|  |
| --- |
| UNIVERSITE JEAN JAURES TOULOUSE  PROGRAMME DEFLE SHS  Professeur Sylvie Masson  Semestre 1 Année 2023-2024 |

La santé (4°partie)

**Compréhension écrite**

**Test du bandeau de sommeil DREEM 2, enfin une solution pour l’insomnie ?**

Source Obervatoiresanté.fr. 18 novembre 2019

Lisez l’article et répondez aux questions

## **C’est à l’entreprise française Dreem que l’on doit**le bandeau technologique qui aide les personne**s souffrant d’insomnie à enfin mieux dormir.**Inspirée de la thérapie cognitive et comportementale, la solution analyse le sommeil de ses utilisateurs nuit après nuit grâce à un programme sur-mesure. Huit semaines seulement pour restructurer le sommeil. Lucas qui l’a testé le confirme !

### La phase d’analyse du sommeil

Pendant la nuit, le bandeau Dreem analyse le sommeil grâce à ses nombreux capteurs : activité cérébrale, fréquence cardiaque, fréquence respiratoire, position etc…  Le bandeau mesure le sommeil aussi précisément qu’une **polysomnographie,** l’outil utilisé en clinique spécialisée. L’expérience Dreem commence par une phase de 7 nuits, le temps nécessaire au calibrage et à**l’analyse du sommeil**. “Pour ma part, si l’expérience me tentait, j’étais quand même inquiet vis-à-vis des ondes que le bandeau pouvait émettre”, précise Lucas. Mais en réalisant, qu’il fonctionnait sans wifi ni bluetooth pendant la nuit, donc sans risques pour la santé, Lucas a été totalement rassuré.

### Comment ça marche ?

Le bluetooth et le wifi ne s’activent en effet que le matin lorsque le bandeau est en charge. Une opération qui permet alors d’accéder aux **données détaillées** de la nuit, disponibles dans l’application : temps de sommeil, nombre de réveils nocturnes, temps d’endormissement, [cycles de sommeil](https://www.observatoire-sante.fr/mieux-comprendre-les-cycles-du-sommeil-2/), rythme cardiaque, position pendant la nuit, etc… “La première fois, j’ai eu un peu de mal à comprendre et appréhender toutes ces informations. Mais très vite, grâce à elles, j’ai réussi à mieux cerner mon sommeil afin de pouvoir travailler dessus”, poursuit Lucas. À l’issue des 7 nuits, un rapport de sommeil complet lui a été envoyé accompagné d’un programme de restructuration sur-mesure.

### Le programme de restructuration du sommeil

Ce programme commence par un appel d’un expert **Dreem** dont le rôle est d’expliquer à l’utilisateur le déroulement et les différentes étapes à venir. Un échange essentiel lors duquel toutes les questions peuvent être abordées. À noter qu’un deuxième appel au milieu du programme est proposé par les équipes de Dreem.

Dreem base son programme sur la [Thérapie Cognitive et Comportementale](https://blog.dreem.com/fr/therapie-cognitive-comportementale/) pour l’insomnie (TCC-i), traitement recommandé par la **Haute Autorité de Santé** en France mais aussi par les autorités médicales en Europe ou aux Etats-unis afin de traiter les problèmes **d’insomnies chroniques**. Elle est utilisée depuis longtemps par les spécialistes du sommeil mais il y a malheureusement peu d’experts disponibles sur le territoire.

*Dreem base son programme sur la Thérapie Cognitive et Comportementale pour l’insomnie*

Au quotidien, l’application propose des exercices et des actions à mener pour changer ses habitudes comportementales mais aussi des conseils et vidéos explicatives pour mieux comprendre les enjeux d’un tel programme. “Grâce à cela, j’ai enfin compris comment résoudre mes problèmes de sommeil, poursuit Lucas. Les rapports quotidiens auxquels j’avais accès me permettaient de facilement savoir où j’en étais, et quelles seraient les prochaines étapes. J’ai également remarqué que si les consignes n’étaient pas appliquées à la lettre, le programme s’adaptait automatiquement.”

### Les fonctionnalités actives de Dreem

En plus de l’analyse et des programmes, des techniques sonores disponibles pendant la nuit ont aussi été testées :

* **Les techniques d’aide à l’endormissement :** Allant de la méditation à la sophrologie en passant par des sons relaxants. Lucas a eu une petite préférence pour la technique de sophrologie “Body scan”.
* **Les stimulations du sommeil profond :**Le bandeau va identifier quand vous êtes dans une phase de sommeil profond et diffuser [des “bruits roses” qui permettent d’en améliorer la qualité.](https://blog.dreem.com/fr/dormir-avec-bruits/)
* **Le réveil intelligent :**Le bandeau va choisir le moment le plus adapté et vous réveiller dans une phase de sommeil léger pour être en forme dès le matin.

### Bilan du programme Dreem

Après avoir suivi le programme de Dreem pendant un peu plus de 6 semaines de manière assidue, Lucas a constaté que son sommeil s’était vraiment amélioré avec des réveils nocturnes ayant quasiment disparu et des nuits beaucoup plus consistantes. Mieux : Lucas a la sensation d’être moins fatigué pendant la journée. Toutefois, “certaines nuits restent difficiles, ce qui est  apparemment normal”. Pas de miracle donc. Mais si le bandeau ne permet pas de retrouver un sommeil de bébé, ses résultats sont satisfaisants.

S’il n’est pas magique, **le bandeau Dreem** demeure un bon outil pour restructurer le sommeil. II rend aussi les thérapies pour l’insomnie plus faciles à suivre, plus engageantes avec des conseils personnalisés et plus efficaces car basés sur des données objectives.

Polysomnographie : enregistrement de divers paramètres nerveux et musculaires pendant le sommeil.

* 1. Le bandeau Dreem permet de retrouver des nuits de sommeil complètes ?
  2. On doit utiliser Dreem tous les jours pour un résultat efficace ?
  3. Dreem est réservé aux femmes ?
  4. Malgré Dreem, il faut tout de même utiliser un réveil standard pour se réveiller le matin. Vrai Faux
  5. A quoi servent les « bruits roses » ?
  6. Dreem fonctionne uniquement avec le wifi ?
  7. A quoi correspond « la phase de 7 nuits » ?

**Activité 3 : Grammaire**

Faites les exercices interactifs de ce site

http://platea.pntic.mec.es/~cvera/hotpot/r evision\_relatifsh.htm