



## Les 6 meilleurs produits high-tech pour bien dormir

**Les Français dorment de moins en moins longtemps : 6 heures et 42 minutes par nuit selon une étude de Santé Publique France menée en 2019.**

**C'est donc moins que les 7 heures recommandées pour une bonne récupération. Mais en plus, nombreux sont ceux qui se plaignent de la qualité de leur sommeil.**

**Alors, quelles sont les solutions pour bien dormir ? Peut-on se fier aux dernières innovations technologiques censées nous assurer un sommeil paisible ou faut-il faire confiance aux traditionnelles méthodes de relaxation ?**

**On a essayé de faire un point complet pour vous aider à passer de meilleures nuits.**



Des méthodes naturelles pour trouver le sommeil  
Méditation, ASMR, yoga : pas efficace pour tout le monde !  
La méthode 4-7-8 : mieux respirer pour bien dormir

[Visualiser l'article](#)

Relaxation vs. innovation : 6 concepts géniaux pour mieux dormir

1. Bandeau Dreem
2. Métronome lumineux Dodow
3. Aide à l'endormissement Terraillon Dreamer
4. Système de sommeil Withings Sleep
5. Bague anti-ronflement Goodnuit
6. Réveil sensoriel Sensorwake 2

Ultimes conseils pour de meilleures nuits

Des méthodes naturelles pour trouver le sommeil

Il paraît que les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité. C'est bien beau, mais dire cela n'aide pas à s'endormir. Pas plus que compter les moutons ou écouter une musique relaxante (le bruit des vagues, par exemple). En tout cas, cela ne fonctionne pas pour tout le monde, loin de là !

Méditation, ASMR, yoga : pas efficace pour tout le monde !

Mais puisque ces troubles du sommeil peuvent trouver une issue positive, nombreux sont ceux qui s'évertuent à chercher des solutions plus efficaces.

Si l'on caricature un peu, on peut dire que le yoga, la méditation, l'ASMR ou les infusions ont les faveurs des hommes adeptes de "la nature". On pourrait aussi évoquer les techniques de relaxation comme la méthode 4-7-8, souvent présentée comme une solution miracle pour s'endormir en un claquement de doigts.



La méthode 4-7-8 : mieux respirer pour bien dormir

Cette technique allie relaxation et respiration et se compose de 4 étapes :

expirer à fond, vider tout l'air de ses poumons ;

inspirer profondément par le nez en comptant jusqu'à 4 ;

retenir sa respiration en comptant jusqu'à 7 ;

expirer à fond par la bouche en comptant jusqu'à 8... et recommencer à la première étape si besoin.

Relaxation vs. innovation : 6 concepts géniaux pour mieux dormir

Théoriquement, **cet exercice du 4-7-8 peut vous faire sombrer en moins d'une minute**. Mais, là encore, tous les hommes sont loin d'y trouver leur compte. Et si l'on poursuit la caricature évoquée plus haut, disons que les plus geeks d'entre vous préféreront sans doute se tourner vers d'autres méthodes plus innovantes. Car oui, messieurs : la solution pour mieux dormir pourrait bien venir des nouvelles technologies.

[Visualiser l'article](#)

Alors, si vous faites partie de ces hommes qui pensent que les objets connectés sont nos meilleurs amis pour tomber dans les bras de Morphée, voici une sélection de **6 concepts pensés pour en finir avec les insomnies, favoriser un endormissement rapide et un réveil en douceur !**

1.

Bandeau

Dreem



A première vue, le dispositif Dreem peut impressionner. Pourtant, d'après les personnes qui l'ont testé, c'est surtout son efficacité qui aurait de quoi impressionner. Ce bandeau connecté est doté d'une multitude de capteurs, qui analysent en temps réel votre activité cérébrale, un peu comme un électroencéphalogramme.

Ce sont ensuite **des stimulations sonores (transmises au cerveau par conduction osseuse) qui vont vous aider à vous endormir plus rapidement**, à avoir un sommeil plus profond puis à vous réveiller de façon optimale.



[Visualiser l'article](#)

Proposé à 399 euros dans sa V2, ce système a tout l'air d'être LE meilleur dans sa catégorie. Cerise sur le gâteau : Dreem propose un accompagnement par des experts disponibles 7/7j pour analyser votre sommeil et enfin mieux dormir.

Acheter le bandeau Dreem

2.

Métronome

lumineux

Dodow



Oubliez les somnifères avant d'aller au lit ! Dodow est un appareil efficace chez les petits (dès 6 ans) comme chez les grands. Il s'agit en fait d'un métronome lumineux qui veut **vous "réapprendre à vous endormir naturellement"**. Il suffit de toucher la surface du Dodow pour que celui-ci projette une lumière au plafond pendant 8 ou 20 minutes, selon le cycle sélectionné. Vous n'aurez plus ensuite qu'à **synchroniser votre respiration au rythme de la lumière** pour commencer votre nuit.

Vous doutez de l'efficacité de l'engin ? La marque revendique plus de 500 000 clients satisfaits, un chiffre en hausse constante.



Acheter le Métronome lumineux Dodow

3. Aide à l'endormissement **Terraillon** Dreamer



Le principe de ce système ressemble grandement à celui du Dodow. La marque française réputée pour ses pèse-personnes depuis plus d'un siècle a aussi fait du sommeil l'une de ses spécialités. A côté de son système Homni, nous avons pu tester l'appareil d'aide à l'endormissement Dreamer.

Non connecté, ce dernier se distingue avant tout par sa simplicité d'utilisation. Il suffit de toucher ce galet tactile pour lancer divers programmes d'aide à l'endormissement. S'il peut être utilisé comme lumière d'ambiance ou veilleuse, ce sont ses deux programmes basés sur la lumière rouge qui le rendent efficace : un **simulateur de crépuscule** et des **exercices de cohérence cardiaque** (où l'on retrouve le principe du "mieux respirer pour bien dormir"). Cette polyvalence fait sa force... ainsi que son prix : 50 euros.

Acheter le Terraillon Dreamer



[Visualiser l'article](#)

4. Système de sommeil Withings Sleep





Withings, c'est une start-up française axée sur le bien-être dont on a déjà parlé à plusieurs reprises sur Masculin. Et notamment pour son dispositif Aura, qui associait un capteur à placer sous le matelas pour **mieux analyser votre sommeil et ses différents cycles** et un appareil à poser à côté du lit pour diffuser des programmes lumineux et sonores.

Le nouveau Withings Sleep reprend peu ou prou les mêmes fonctions... mais en plus simple et plus efficace ! Ici, seul un capteur de sommeil est à installer une fois pour toutes sous votre matelas : ensuite, la technologie fait le reste !

En plus d'analyser votre dodo, **il agit comme un véritable appareil domotique** (compatible avec IFTTT et les skills d'Amazon Alexa), en vous permettant d'allumer ou éteindre les lumières et même de régler votre thermostat, par exemple ! Le Sleep est aussi capable de détecter les ronflements et les perturbations respiratoires pouvant indiquer l'apnée du sommeil. Bref, voici un dispositif ultra-complet dont l'efficacité n'est plus à prouver.

Acheter le Système de sommeil Withings Sleep



[Visualiser l'article](#)

5.

Bague

anti-ronflement

Goodnuit



Si cet appareil ne vous aide pas, vous, à mieux dormir, il pourra être jugé révolutionnaire par la personne qui partage votre lit ! **La bague anti-ronflement s'annonce encore comme l'une des grandes tendances de 2020.** A ce petit jeu, la marque Goodnuit fait figure de référence.

Alliant magnétisme et acupuncture, cette bague composée de boules et maillons aimantés est à mettre à votre doigt (l'auriculaire, pour être précis) 15 minutes avant de vous coucher. En plus de réduire (voire d'arrêter complètement) vos ronflements, ce dispositif très discret aide à lutter contre l'apnée du sommeil.

Acheter la Bague anti-ronflement Goodnuit



6. Réveil sensoriel Sensorwake 2



Si certains vantent les bienfaits de la luminothérapie et des simulateurs d'aube pour se réveiller en douceur et être en forme toute la journée, Sensorwake a misé sur un autre de vos sens : l'**odorat**.

Ce réveil sensoriel, qui avait fait le buzz au CES de Las Vegas, offre une véritable "expérience sensorielle" en 3 temps : **d'abord, un doux parfum se dégage de l'appareil** pour chatouiller vos narines (une odeur de café, de fruit ou de sous-bois par exemple), puis une douce lumière vient vous aider à ouvrir vos yeux avant que la mélodie de votre choix ne vous invite à sortir du lit pour de bon !

Rachetée en 2019 par Maison Berger Paris, la start-up nantaise fondée par Guillaume Rolland et rebaptisée Sensorwake-Bescent devrait encore faire parler d'elle en 2020 (et après !). Avec la sortie d'un nouveau réveil olfactif en préparation ?

Acheter le Réveil sensoriel Sensorwake 2

www.masculin.com

Pays : France

Dynamisme : 1



### Ultimes conseils pour de meilleures nuits

Avec tout cet arsenal technologique, vous n'avez plus aucune excuse pour ne pas passer des nuits de rêve ! Et si jamais cette liste ne semble pas vous convenir, vous pouvez toujours vous tourner vers les éternelles boules Quiès.



www.masculin.com

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

Acheter des Boules Quies

**Autre alternative plus agréable : avoir des relations sexuelles à l'heure du coucher.** Cela stimule la production d'endorphines, qui aident naturellement à se relaxer et à être de bonne humeur. Bref, le cocktail idéal avant de s'endormir. Alors, si c'est la science qui le dit...

