



myNarval



myNarval

**Pour rendre visibles vos progrès
en matière de sommeil**

Une nouvelle façon de **rester connecté à votre traitement dentaire des apnées du sommeil.**
*Suivez vos progrès, restez motivé et participez
activement à votre parcours vers un meilleur
sommeil.*

Qu'est-ce que myNarval?

Une application compagnon conçue pour être simple d'utilisation, destinée aux utilisateurs de Narval CC.

myNarval **vous aide à rester engagé** dans votre traitement par orthèse d'avancée mandibulaire Narval CC en vous montrant l'évolution de vos nuits.

Ce n'est pas un outil de diagnostic médical, mais un compagnon personnel qui vous aide **à suivre vos progrès et à rester motivé.**



Aperçu des principales fonctionnalités

Visualisez. Comprenez. Restez motivé.



Feed-back visuel

Consultez vos tendances de sommeil à partir des données d'oxygène et de fréquence cardiaque fournies par un anneau O2 compatible.



Comparaison des progrès

Constatez la différence entre les nuits avec et sans traitement par orthèse d'avancée mandibulaire.



Soutien personnalisé

Recevez des encouragements et des rappels grâce au programme d'accompagnement Narval intégré.

Car un meilleur sommeil commence souvent par **la compréhension de vos propres progrès.**



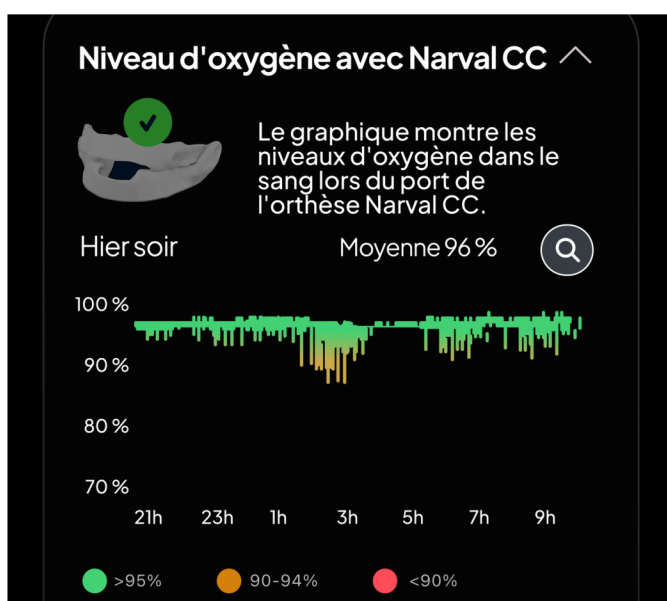
Comprendre votre nuit avec myNarval

Visualisation de votre sommeil, en toute simplicité.



Chutes d'oxygène par heure

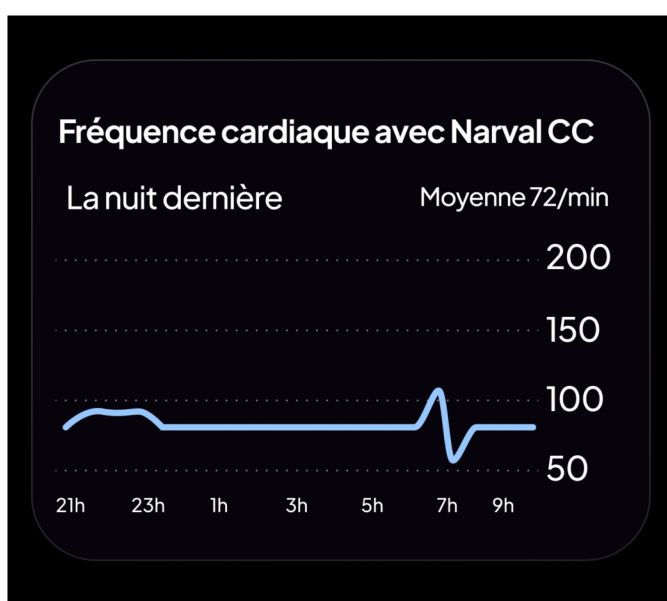
Compte le nombre de fois par heure où votre niveau d'oxygène baisse légèrement. Moins de chutes signifie une respiration plus calme et plus régulière. Ces informations vous permettent de comprendre comment votre dispositif dentaire contribue à un meilleur sommeil.



SpO₂ (niveau d'oxygène)

Lorsque la respiration est normale, le niveau d'oxygène dans le sang se situe généralement entre 95 % et 100 %.

De manière simple et claire
myNarval vous aide à repérer comment votre niveau d'oxygène évolue pendant la nuit.



Fréquence cardiaque

Indique comment votre coeur bat pendant la nuit. Un rythme plus régulier et plus stable est souvent synonyme d'un sommeil plus réparateur². Vous verrez comment votre corps se détend à mesure que vous vous adaptez à votre traitement.

De petits chiffres. **De grandes informations.**

Pourquoi suivre votre oxygène et votre fréquence cardiaque ?

- Rester **motivé** et **suivre vos progrès réels**.
- Suivre l'évolution de votre état de santé **avec et sans traitement**.
- **Partager facilement vos résultats** avec votre équipe soignante.
- **Comprendre l'impact** de votre routine nocturne sur votre sommeil.

Oxygène et pouls : ce que montrent les études

- Le suivi des chutes d'oxygène permet de détecter précocement des variations et d'orienter les ajustements du traitement par orthèse¹.
- Les variations de la fréquence cardiaque pendant le sommeil peuvent refléter la façon dont votre corps réagit au cours de la nuit¹.
- L'oxymétrie offre un moyen simple de surveiller vos niveaux d'oxygène entre deux consultations médicales².



Plan d'engagement ciblé

Votre programme de soutien personnalisé avec myNarval

Parce que chaque parcours de sommeil est unique

myNarval vous aide à **rester confiant et motivé** avec votre orthèse Narval CC, dès la première nuit et tout au long de votre traitement. Ce n'est pas un dispositif médical, mais un compagnon personnel conçu pour **vous accompagner, à votre rythme**.

Comment ça marche

1

Parlez-nous de vous

Lors de la configuration de l'application, répondez à quelques questions simples sur votre sommeil et vos habitudes. Cela permet à myNarval de personnaliser votre expérience.

2

Recevez des messages personnalisés

Vous recevrez des conseils, des rappels et des messages de motivation au moment où vous en avez besoin. Qu'il s'agisse d'encouragements pour persévérer ou d'aide pour vous adapter, des conseils sont à portée de main.

3

Un accompagnement évolutif

Premier mois : des messages fréquents pour vous aider à vous adapter.

Par la suite : des suivis réguliers pour vous aider à rester sur la bonne voie.

À long terme : motivation et conseils jusqu'à 3 ans



Ce qui le rend spécial



Un accompagnement sur mesure

Des conseils adaptés à vos besoins



Des rappels intelligents

Une motivation bienveillante pour rester assidu.



Un accompagnement à long terme

Des encouragements qui évoluent avec vous.

Vos données, votre choix

myNarval **utilise uniquement les informations que vous partagez** afin de personnaliser votre expérience.

Vous gardez le contrôle de vos données et pouvez modifier vos préférences à tout moment dans l'application.

Comment télécharger myNarval ?

La mise en route est **rapide et facile** !

1

Scannez le QR code

ou recherchez “**myNarval** by Resmed” dans l’**App Store / Google Play**.



2

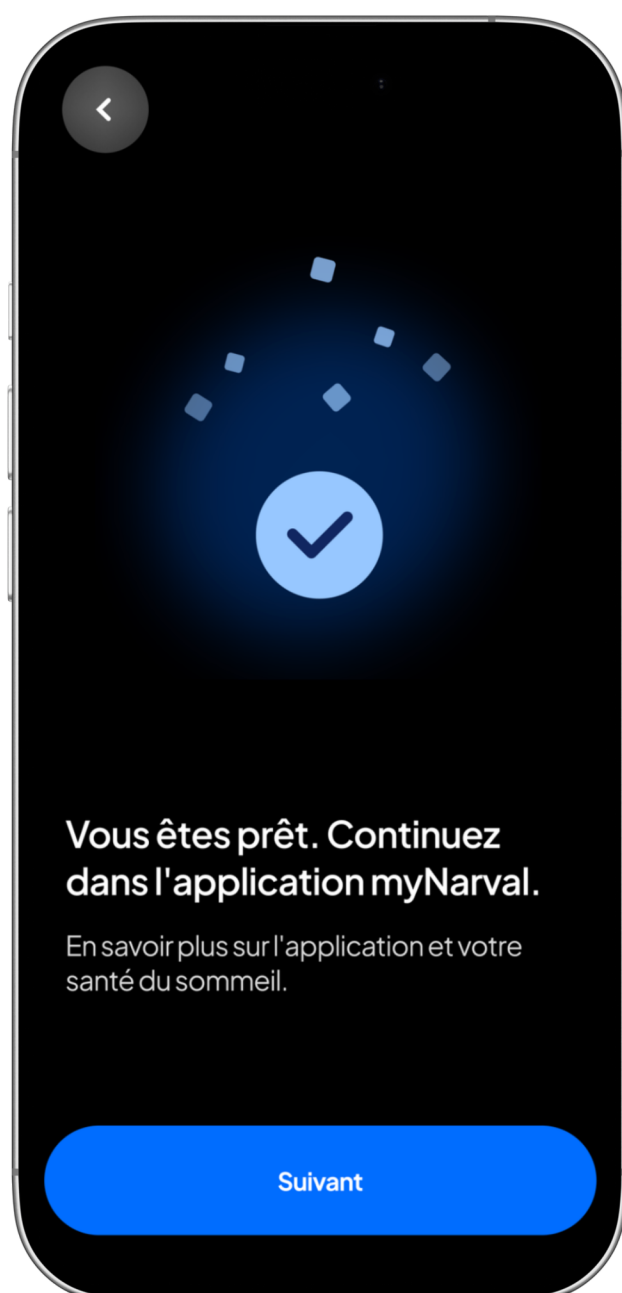
Créez votre compte

en suivant les instructions à l'écran.

3

Confirmez votre inscription

par e-mail



Comment connecter la bague O₂ ?

Donnez vie à vos données de sommeil

En connectant votre anneau O₂, myNarval affiche vos tendances en matière d'oxygène et de fréquence cardiaque, ce qui vous aide à voir comment votre traitement fonctionne.

Étapes

- 1 Assurez-vous que le **Bluetooth est activé** sur votre smartphone et que **la bague O₂ est complètement chargée**.
- 2 Ouvrez **myNarval** et suivez les instructions « **Connectez votre anneau O₂** ».
- 3 Portez votre anneau O₂ pendant la nuit tout en utilisant votre orthèse Narval CC.



Inscription sur myNarval : rapide et facile

1. Téléchargez l'application myNarval

Recherchez « myNarval by Resmed » dans l'App Store ou sur Google Play pour télécharger l'application sur votre téléphone. Vous pouvez également scanner le QR code à l'aide de l'appareil photo de votre smartphone.



2. Connectez-vous ou créez un compte

Si vous possédez déjà un compte myNarval, vous pouvez vous connecter directement à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe. Si vous êtes un nouvel utilisateur, cliquez sur « Créer un compte » et remplissez les champs obligatoires.

A screenshot of the myNarval app's account creation screen. At the top, the Resmed logo and 'myNarval' text are visible. Below is the heading 'Créer un compte' followed by a subtext: 'Votre compte vous permettra d'accéder à vos données et analyses de sommeil.' There are two input fields: 'Prénom *' and 'Nom *', both with red asterisks indicating they are required. A third field is partially visible at the bottom.

3. Activez votre compte.

Vérifiez votre boîte de réception. Vous devriez avoir reçu un e-mail de Resmed vous demandant d'activer votre compte. Cliquez sur le lien contenu dans l'e-mail, puis suivez les instructions pour créer votre mot de passe. Si vous ne voyez pas l'e-mail, veuillez vérifier votre dossier de courrier indésirable ou de spam.

Votre compte Resmed a été créé. Veuillez cliquer sur le lien ci-dessous « Activer mon compte » afin de saisir votre mot de passe.

Votre nom d'utilisateur est:
michael.exemple@gmail.com

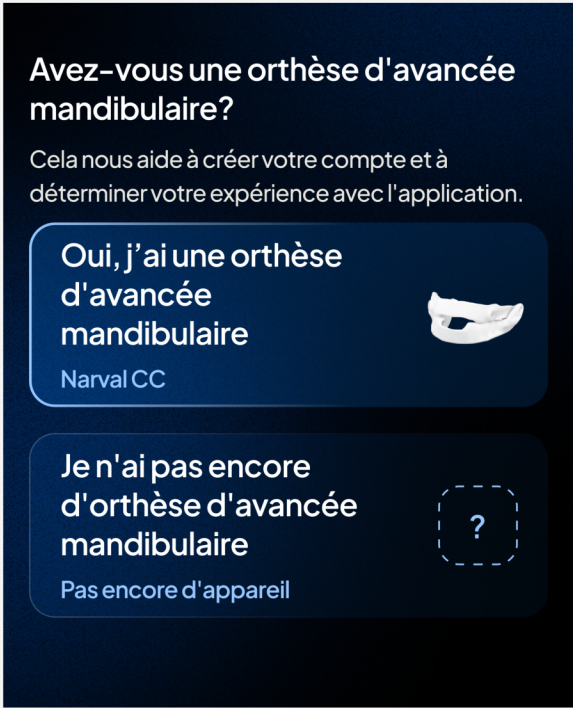
[Activer mon compte](#)

Ce lien expire dans 7 jours.

Si vous avez besoin d'aide, [contactez le support.](#)

4. Personnalisez votre expérience

Répondez à quelques questions rapides pour nous aider à personnaliser votre expérience. En nous faisant part de vos antécédents thérapeutiques, de vos préférences et de votre utilisation actuelle d'une orthèse d'avancée mandibulaire, vous nous permettez de vous proposer un contenu et des conseils qui vous correspondent vraiment.



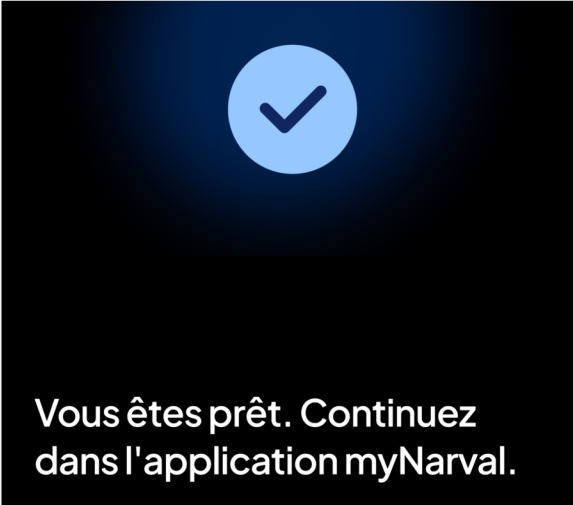
5. Connectez la bague O2

Pour connecter votre bague O2, commencez par activer le Bluetooth sur votre smartphone. Enfilez la bague à votre doigt, puis ouvrez l'application et sélectionnez votre appareil dans la liste. Appuyez sur « Enregistrer » pour terminer la connexion. Et voilà, votre bague est prête à l'emploi.



6. C'est parti!

Félicitations ! Vous êtes prêt à découvrir myNarval !



Et si vous découvriez vos progrès dès ce soir ?

Téléchargez l'application myNarval



1. Metz JE, Attarian HP, Harrison MC, Blank JE, Takacs CM, Smith DL and Gozal D (2019). High-Resolution Pulse Oximetry and Titration of a Mandibular Advancement Device for Obstructive Sleep Apnea. Front. Neurol.10:757. doi: 10.3389/fneur.2019.00757
2. Singh S, Khan SZ, Singh D, Verma S, Talwar A. The uses of overnight pulse oximetry. Lung India 2020;37:151-7.

myNarval n'est pas un dispositif médical.

DOCUMENTATION PROMOTIONNELLE – Narval CC est conforme à la réglementation en vigueur.

L'orthèse Narval CC est indiquée pour le traitement du ronflement et du syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) léger à modéré. Dans le cas du SAOS sévère, elle est indiquée après refus, échec ou intolérance à la Pression Positive Continue (PPC)

L'oxymètre de pouls O2 ring est un dispositif médical portant le marquage CE NB0197. Fabricant: Shenzhen Viatom Technology Co., Ltd.

L'oxymètre de pouls O2 ring est destiné à être utilisé pour mesurer, afficher et enregistrer la saturation en oxygène (SpO2) et la fréquence cardiaque des adultes à domicile ou dans un établissement de santé.

Veuillez-vous reporter au mode d'emploi pour obtenir les informations pertinentes concernant les contre-indications, les avertissements et les précautions d'emploi.

Ce document ne saurait remplacer un avis médical, veuillez prendre contact avec votre médecin.

Contact local: Resmed.

© 2026 Resmed SAS. 10114607/1FRE, 04-2026