

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Bien dormir : 5 innovations au service de notre sommeil



Novateurs, des produits high-tech dernier cri nous promettent des nuits de meilleure qualité. Faut-il craquer ? Notre avis sur ces innovations qui demandent parfois un certain investissement.

On connaissait déjà les montres connectées , capables de nous fournir, au réveil, un compte-rendu de la qualité de notre sommeil. Leur secret ? Un tracker d'activité qui enregistre, tout au long de la nuit, nos micro-réveils et périodes d'agitation, ainsi que les plages de sommeil perturbé. Ces montres ont cependant leurs limites : elles ne nous fournissent aucune clé pour améliorer nos nuits. Mais de nouveaux objets beaucoup plus sophistiqués débarquent, car ils intègrent des technologies censées favoriser l'endormissement et approfondir la qualité de notre sommeil. En la matière, il y a urgence, car l' insomnie est devenue un réel enjeu de santé publique.

Pour s'endormir apaisé : la boîte à sophrologie Morphée

Morphée a le look et le mode de fonctionnement des boîtes à musique de notre enfance. Il propose plus de 200 combinaisons de méditations et de séances de sophrologie guidées, à écouter le soir ou lors d'un réveil nocturne (avec ou sans écouteurs) 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 minutes.

En pratique : 79 € sur www.morphee.co et aussi chez Darty, Boulanger, Fnac, Nature & Découvertes.



Notre avis. Grand atout de cette boîte au look rassurant : elle est totalement déconnectée. On peut donc oublier son smartphone et tous les écrans, qui ont prouvé leurs effets délétères sur le sommeil.

Pour s'éduquer dans la journée à mieux dormir : le casque UργοNight

Après 5 ans de recherches et développement, la société Urgotech lance UργοNight, avec l'ambition de rééduquer notre cerveau à mieux dormir, grâce au neurofeedback. Des études cliniques ont démontré que cette technologie, utilisée depuis 2000 dans certains centres hospitaliers du sommeil, diminue de 53 % le nombre de réveils nocturnes et de 40 % le temps d'endormissement. Pour la rendre accessible au grand public, Urgotech l'a miniaturisée sous forme d'un casque équipé de mini-capteurs, qui mesurent les ondes cérébrales. Parmi ces ondes, certaines sont spécifiques à la préservation du sommeil, et ce sont celles que les insomniaques ont du mal à sécréter. UργοNight va donc les aider à en produire plus, grâce à une dizaine de programmes d'entraînement ludiques, à sélectionner via une appli sur son smartphone. Après nous avoir aidés à trouver la technique qui fonctionne pour nous – méditation de pleine conscience , autohypnose , concentration sur la respiration... – on fait grandir un arbre, on éclate des bulles de savon, etc. Ensuite, on s'entraîne 3 fois par semaine en journée, à raison de 15 minutes pendant 4 mois.

En pratique : Encore à l'état de prototype, UργοNight peut cependant être pré-commandé sur www.indiegogo.com pour 250 € (livraison novembre 2019). Il sera ensuite vendu 500 €.

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

Pour contrôler tous les paramètres d'un bon sommeil : Homni de Terraillon

Homni diffuse une lumière dont les longueurs d'onde favorisent l'endormissement le soir (rouge orangé) et le réveil le matin (bleu, puis blanc). Dans la journée et/ou au coucher, 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 (température, luminosité, humidité, bruits) et les compare aux données du sommeil récoltées par le tracker d'activité Dot. Il donne ainsi un score Sommeil allant de 1 à 100, ainsi que des conseils pour l'améliorer en jouant sur l'environnement. En supplément, une ceinture connectée, Reston, capte le rythme cardiaque et mesure la fréquence respiratoire, afin de sensibiliser l'utilisateur à une éventuelle arythmie ou apnée du sommeil .

En pratique : 199 € sur www.terraillon.com, Darty, Boulanger, Fnac...

Notre avis. Design et multifonction, Homni nous apprend à nous détendre et à aménager notre intérieur pour lutter contre les ennemis du sommeil.

Pour ne plus être gêné par les bruits extérieurs : les oreillettes Sleepbuds de Bose

L'idée derrière ces oreillettes révolutionnaires : masquer les bruits qui pourraient nous empêcher de nous endormir ou nous réveiller en pleine nuit (claquement de porte, ronflement , bruit de circulation...) par la diffusion d'un fond sonore constant et apaisant. Les sons ont été spécifiquement sélectionnés (crépitement d'un feu, bruissement de feuilles, murmure d'un ruisseau, etc.). 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,

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

déclenchement d'émotions même inconscientes, microréveils...), ce fond sonore maintient le cerveau dans un état neutre et améliore la qualité du sommeil.

En pratique : 269 € sur www.bose.fr, dans les boutiques Bose et chez les revendeurs partenaires.

Notre avis. Ces oreillettes d'une grande sophistication sont une vraie prouesse technique, qui justifie leur prix. Mais on ne connaît pas encore leur effet à long terme sur l'audition, sachant que l'écoute de sons ou de musique via une oreillette peut l'endommager.

Pour augmenter le temps de sommeil profond : le bandeau Dreem

Né des travaux de neuroscientifiques et de médecins spécialisés, 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 faciliter l'endormissement ou augmenter la durée du sommeil profond, séances de méditation ou de cohérence cardiaque, thérapies cognitives et comportementales (TCC), etc.

Le prix : 500 €, sur www.dreem.com.

Notre avis. Ultra-sophistiqué, cet objet 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, ce qui pourrait s'avérer lassant à la longue...