Une application peut vous aider pour l’arrêt du cannabis et votre sommeil

[Outil d’aide]

L’application **Kanopee** est un véritable compagnon virtuel. Elle vous propose un bilan de votre consommation de cannabis et de votre sommeil et prend en compte vos difficultés Elle vous apporte des solutions personnalisées pour maîtriser votre consommation et améliorer la qualité de votre sommeil.

Des compagnons virtuels à votre service

Dès l’ouverture de l’application vos coaches virtuels Louise et Jeanne vous invitent à faire le point sur votre sommeil et sur vos consommations de cannabis. Si vous le souhaitez, vous pourrez aussi faire le point sur le tabac, l’alcool et l’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 de 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…]

Cannabis : une relation pas simple avec le sommeil

Facilitateur de l’endormissement, le cannabis n’est pourtant pas l’allié d’une bonne qualité du sommeil. Quant au sevrage du cannabis, il provoque souvent une phase de troubles du sommeil qui peut être très difficile à vivre. Pour en savoir plus, consultez notre article le cannabis permet-il de mieux dormir ? et visionnez l’avis d’un expert sur la question :

Cannabis & Sommeil : l'avis de l'expert