

---

**LIORA** IA Digital

# LIORA

## *Sommeil*

Guide d'utilisation

Application éducative et informative sur le sommeil

---

1

Comprendre

2

Les ennemis

3

Solutions

4

Consulter

5

Jeu

# Bienvenue sur LIORA Sommeil

LIORA Sommeil est une application éducative et informative dédiée au sommeil. Elle a été conçue pour vous aider à comprendre les mécanismes du sommeil, identifier les facteurs qui le perturbent, et découvrir des solutions fondées sur des données scientifiques.

■ Application disponible sur : <https://sommeil.lioradigital.net>

## Ce que vous trouverez dans cette application

### Partie 1 — Comprendre le sommeil

Phases, cycles, horloge circadienne, quizes scientifiques

### Partie 2 — Les ennemis du sommeil

Ecrans, caféine, alcool, stress, température — et évaluation de votre sommeil

### Partie 3 — Solutions

Hygiène du sommeil, cohérence cardiaque, technique 4-7-8, TCC-I, routine du soir

### Partie 4 — Consulter

Quand consulter, centres du sommeil par pays, ouvrages recommandés

### Partie 5 — Jeu — Endors-toi !

Parcours ludique interactif pour préparer votre endormissement

- Avertissement médical : Cette application est un outil éducatif. Elle ne remplace pas une consultation médicale.  
En cas de troubles du sommeil persistants ou de symptômes inquiétants, consultez votre médecin traitant.

# Comment utiliser l'application

## Navigation principale

La barre de navigation en haut de l'écran vous permet d'accéder directement à chaque partie. Cliquez sur le bouton de la partie souhaitée pour y accéder immédiatement.

- Le bouton "← Accueil" en haut de chaque partie vous ramène à la page d'accueil principale.

**1**

## Comprendre le sommeil

Decouvrez la science du sommeil à travers des explications claires et des visualisations interactives.

- Les 4 stades du sommeil : N1, N2, N3 (sommeil profond) et REM (sommeil paradoxal)
- L'hypnogramme : visualisation de vos cycles de sommeil sur une nuit
- Les ondes cérébrales : Beta, Alpha, Theta, Delta et leur rôle
- L'horloge circadienne et la production de mélatonine et cortisol
- Le système glymphatique : comment le cerveau se nettoie pendant le sommeil
- Quiz culture générale sur le sommeil : 10 questions avec score et explications

**2**

## Les ennemis du sommeil

Identifiez les facteurs qui perturbent votre sommeil et évaluez votre qualité de sommeil avec le Quiz PSQI.

- Les 5 grands ennemis : écrans (lumière bleue), caféine, alcool, stress et température
- Les autres perturbateurs : alimentation tardive, nicotine, médicaments, sport tardif
- Quiz d'évaluation PSQI : 10 questions pour déterminer votre profil de dormeur
- Profils : Bon dormeur, Sommeil fragilise, Sommeil perturbé — avec conseils personnalisés

3

## Solutions pour mieux dormir

Des techniques validees scientifiquement et un programme de 7 etapes pour transformer vos nuits.

- Hygiene du sommeil : 6 regles fondamentales recommandees par la HAS
- Coherence cardiaque : exercice interactif anime 5s inspir / 5s expir — bouton Demarrer/Arreter
- Technique 4-7-8 du Dr Andrew Weil : minuteur interactif avec compte a rebours
- Relaxation musculaire de Jacobson : protocole en 6 etapes progressives
- Sons doux : 4 sons de nature avec lecteurs audio integres (pluie, ruisseau, oiseaux, ocean)
- TCC-I : la therapie la plus efficace contre l'insomnie — explications et lien specialistes
- Routine du soir : 7 etapes sur 90 minutes de H-90 a l'heure du coucher

4

## Quand et ou consulter ?

- Signaux d'alerte urgents : apnee du sommeil, somnolence extreme, hallucinations
- La regle des 3x3 : insomnie 3 nuits/semaine depuis 3 mois = consultation obligatoire
- Geolocalisation Google Maps : trouvez les centres du sommeil proches de chez vous
- Liens directs : France (SFRMS), Belgique, Suisse (CHUV), Quebec, Maroc (CMS, DabaDoc)
- Prise de RDV en ligne : Doctolib, MAIIA, Keldoc
- 4 ouvrages de reference : Walker, Jouvet, Lemoine, Winter
- Sites scientifiques : Sleep Foundation, INSERM, SFRMS, Huberman Lab (Stanford)

5

## Jeu — Endors-toi !

Un parcours ludique de 4 missions pour preparer votre cerveau et votre corps au sommeil.

### Mission 1 — Prepare ton nid

Cochezla checklist de 5 conditions pour preparer votre espace de sommeil.

### Mission 2 — Respire avec la lune

Suivez l'animation de la lune pour 3 respirations guidees 4s/4s.

### Mission 3 — Chasse les pensees

Faites eclater les bulles de pensees pour vider votre esprit.

### Mission 4 — Voyage dans les etoiles

Laissez-vous guider par un texte apaisant sur fond etoile.

- A chaque mission validee, l'ecran s'assombrit progressivement pour favoriser l'endormissement naturel.

## Sons doux et musiques

LIORA Sommeil integre 6 sons doux libres de droits pour accompagner votre endormissement. Disponibles dans la Partie 3 (Solutions) et la Partie 5 (Jeu).



### Musique classique douce

Piano doux, frequences apaisantes



### Reiki — Guerison sonore

Frequences 432Hz, energie douce



### Chant des oiseaux

Nature douce, aurore paisible



### Ruisseau et pluie douce

Eau apaisante, son naturel



### Vagues tres douces

Ocean calme, rythme lent



### Relaxation profonde

Ambient doux, sans rythme marque



Conseil : Mettez le volume tres bas. Le but est de creer un fond sonore doux qui masque les bruits perturbateurs, pas d'ecouter.

## Conseils d'utilisation

- Utilisez LIORA Sommeil le soir, 30 a 60 minutes avant votre heure de coucher habituelle.
- Commencez par la Partie 2 pour evaluer votre sommeil avant de passer aux solutions.
- Pratiquez les techniques de relaxation (Partie 3) chaque soir pendant 2 a 3 semaines.
- Le Jeu (Partie 5) est concu pour etre utilise dans votre lit, juste avant de dormir.
- Consultez la Partie 4 si vous presentez des symptomes d'alerte (ronflements, apnees, somnolence extreme).
- Les sons fonctionnent uniquement en ligne — une connexion internet est necessaire.

# Connexion et acces securise

LIORA Sommeil est une application securisee. Chaque utilisateur dispose de son propre compte email et mot de passe. Apres la premiere connexion, votre session est sauvegardee automatiquement.

1

## Entrez votre email

Sur la page d'accès, saisissez votre adresse email et cliquez Continuer

2

## Premiere connexion — Creez votre mot de passe

Si c'est votre premiere visite, choisissez un mot de passe (8 caracteres minimum)

3

## Acces a l'application complete

Toutes les 5 parties sont accessibles. Votre session est sauvegardee.

### LIORSommeil

Entrez votre email pour acceder a l'application

votre@email.com

Continuer →

Donnees protegees — RGPD

### Acces immediat et sans confirmation

La confirmation par email est desactivee.

Vous accédez a l'application des la creation de votre mot de passe.

### Session sauvegardee automatiquement

Une fois connecte, vous etes reconnecte directement a chaque visite.

Aucune ressaisie de mot de passe necessaire.

### Securite de votre compte

Votre mot de passe est personnel et crypte. Ne le partagez jamais.

En cas d'oubli : contact@lioradigital.net

# Avertissements et mentions legales

## Avertissement medical important

LIORA Sommeil est une application a visee exclusivement educative et informative.  
Elle ne constitue en aucun cas un diagnostic medical, une prescription ou un avis therapeutique.  
Les informations presentees ne remplacent pas une consultation avec un professionnel de sante qualifie.  
En cas de troubles du sommeil persistants, de symptomes inquietants ou de doute sur votre sante,  
consultez imperativement votre medecin traitant ou un specialiste du sommeil.  
En cas urgence medicale : appelez le 15 (SAMU) ou le 112.

## Declaration d independance

LIORA IA Digital n entretient aucun lien financier, commercial ou partenarial avec :

- Les auteurs des ouvrages cites (Walker, Jouvet, Lemoine, Winter)
- Les hopitaux, cliniques et centres du sommeil references
- Les associations medicales (SFRMS, SSRS, CHUV...)
- Les plateformes de prise de rendez-vous (Doctolib, MAIIA, Keldoc, DabaDoc)

Toutes les recommandations sont independantes et non remunerees.

## Protection des donnees — RGPD

Aucune donnee personnelle de sante n est collectee, stockee ou transmise a des tiers.  
Les resultats des quiz et evaluations restent uniquement sur votre appareil.  
L application ne contient aucun cookie publicitaire ni systeme de traçage.  
Conformite au Reglement General sur la Protection des Donnees (RGPD — UE 2016/679).  
Pour toute question : [contact@lioradigital.net](mailto:contact@lioradigital.net)

# Informations legales et contact

## Editeur

LIORA IA Digital — Solutions numeriques pour professionnels de sante

Site web : [www.lioradigital.net](http://www.lioradigital.net)

Contact : [contact@lioradigital.net](mailto:contact@lioradigital.net)

Application : <https://sommeil.lioradigital.net>

## Avertissement medical

■ LIORA Sommeil est une application a visee exclusivement educative et informative. Elle ne constitue en aucun cas un avis m

## Independance et transparence

LIORA IA Digital n'entretient aucun lien financier, commercial ou partenarial avec les auteurs des ouvrages cites, les hopitaux, les centres du sommeil, les associations medicales ou les sites internet references dans cette application.

Toutes les citations et recommandations sont independantes et non remunerees.

## Protection des donnees — RGPD

- Aucune donnee personnelle de sante n'est collectee ou transmise
- Les resultats des quiz restent sur votre appareil uniquement
- Aucun cookie de traçage ou publicite dans l'application
- Conformite au Reglement General sur la Protection des Donnees (RGPD)

## Urgences

■ En cas d'urgence medicale : composez le 15 (SAMU) ou le 112 (Numero d'urgence europeen)

**LIORA Sommeil**

Dormez mieux. Vivez mieux.