pendant la nuit comme des ronflements puissants, des sensations d'étouffement, des palpitations, des sueurs nocturnes et des réveils fréquents.

Ces problèmes altèrent la qualité de votre sommeil et peuvent avoir des conséquences sur la journée, comme :

- Maux de tête le matin;
- Problèmes d'apprentissage ou de mémoire à court terme;
- Irritabilité;
- Troubles de la concentration;
- Changements d'humeur, dépression.

Sur le long terme, les conséquences peuvent être encore plus graves et engendrer des maladies cardiovasculaires ou augmenter les risques de développer du diabète de type 2. La fatigue accumulée des nuits non-réparatrices peut également être responsable d'accidents.

## **Pourquoi utiliser Sleep Analyzer pour l'apnée du sommeil?**

Sleep Analyzer est le premier capteur de sommeil au monde qui peut détecter l'apnée du sommeil à domicile et ne nécessite rien à porter. En surveillant l'activité thoracique et cardiaque, il identifie le type d'arrêt respiratoire caractéristique de cette pathologie.

Sleep Analyzer a été développé en collaboration avec des médecins du sommeil de l'Hôpital Béclière et a été testé par rapport aux données obtenues par analyse de polysomnographie (PSG), l'étalon-or du diagnostic du sommeil.

*“Pouvoir détecter l'apnée du sommeil depuis chez soi grâce à une méthode non-invasive est une avancée majeure et pourrait améliorer considérablement les diagnostics et la prise en charge des patients.”—Dr. Pierre Escourrou, Médecin du Sommeil à l'Hôpital Béclière, Paris.*

Une question?

[licencek@withings.com](mailto:licencek@withings.com)

**WITHINGS**