

## Communiqué de presse

### **Nokia Sleep, le tracker de sommeil qui améliore vos nuits, est disponible en précommande dès aujourd'hui**

- Le capteur de sommeil Nokia Sleep permet d'être accompagné pour améliorer ses nuits et permet de créer des scénarios intelligents avec la compatibilité IFTTT afin d'améliorer son expérience de sommeil.



**Paris, le 27 mars 2018 – Nokia annonce la disponibilité en précommande de son capteur de sommeil Nokia Sleep, dévoilé au CES 2018 début janvier. Nokia Sleep est un capteur intelligent totalement non intrusif qui analyse le sommeil et fournit des informations personnalisées à l'utilisateur pour lui permettre d'améliorer ses nuits.**

La qualité du sommeil est essentielle pour préserver une vie saine ; il est avéré que le manque de sommeil est un facteur de risques de maladies cardiaques et rénales, de pression artérielle élevée, de diabète ou encore d'attaques cérébrales, selon les Instituts américains de la santé.

Nokia Sleep est une bande moletonnée qui se glisse sous le matelas. Compatible Wi-Fi, elle fournit des informations sur la qualité du sommeil. Nokia Sleep inclut :

- Une analyse détaillée du sommeil : durée et interruptions, cycles de sommeil (léger, profond ou paradoxal) et détection des ronflements. Les cycles de sommeil sont analysés en fonction des signes vitaux (rythme cardiaque et respiratoire) et des mouvements de l'utilisateur, détectés à travers le matelas par le capteur pneumatique.

- Une synchronisation automatique avec l'application Nokia Health Mate pour visualiser son score de sommeil sur 100 points qui tient compte de 6 paramètres (durée, profondeur, interruptions, régularité, temps d'endormissement et temps de lever), son évolution et avoir des recommandations sur-mesure. L'application propose aussi de suivre un programme de coaching « Rituel de sommeil » pour améliorer la régularité de son sommeil sur le long terme.
- Une compatibilité avec la plateforme IFTTT pour créer des expériences domotiques personnalisées et permettre pour la première fois à l'utilisateur de commander différents objets connectés en se couchant ou en se levant. Par exemple : mettre son téléphone en mode silencieux lorsque l'utilisateur se couche ou ouvrir automatiquement les volets et allumer la lumière lorsqu'il se lève.



En collaboration avec plusieurs experts du sommeil, Nokia a développé un programme de coaching dédié au sommeil « Rituel du sommeil » disponible dans l'application Nokia Health Mate et qui peut être facilement utilisé avec le suivi des données liées au Nokia Sleep.

Ce programme guide les utilisateurs pendant une période de huit semaines pour les aider à mieux comprendre leurs habitudes de sommeil.

La modification des habitudes de sommeil au cours de la semaine peut affecter la santé à long terme. Elle peut également entraîner une fatigue et nuire à la perte de poids à court terme. Dans le cadre de ce programme, certains mécanismes et conseils sont proposés pour aider les utilisateurs à retrouver un équilibre dans leurs habitudes de sommeil ; notamment entre le weekend et les jours de la semaine.

Ce programme permet alors de suivre sa progression, observer ses tendances et à se lancer des défis.

Ce programme, approuvé par un spécialiste américain reconnu, le docteur Christopher Winter de la clinique de Charlottesville spécialisé en neurologie et en médecine du sommeil, a prouvé que les utilisateurs peuvent rallonger leur sommeil de 12 minutes par nuit en moyenne, ce qui représente 73 heures de sommeil en plus sur une année, en adoptant de meilleures habitudes quotidiennes et une plus grande régularité dans les heures de coucher.

Nokia Sleep est donc disponible en précommande au prix de 99,95€ sur [health.nokia.com](http://health.nokia.com) et sera disponible chez les distributeurs partenaires à partir du 10 avril 2018.

## A propos de Nokia

Nokia est un leader mondial dans l'innovation de technologies au coeur de notre monde connecté. Forts des capacités de recherche et d'innovation des Nokia Bell Labs, nous mettons à disposition des fournisseurs de services de communication, gouvernements, grandes entreprises et utilisateurs finaux, le portefeuille de produits, services et licences le plus complet du marché. Du déploiement d'infrastructures pour la 5G, de l'Internet des Objets, aux applications émergentes dans les domaines de la réalité virtuelle et de la santé numérique, nous façonnons l'avenir des technologies afin de transformer l'expérience humaine. Plus d'infos sur [www.nokia.com](http://www.nokia.com)



**Contacts presse**

Delphine Parmentier

Téléphone: +33 1 45 03 21 77

Email: [d.parmentier@licencek.com](mailto:d.parmentier@licencek.com)

Jean-François Kitten

Téléphone: +33 6 11 29 30 28

Email: [jf@licencek.com](mailto:jf@licencek.com)