



santé ZOOM

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES *au secours de notre sommeil*

CES PRODUITS HIGH-TECH DE POINTE NOUS PROMETTENT DES NUITS DE MEILLEURE QUALITÉ. FAUT-IL CRAQUER? NOTRE AVIS SUR CES INNOVATIONS.

Par Sophie Pensa



Les montres connectées, on connaît déjà. Grâce à leur tracker d'activité, qui enregistre nos périodes d'agitation, plages de sommeil perturbé ou microréveils, elles sont capables de nous fournir un compte-rendu détaillé de nos nuits. Mais ces montres ont leurs limites: elles ne nous donnent aucune clé pour améliorer notre repos. Depuis, de nouveaux objets ont fait leur apparition. Beaucoup plus sophistiqués, ils intègrent des technologies de pointe. Et il y a urgence, car avec un tiers des Français qui se plaignent de troubles du sommeil, l'insomnie est devenue un réel enjeu de santé publique.

ISTOCK/GETTY IMAGES





A utiliser le jour, ce casque entraîne le cerveau au repos.

Le casque UrgoNight

Pour réapprendre à dormir

Après 5 ans de recherches, la société Urgotech lance UrgoNight, avec l'ambition de rééduquer notre cerveau à bien dormir grâce au neurofeedback, technologie jusqu'alors utilisée dans certains centres hospitaliers du sommeil. Pour la rendre accessible, Urgotech l'a miniaturisée sous forme d'un casque, équipé de mini-capteurs mesurant les ondes cérébrales, dont certaines sont spécifiques à la préservation du sommeil. Reliées à une appli mobile, ces données sont couplées à un programme d'entraînement personnalisé, pour apprendre, durant la journée, à retrouver un sommeil de qualité. **Le prix.** 500 €, mais en tant que prototype, UrgoNight peut être précommandé pour 250 € sur Indiegogo.com (livraison en nov. 2019).

Notre avis
Un objet high-tech qui attaque l'insomnie à la source, puisqu'il nous fait pratiquer une véritable « gym cérébrale », capable de protéger notre sommeil.

UN ASSISTANT ANTI-INSOMNIE

1

Innovant

Et si vous dialoguez avec un assistant conversationnel pour mieux dormir ? C'est l'objectif du tout nouveau chatbot, lancé par Sanofi, afin d'accompagner les consommateurs de Novanuit*.

2

En direct

Prénommé Nina, ce programme informatique simule une conversation avec vous sur internet... Et délivre ses conseils pour vous permettre de passer une excellente nuit.

3

Attention

L'abus des écrans étant nuisible pour votre sommeil... Nina est à consommer avec modération !

* Complément nutritionnel à base de mélatonine, indiqué dans les troubles légers du sommeil.

Des séances de méditation guidée, conçues par des pros.



La boîte à sophrologie Morphée

Pour s'endormir apaisé

Ne vous fiez pas à son look design, car Morphée fonctionne comme les boîtes à musique de notre enfance. Elle propose plus de 200 combinaisons de méditations et de séances de sophrologie guidées, à écouter (avec ou sans écouteurs) le soir ou lors d'un réveil nocturne, pour s'apaiser. Tourner une première clé permet de choisir l'un des

7 thèmes de la séance (balayage corporel, cohérence cardiaque, visualisation...). Chaque thème contient 8 séances, que l'on choisit en actionnant la deuxième clé. Enfin, avec la troisième, on sélectionne sa durée : 8 ou 20 min. **Le prix.** 79 € sur Morphée.co, et également dans les enseignes Boulanger, Nature & Découvertes, Darty, Fnac, etc.

Notre avis
Grand atout de cette boîte à la rondeur rassurante : elle est totalement déconnectée. On peut donc oublier écrans et smartphone, qui peuvent être, parfois, contre-productifs.



*Souples et douces,
elles restent en place
et se font oublier.*

Les oreillettes Sleepbuds de Bose

Pour ne plus être gêné par les bruits extérieurs

Ces oreillettes révolutionnaires diffusent un fond sonore constant et apaisant (crépitements d'un feu, bruissement de feuilles, etc.), afin de masquer les bruits qui pourraient nous empêcher de nous endormir ou nous réveiller en pleine nuit. A l'inverse de ce qui se passe lorsque notre oreille capte un bruit irrégulier ou inattendu (changement de fréquence cardiaque et de pression artérielle, micro-réveils...), ce fond sonore maintient le cerveau dans un état neutre, propice au sommeil.

Le prix. 269 € sur Bose.fr, dans les boutiques Bose et chez les revendeurs partenaires.

Notre avis. Une vraie prouesse technique, qui justifie le prix de ces oreillettes. Mais leur effet à long terme sur l'audition n'est pas connu.



*La lumière change à
chaque étape du sommeil.*

Homni de Terrailon

Contrôler les paramètres d'une nuit sereine

Homni diffuse une lumière dont les longueurs d'onde favorisent naturellement l'endormissement le soir et le réveil le matin. Cette lumière peut être utilisée pour se familiariser avec la cohérence cardiaque: son intensité augmente et baisse, pour nous amener à allonger peu à peu nos inspirations et expirations. L'appareil analyse l'environnement du dormeur (tempé-

rature, luminosité...) et les compare aux données de repos récoltées par le tracker Dot. Vous obtenez un panorama de votre sommeil et des conseils pour l'améliorer. En supplément, la ceinture connectée Reston capte le rythme cardiaque et mesure la fréquence respiratoire. **Le prix.** 199 € sur Terrailon.com, mais également chez Darty, Boulanger, Fnac, etc.

Notre avis
Multifonction et design, Homni nous apprend à nous détendre et à aménager notre intérieur, pour lutter contre les ennemis de nos nuits.



Le bandeau Dreem

Augmenter le temps de sommeil profond

Ce bandeau de sommeil, à porter la nuit, est muni d'un encéphalogramme miniaturisé. Ses algorithmes suivent et analysent l'activité cérébrale en temps réel, afin de caractériser les différentes phases de sommeil. Une fois ces données récoltées, Dreem livre un diagnostic et suggère des programmes personnalisés pour améliorer nos nuits: transmission de sons par conduction osseuse pour augmenter la durée du sommeil profond, séances de cohérence cardiaque ou de méditation, thérapies cognitives et comportementales (TCC)...

Le prix. 500 € sur Dreem.com.

Notre avis. Il balaie les nombreux paramètres à prendre en compte pour mieux dormir. Un bémol: il oblige à passer la nuit avec un bandeau sur la tête.

L'AVIS DE L'EXPERT

DR OLIVIER PALLANCA
*neurophysiologiste**



On parle d'orthosomnie, qu'est-ce que c'est ?

La volonté de dormir le mieux possible et d'avoir le sommeil le plus réparateur qui soit. Ces nouvelles technologies accompagnent cette injonction au sommeil parfait, contre-productive, d'autant qu'aucun de ces dispositifs n'est fiable à 100%.

Existe-t-il un risque d'hyperconnexion ?

Effectivement, car ils sont souvent couplés à des applis d'analyse du sommeil. Cela entraîne une hypervigilance et une surutilisation des écrans, à l'antipode des recommandations actuelles.

Ces nouveaux outils, les trouvez-vous utiles ?

Ils démocratisent certaines techniques efficaces, comme la sophrologie, le biofeedback, la luminothérapie ou la méditation. Mais je conseillerais de les employer avec pondération, car ils peuvent augmenter l'anxiété de performance.

*Spécialiste du sommeil au CHU de la Pitié-Salpêtrière (Paris).