

TENDANCE

MARCHANDS DE SABLE NUMÉRIQUES

*Lumière apaisante, capteur connecté ou parfum relaxant...
Revue des différentes solutions pour retrouver un sommeil réparateur.*

La pandémie n'a rien arrangé ! Difficile pour beaucoup de Français de trouver le sommeil. Nous sommes 48 % à témoigner d'une baisse de la qualité de nos nuits en 2021. Une problématique à laquelle les nouvelles technologies proposent des solutions. Ainsi, les objets connectés peuvent monitorer les nuits pour identifier les périodes de sommeil profond, paradoxal ou léger, ainsi que les réveils nocturnes. Montres, bagues, bandeaux placés sous le matelas... ils sont nombreux. Avec des résultats parfois aléatoires.

UNE BAGUE INTELLIGENTE

Parmi les plus sérieux, citons le bracelet Fitbit Charge 5 (4), 180 €, qui nous a semblé le plus précis dans la reconnaissance des différentes phases, tout en ajoutant la mesure de l'oxygène dans le sang, les électrocardiogrammes ou le suivi du glucose. Plus étonnante, la bague intelligente de la start-up Circular (1), 259 €, se distingue par son faible encombrement et ses 140 mesures. À défaut d'apporter des solutions, ces objets mettent en lumière les problèmes, menant éventuellement à soupçonner une apnée du sommeil. À ce titre, on recommandera l'application gratuite Sleep Recorder pour iOS, qui enregistre les ronflements et les pauses respiratoires. D'autres dispositifs s'attachent à agir sur le comportement, à l'image des pro-



duits Apple, Watch et iPhone, qui invitent au relâchement en bloquant les communications et en diminuant la luminosité des écrans. La montre Galaxy Watch4 Series de Samsung (2), à partir de 299 €, dispense des programmes de coaching sur quatre à cinq semaines, avec des conseils de méditation et des bilans réguliers. Elle éteint aussi les lumières connectées lorsque l'utilisateur s'endort. Dans le même esprit, le galet Morphée Zen (5), 60 €, nomade et déconnecté, intègre 200 séances de méditation et de sophrologie guidées, pour diminuer stress et cogitations.

RÉDUIRE LE FLUX DE PENSÉE

Plus étonnant, la start-up IFF lancera prochainement un parfum, conditionné en diffuseur, en spray ou en sachet à poser près du lit, censé écouter la phase d'endormissement, et diminuer les réveils nocturnes. Dans l'attente de ce produit miracle, les seuls procédés influant activement sur l'endormissement restent les dispositifs lumineux tels que la lampe Aloha de Terrailon (3), 80 €. Privilégiant la lumière rouge (celle qui n'inhibe pas la production de mélatonine, l'hormone du sommeil), elle développe des programmes de cohérence cardiaque afin de réduire le flux de pensée et le rythme du cœur. Deux utilisateurs sur trois s'endormiraient ainsi en moins de 15 minutes. Le rêve des insomniaques ! *Pascal Grandmaison*

