CONSOMMATION D'ALCOOL, INSOMNIES : L'APPLICATION KANOPEE PEUT VOUS AIDER

[Outil d'aide]

> [Lu dans les forums]
>
> Bonjour,
>
> Je suis une consommatrice régulière en moyenne je bois 2 bières fortes par jour depuis un an. Depuis 3 semaines je souffre de troubles du sommeil : difficultés à m'endormir, réveil nocturne. Comme je traverse une période difficile je m'étais dit que c'était la cause de ces troubles jusqu'à aujourd'hui. En faisant des recherches je viens de prendre conscience de mon problème avec l'alcool car je n'ai jamais eu de problème de sommeil même en période de stress ou en passant des examens.
>
> Ma question est simple : au bout de combien de temps sans alcool ou en consommant modérément retrouve-t-on un sommeil normal ?

Véritable compagne virtuel, l'application **Kanopee** vous aide pour vos problèmes d'alcool et de sommeil. Elle prend en compte vos difficultés et vous donne des conseils et astuces personnalisés pour réduire votre consommation d'alcool et diminuer vos insomnies.

DES COMPAGNONS VIRTUELS À VOTRE SERVICE

Dès l'ouverture de l'application, Louise et Jeanne, vos coachs virtuels, vous invitent à faire **une analyse gratuite** de votre sommeil et de vos consommations d'alcool. Si vous le souhaitez, vous pourrez également faire le point sur le tabac, le cannabis et votre usage des écrans.

Les questions posées sont simples et rendent l'utilisation de l'application tout à fait **naturelle**.

UN BILAN ET UN SUIVI DE 10 JOURS POUR VOUS SENTIR MIEUX

Le bilan de votre sommeil et de vos consommations est une première étape qui vous donne accès à deux agendas.

- Vous remplissez ces agendas durant une semaine. Cela permet de connaître votre sommeil et vos consommations
- Vous recevez ensuite, pendant 10 jours, **des conseils personnalisés pour maîtriser votre consommation et améliorer la qualité de votre sommeil**
- Après cette période, vous refaites le point. Si c'est nécessaire, une orientation vers des professionnels de santé vous est proposée.

UNE APPLICATION PRIMÉE

Kanopee a été proposée durant l'épidémie de COVID-19 et les confinements, pour aider les personnes dont les consommations et le sommeil ont été modifiés.

- Kanopee a remporté le prix Digital & Addiction lors du congrès Albatros/Wadd
- Elle a été développée par le laboratoire SANPSY de l'université de Bordeaux et du CNRS
- Elle est validée par les médecins du CHU de Bordeaux et du CH Charles Perrens

Téléchargez gratuitement l'application Kanopee sur l'Apple Store ou sur Google Play.

[Pour aller plus loin…]

Alcool et mauvais sommeil

Peut-être l'avez-vous déjà expérimenté mais la consommation excessive d'alcool endort mais ne repose pas. L'alcool entraîne une somnolence et une détente qui favorise l'endormissement mais diminue la qualité du sommeil. Le lendemain on se réveille fatigué.

Pour en savoir plus consultez par exemple l'article sur la consommation régulière d'alcool.