



## HIGH-TECH

### LES MEILLEURS OBJETS CONNECTÉS AU CHEVET D'UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

# SOLUTIONS LÉGÈRES POUR **SOMMEIL DE PLOMB**

SUR FOND D'ÉPIDÉMIE  
ET DE RESTRICTIONS  
DES DÉPLACEMENTS, LE MORAL  
ET LE SOMMEIL DES FRANÇAIS  
SONT EN BERNE. ILS PEUVENT  
TROUVER DE L'AIDE AUPRÈS  
DES OBJETS CONNECTÉS  
POUR FAVORISER  
LEUR ENDORMISSEMENT  
ET APPRENDRE À CONNAÎTRE  
LEURS NUITS,  
AVEC DES RÉSULTATS  
CONTRASTÉS...

**PASCAL GRAND MAISON**  
pgrandmaison@lefigaro.fr

**D**epuis l'instauration du premier confinement en mars 2020, les Français seraient 67% à connaître des problèmes de sommeil, et la consommation de médicaments psychotropes aurait augmenté de 2 points! Manque d'exercice, diminution de l'exposition à la lumière du jour (surtout en hiver), arrêt de l'activité professionnelle, difficultés à se projeter dans l'avenir... Les raisons sont nombreuses qui viennent agiter nos nuits. En attendant de jours meilleurs, les marchands de sable numérique s'ingénient à nous proposer de nouveaux gadgets censés nous plonger avec agilité dans les bras de Morphée. Entre promesses mercantiles et solutions efficaces, il n'est pas facile de trier le bon grain de l'ivraie.

Première solution: la diffusion de lumière rouge. Il s'agit en réalité d'éclairer notre environnement proche avec une lumière dénuée de bleu. Elle appa-

raîtra ainsi rouge ou orange selon les choix des constructeurs. La lumière bleue inhibe en effet la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Ce phénomène est particulièrement problématique avec la généralisation des écrans numériques, du téléviseur au smartphone, qui abondent en lumière bleue. Les spécialistes conseillent ainsi d'éviter l'exposition aux écrans deux heures avant le coucher. Plus facile à dire qu'à faire en ces temps de couvre-feu! On peut commencer par adapter l'affichage de son smartphone. Les iPhone intègrent ainsi un mode Night Shift pour limiter les ondes lumineuses concernées à partir de l'heure souhaitée. Plus subtile, la protection d'écran Glass Elite VisionGuard+ de Zagg Brands (à partir de 30 € pour un iPhone 12) filtre les parties les plus nocives de la lumière bleue à haute énergie émise par les mobiles, tout en conservant la qualité des couleurs et des images. De même, les opticiens proposent des lunettes de vue avec filtre anti-lumière bleue (E-Protect by Krys ALT 20110E 407, 39 €).



Étudiées pour protéger l'œil en journée, elles feront double usage le soir. Mais en partie seulement! Nous conseillons de pousser l'expérience plus loin avec les surlunettes Bio Optik 63 (79 €, bio-optik.fr). Dotées de verres ultracolorés, elles vous feront voir la vie en orange.

Plus évoluée, la lampe Terraillon Dreamer (50 €) promet une accélération de l'endormissement et de l'arrivée du sommeil profond grâce à son programme de cohérence cardiaque. D'une durée de 15 minutes, il associe des exercices de respiration à une lumière rouge d'une longueur d'onde spécifique de 658 nm. L'objectif consiste à ralentir volontairement la fréquence respiratoire pour atteindre plus rapidement le rythme nocturne de 6 cycles par minute: 6 inspirations (4,5 s) et 6 expirations (5,5 s) rythmées par la lumière rouge. Cette cadence ralentie procure un apaisement propice à un endormissement rapide. «*Notre organisme possède naturellement la capacité de se réparer par lui-même, mais elle s'altère avec l'âge, ou ponctuellement à certaines périodes de la vie*», souligne Jean-Marc Moncorger, cofondateur de la start-up lyonnaise Helight et diplômé d'un doctorat en sciences cognitives. Pour y remédier, il a mis au point un boîtier compact et facilement transportable: le Helight Sleep (89 €). En émettant une lumière à 630 nm, lors de cycles de 28 puis 14 minutes, jusqu'à extinction progressive. Il assure reconnecter le corps au signal naturel de l'endormissement et favoriser un sommeil plus profond et réparateur.

### Lumière sur la luminothérapie

Nos rythmes biologiques obéissent à des cycles de 24 heures régulés par les indices environnementaux externes, dont la lumière du jour. Elle agit directement sur les rythmes circadiens (éveil-sommeil, variations de la température corporelle et des taux hormonaux, repas...) en bloquant par exemple la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, pendant

la journée, ou en favorisant la production de sérotonine qui agit sur l'humeur. On peut stimuler ces mécanismes avec un rayonnement similaire à celui du spectre lumineux solaire, mais sans ultraviolets (UV) qui sont nuisibles pour la peau et la cornée. Avec un temps d'exposition recommandé de 30 minutes par jour dès le mois de septembre, on observe une réponse clinique claire en moins d'un mois de traitement. De quoi traverser la période hivernale sans être affecté par la dépression saisonnière et les problèmes de sommeil induits! Pour expérimenter la luminothérapie, il est possible de prendre rendez-vous avec un thérapeute spécialisé ou un médecin du sport. Les magasins Nature & Découvertes distribuent également toutes sortes de lampes dédiées comme la lampe Lumie Soleil (119 €). Ressemblant à une tablette, elle permet de baigner dans une douce lumière, garantie sans UV, pour lire ou télétravailler. Enfin, dans un appartement sombre, il peut être judicieux d'acquérir un réflecteur (à partir de 199 €). Placé à l'extérieur d'une fenêtre, il redirige efficacement la lumière du soleil dans la pièce. Le réflecteur intelligent du français Espaciel (999 €) parvient à multiplier la luminosité de l'habitat par dix!

### Des histoires à dormir debout

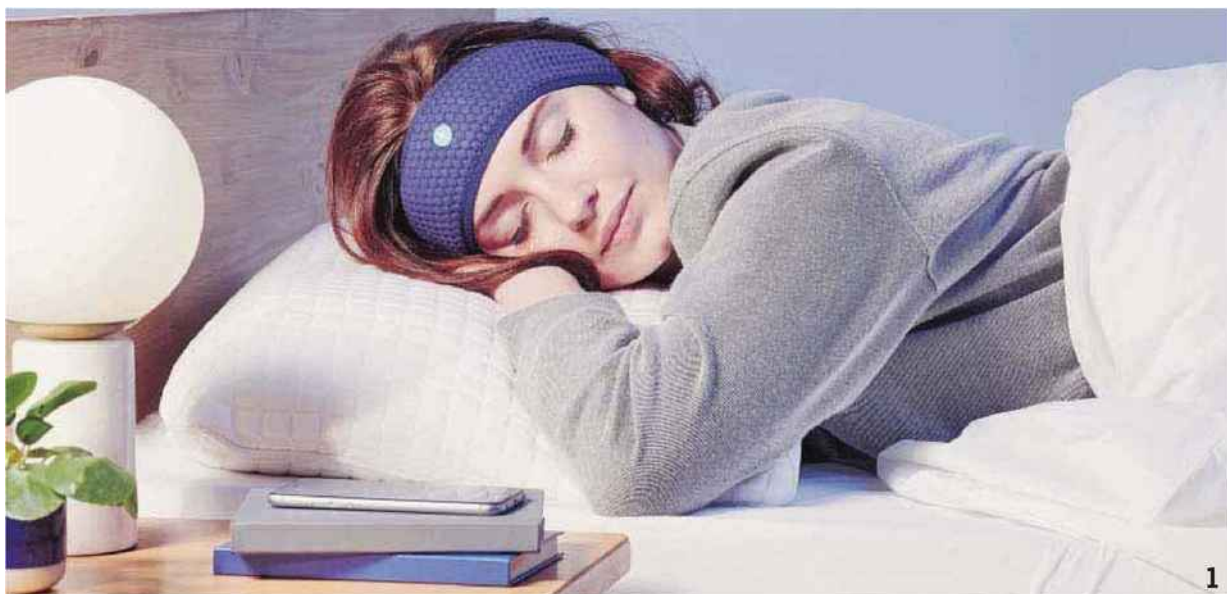
Autre méthode, celle du français Hoomband, dont le bandeau connecté au smartphone (69 € la version sans fil) vient au secours des insomniaques en leur contant des histoires hypnotiques. Composé de tissu et d'écouteurs extraplats pour le confort des oreilles, il invite au lâcher-prise grâce 1200 minutes d'histoires en téléchargement gratuit (culture, voyage nature, aventures...). De son côté, l'américain Bose prend le parti de masquer les bruits extérieurs et de calmer les pensées tumultueuses en diffusant des sons de la nature (bords de mer, sentiers de campagne) avec ses oreillettes Bluetooth Sleepbuds II (270 €). Entourées d'un revêtement antifriction et mesurant 6 mm de profondeur, elles s'oublient pendant les phases d'endormissement. Par bonheur, elles ne diffusent ni la musique ni les appels d'un smartphone! Pour les bébés, on conseillera l'ourson SNOObear (55 €) qui





produit des bruits blancs afin d'apaiser les tout-petits et les aider à se rendormir durant la nuit. Terminons ce chapitre avec le bandeau Dreem 2. Inventé par une start-up française, il mesure les ondes cérébrales, le rythme cardiaque, la respiration et les mouvements pour déterminer les cycles de sommeil. Dans un second temps, il émet des stimulations sonores par conduction osseuse pour améliorer le sommeil profond. Lors des tests de la première version, nous étions restés dubitatifs, le glissement du dispositif ayant compliqué l'expérience. Il semble avoir connu un certain succès puisque les stocks français sont aujourd'hui écoulés. Les insomniaques impénitents auront peut-être plus de chances avec le casque UrgoNight (499 €). Exploitant le neurofeedback, il analyse les ondes cérébrales pour afficher l'activité en temps réel du cerveau et apprendre à produire les ondes cérébrales associées à un meilleur sommeil. Une technique prometteuse pour peu que l'on s'adonne à un entraînement régulier. À terme, l'endormissement pourrait être 45% plus rapide et les réveils nocturnes deux fois moins fréquents!

Ne nous berçons pas de rêves: le traitement miracle n'existe pas! Les pathologies lourdes du sommeil ne trouveront certainement aucun secours avec les solutions présentées. Cependant, en testant plusieurs techniques, on pourra prendre clairement conscience de ses mauvaises habitudes afin de les corriger. Et voir petit à petit apparaître les premiers changements. Ce serait dommage de s'en priver... ■





1. Le bandeau Hoomband, connecté au smartphone (69 € la version sans fil), vient au secours des insomniaques en leur contant des histoires hypnotiques.
2. L'ourson SNOObear (55 €) produit des bruits blancs qui apaisent les tout-petits.
3. Le casque UrgoNight (499 €) apprend à produire les ondes cérébrales associées à un meilleur sommeil.
4. Le Helight Sleep (89 €) assure reconnecter le corps au signal naturel de l'endormissement.
5. En diffusant des sons de la nature (bords de mer, sentiers de campagne) avec ses oreillettes Bluetooth Sleepbuds II (270 €), Bose prend le parti de masquer les bruits extérieurs et de calmer les pensées tumultueuses.

SNOOBEAR ; URGOTECH ; HELIGHT ; BOSE