Test de MimiLog : l'appli de suivi des tétées et du sommeil de bébé qui révèle de vrais rythmes

Noter les tétées, le sommeil et les couches semble inutile sur le moment. Mais une appli de suivi des tétées et du sommeil révèle des rythmes insoupçonnés. Voici comment.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: June 15, 2026 · Santé et Fitness

Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review



Le chaos des premières semaines — et pourquoi tout noter aide

Si vous êtes en pleine période du nouveau-né, vous doutez peut-être de l'intérêt de tout noter. Vous êtes épuisée. Vous vivez avec un sommeil haché. Sortir son téléphone pour enregistrer une tétée à 4 heures du matin ressemble à une corvée de plus dans un monde qui en déborde déjà.

Voici pourtant ce que disent invariablement les parents qui sont passés de l'autre côté : ces données en valent la peine. Non parce qu'elles donnent le contrôle — on ne contrôle pas un nouveau-né — mais parce qu'elles donnent de l'*information*. Et l'information, même imparfaite et recueillie dans le brouillard, est extrêmement précieuse quand vous parlez à votre pédiatre, quand vous ajustez votre approche ou quand vous essayez simplement de vous rappeler si vous avez déjà nourri bébé il y a 45 minutes.

MimiLog est une **appli de suivi des tétées et du sommeil de bébé** qui couvre l'essentiel : journal des tétées, du sommeil, des couches, suivi de la croissance, enregistrement des étapes clés et notes. Elle est entièrement gratuite, fonctionne hors ligne et conserve tout sur

votre appareil. Aucun compte cloud, aucun abonnement, aucune publicité.

Ce test décrit ce que donne son usage au quotidien, quels rythmes ressortent des données et si l'effort de saisie en vaut la chandelle.

La configuration de MimiLog

La mise en route est vraiment rapide. Vous ouvrez l'appli, vous ajoutez le prénom et la date de naissance de votre bébé, et c'est terminé. Pas d'e-mail, pas de mot de passe, pas de conditions d'utilisation à accepter, pas de questionnaire d'accueil. La première saisie est possible 30 secondes après le téléchargement.

Cela compte plus qu'il n'y paraît. À 2 heures du matin avec un bébé qui pleure, la friction est l'ennemie. L'approche « zéro configuration » de MimiLog signifie que l'appli est prête au moment précis où vous en avez besoin — c'est-à-dire, en général, à un moment peu commode.

Journal des tétées : sein et biberon

Le journal des tétées est l'endroit où la plupart des parents passent l'essentiel de leur temps les premières semaines. MimiLog gère aussi bien l'allaitement que le biberon.

L'allaitement

Pour l'allaitement, vous appuyez pour lancer un chronomètre sur le sein gauche ou droit. Quand vous changez de côté, vous appuyez de nouveau. Quand la tétée est finie, vous appuyez pour arrêter. L'appli enregistre l'heure de début, l'heure de fin, la durée et les côtés utilisés. Vous pouvez aussi ajouter des notes — utile pour se souvenir que bébé a mieux tété d'un côté, ou qu'il s'agissait d'une série de tétées rapprochées.

Avec le temps, ces données vous apprennent des choses comme : combien de temps mon bébé tète-t-il d'habitude ? Les tétées deviennent-elles plus efficaces au fil des semaines ? Y a-t-il un moment de la journée où les séances s'allongent ? Ce ne sont pas des questions auxquelles on répond de mémoire après des semaines de privation de sommeil — mais ce sont exactement celles que votre pédiatre peut poser.

Le biberon

Pour le biberon — lait infantile ou lait tiré — vous notez la quantité en ml ou en onces. Vous pouvez enregistrer le lait maternel comme le lait infantile, et l'appli tient un total courant pour la journée. Pour les parents en allaitement mixte ou en tire-allaitement exclusif, voir l'apport quotidien clairement affiché est rassurant.

Téléchargez MimiLog gratuitement sur iOS et Android et commencez dès aujourd'hui à comprendre les rythmes alimentaires de votre bébé.

Journal du sommeil : trouver le rythme dans le chaos

Le sommeil du nouveau-né est notoirement chaotique. Les bébés dorment par courtes périodes imprévisibles. Ils se réveillent à des heures apparemment aléatoires. On a l'impression qu'il n'y a aucun rythme — et c'est épuisant, car c'est la prévisibilité qui permet

aux parents de se reposer.

Le journal du sommeil de MimiLog est simple : vous appuyez quand bébé s'endort, vous appuyez quand il se réveille. Vous pouvez aussi distinguer les siestes du sommeil de nuit et ajouter des notes de contexte (a tété avant de dormir, agité, a eu besoin de bruit blanc, etc.).

Ce qui ressort de deux petites semaines de données est souvent surprenant. La plupart des bébés — même très jeunes — ont plus de régularité que leurs parents épuisés ne le perçoivent. Il y a presque toujours une plage le matin où ils dorment plus longtemps. Il y a souvent une période d'agitation le soir suivie d'une phase de nuit plus longue. Ces rythmes ne sont pas parfaitement constants, mais ils existent, et les repérer change votre façon d'organiser la journée.

Ce que les données vous montrent

MimiLog vous permet de voir :

- Le sommeil total par jour (journée contre nuit)
- Le nombre de siestes et leur durée moyenne
- La plus longue phase de sommeil d'une journée donnée
- Le temps entre les réveils nocturnes

C'est exactement ce dont vous avez besoin au moment de décider si vous tentez un rythme fixe, quand votre pédiatre vous interroge sur la durée du sommeil, ou quand vous cherchez à savoir si votre bébé se repose assez.

Journal des couches : plus important qu'il n'y paraît

Noter les couches paraît anodin, mais durant les premières semaines votre pédiatre vous posera sans cesse la question. Le nombre de couches mouillées est un indicateur clé d'une hydratation suffisante chez les bébés allaités. La fréquence et l'aspect des selles comptent pour la santé digestive.

Le journal des couches de MimiLog est rapide : vous choisissez mouillée, souillée ou les deux, vous ajoutez une note si besoin, et c'est fait. Une saisie en un seul geste, donc vous arrivez vraiment à suivre, même les mains occupées.

Suivi de la croissance et étapes clés

À chaque visite pédiatrique, on vous donne des mesures : poids, taille et périmètre crânien. Les saisir dans MimiLog vous donne une courbe de croissance qui montre la progression de votre bébé entre deux visites. C'est aussi utile pour repérer des changements brusques — une perte de poids importante ou une stagnation se détectent tôt quand on tient des relevés.

Le suivi des étapes clés est un simple journal des premières fois : premier sourire, premier retournement, première cuillère de solide, premiers pas. Ces moments passent vite et la mémoire n'est pas fiable quand on manque de sommeil. Disposer d'un relevé horodaté est à la fois utile en pratique (pour l'album de bébé, pour le pédiatre) et chargé d'émotion.

Essayez MimiLog gratuitement dès aujourd'hui — construisez le journal de la première année de votre bébé sans partager la moindre donnée.

Notes et journal intime

Parfois, le plus utile n'est pas une donnée chiffrée mais une note en texte libre. MimiLog permet d'ajouter des notes à n'importe quelle entrée. Une remarque sur une tétée difficile ou une observation sur la qualité du sommeil peut valoir plus que dix mesures quand vous essayez de comprendre une semaine compliquée.

Avec le temps, cette fonction devient aussi un journal de bébé — un récit privé et horodaté de ce qu'ont vraiment été ces premiers mois. Sans abonnement, et sans que les données ne quittent jamais votre appareil.

L'avantage du hors ligne

MimiLog fonctionne entièrement hors ligne. Cela semble anodin, mais c'est important :

- Chambre d'hôpital avec un wifi capricieux ? Aucun souci.
- Zone rurale mal couverte ? Ça marche très bien.
- En avion ? Toutes les fonctions restent disponibles.
- Chambre de bébé au sous-sol sans réseau ? Ça fonctionne quand même.

Plus important encore : les données de santé de votre bébé ne quittent jamais votre appareil. Pas de serveurs, pas de cloud, aucune équipe d'analyse d'entreprise. Ce que vous notez reste chez vous.

Ce que MimiLog ne fait pas

Par souci d'exhaustivité : MimiLog ne synchronise pas plusieurs appareils en temps réel. Si les deux parents veulent enregistrer, il leur faut partager un même téléphone, ou noter chacun de son côté et regrouper les données à la main. C'est un compromis délibéré au nom de la confidentialité — la synchronisation cloud suppose un serveur, donc des données qui quittent votre appareil.

Il n'y a pas non plus d'export de rapport en PDF pour le pédiatre, même si vous pouvez partager vos notes manuellement. Et aucune analyse ni conseil généré par intelligence artificielle : c'est un outil de suivi, pas un coach parental.

Verdict final

Pour les parents qui veulent une **appli de suivi des tétées et du sommeil de bébé** simple, confidentielle, hors ligne et gratuite, MimiLog est la meilleure option disponible. Elle couvre toutes les catégories nécessaires, l'interface est assez rapide pour s'utiliser d'une main à 4 heures du matin, et les données accumulées aident réellement à comprendre les rythmes de votre bébé.

Les rythmes qui émergent d'un suivi régulier — les plages de tétées, les phases de sommeil, le compte des couches — ne sont pas que des chiffres. Ils sont une façon de donner du sens

à un chapitre de vie nouveau et écrasant. MimiLog rend la collecte de ces données aussi simple que possible, sans rien prendre en échange.

Téléchargez MimiLog gratuitement sur l'App Store et Google Play. Commencez à noter dès aujourd'hui et voyez les rythmes de votre bébé apparaître au fil des premières semaines.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Test de MimiLog : l'appli de suivi des tétées et du sommeil de bébé qui révèle de vrais rythmes*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/fr/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review
© 2026 lapnito.cz s.r.o.