

Bordeaux, le 30 septembre 2021

Bilan de l'efficacité de Kanopée version 2, Une nouvelle application de compagnons virtuels pour aider aux problèmes de sommeil



L'application Kanopée a été créée par l'équipe du Pr Pierre Philip, chef du service de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux et directeur de l'unité CNRS USR 3413 SANPSY de l'Université de Bordeaux, pour effectuer un repérage clinique et prodiguer des conseils via un compagnon virtuel dans le contexte de la crise du COVID-19.

L'application Kanopée est disponible depuis avril 2020 sur smartphone. Kanopée se télécharge gratuitement sur le Google store et l'Apple store et **plus de 20000 personnes l'ont téléchargé entre avril 2020 et septembre 2021.**

Les données récentes de la littérature et des enquêtes du ministère de la santé confirment **un pourcentage très élevé de plaintes insomniaques et des plaintes de fatigue et de dépression au sein de la population générale et des patients ayant contracté le COVID-19.**

Afin de mieux combattre le stress psychosocial lié à la persistance de la crise du COVID-19 une nouvelle version de l'application Kanopée a été mise en ligne le 27/11/2020 qui permet maintenant de quantifier et suivre son sommeil, son activité physique, son état de fatigue et son moral au cours du programme d'accompagnement conçu par les médecins du CHU et du SANPSY.

Une nouvelle publication parue dans Journal of Sleep Research (Dupuy et al, JSR 2021) porte sur 1034 utilisateurs qui ont téléchargé l'application et 104 qui l'ont utilisée durant 17 jours. Nos résultats montrent une amélioration significative des plaintes de sommeil, une augmentation de la durée estimée de sommeil de 5.37 H au début du programme à 6.46 H à la fin des 17 jours et un gain de 11% en terme d'efficacité de sommeil. De façon intéressante ces gains portent sur l'ensemble des utilisateurs quel que soit la sévérité de leurs plaintes insomniaques. Sur les 104 utilisateurs seuls 4 ont souhaité être adressé à un centre de sommeil pour une prise en charge spécialisée.

« Kanopée permet de faire un premier bilan à partir d'une application médicalement validée. Après avoir fait un repérage des symptômes grâce à un entretien avec nos agents virtuels mais aussi grâce à un suivi par agenda électronique, Kanopée vous fournira des conseils pour optimiser votre sommeil. Si cette stratégie n'est pas suffisante, comme c'était le cas dans la première version de Kanopée, les sujets en souffrance pourront adresser par mel une demande d'avis médical. » Pr Pierre Philip

Si vous souhaitez réaliser une interview et/ou un reportage (démos possibles au sein du service), merci de contacter la direction de la communication communication@chu-bordeaux.fr

A qui s'adresse Kanopée ?

- **A l'ensemble de la population** dont la crise sanitaire a impacté son rythme de vie habituel
- **Aux personnes ayant contracté le COVID-19**
- **Aux professionnels de santé** impliqués directement dans la prise en charge de l'épidémie

.../...

Comment ça marche ?

➔ POUR LE GRAND PUBLIC SOUHAITANT EVALUER SON SOMMEIL, SA CONSOMMATION D'ALCOOL/TABAC, SA FATIGUE ET SON MORAL

- Etape 1 : téléchargement de l'application Kanopée sur smartphone Android ou iPhone.
- Etape 2 : Kanopée vous propose un entretien avec nos agents pour évaluer votre tolérance au confinement et/ou au stress lié au COVID-19
- Etape 3 : Si besoin Kanopée propose un suivi hebdomadaire pour évaluer l'évolution de votre état
- Etape 4 : Kanopée donne des conseils personnalisés en fonction de votre suivi
- Etape 5 : Si les conseils de Kanopée n'améliorent pas complètement votre état, vous pouvez adresser une demande directement de l'application Kanopée à une messagerie informatique médicalisée pour qu'un soignant puisse vous recontacter