



ELLE CORPS / BIEN-ÊTRE



LE HUB QUI VEILLE SUR VOTRE SOMMEIL

Qu'est-ce que c'est ? Un écran connecté qui vous endort au son de bruits zen (murmures d'un ruisseau, vent dans la forêt, flots de l'océan...). Puis, grâce à un ses radars et micros, l'appareil traque vos mouvements, votre respiration, votre toux et vos ronflements afin de vous présenter au réveil un bilan complet de la nuit écoulée.

Le plus. Au fil du temps, le dispositif livre des conseils pour des nuits plus réparatrices et vous concocte une routine sommeil personnalisée. Le matin, il vous réveille en douceur en simulant l'aube, et son alarme peut être mise en pause à distance, d'un geste. L'appareil sert aussi d'enceinte, d'assistant vocal et de cadre photo.

Le moins. Dommage pour votre sleeping partner, le hub ne s'occupe que d'un dormeur à la fois. En outre, le suivi de sommeil risque de devenir payant à partir de l'année prochaine...

Nest Hub 2, Google, 99 €.



ET SI LA SLEEP TECH POUVAIT SAUVER NOS NUITS ?

MARRE DES INSOMNIES ? VOICI QUATRE PARADES HAUTE TECHNOLOGIE POUR RÉUSSIR À DORMIR. ENFIN ? PAR SIMONA GOUCHAN



LE BANDEAU QUI VOUS RÉAPPREND À DORMIR

Qu'est-ce que c'est ? Ce dispositif futuriste muni d'électrodes mesure votre activité cérébrale. Connecté à une appli, il entraîne le cerveau à produire les ondes cérébrales associées au sommeil au moyen de petits exercices ludiques : faire pousser des branches sur un arbre, faire disparaître des méduses... Des mini-prouesses que l'on réalise à la seule force de la pensée.

Le plus. Contrairement à d'autres produits, le bandeau s'utilise dans la journée et uniquement de façon ponctuelle. Sa promesse : un endormissement 45 % plus rapide, soient 57 minutes de sommeil en plus, et un nombre de réveils nocturnes réduit de 53 %.

Le moins. Comme avec le sport, la régularité s'impose. Pour atteindre les résultats promis, il faut s'entraîner 20 minutes par jour à raison de 3 fois par semaine, et réaliser un minimum de 20 séances.

UrgoNight, Urgotech, 499 €.



LE GALET QUI VOUS ENDORT

Qu'est-ce que c'est ? Un pavé lumineux pour s'endormir plus vite, conçu en collaboration avec le Centre européen du sommeil. Deux options s'offrent à vous : le mode coucher de soleil (20 minutes) ou des exercices de cohérence cardiaque qui favorisent la détente cérébrale en 15 minutes chrono. Nul besoin de compter vos respirations, il suffit de caler votre rythme sur l'intensité de la lumière rouge.

Le plus. Sa fonction veilleuse, qui permet de créer une lumière d'ambiance sur mesure, choisie parmi un éventail de 16 millions de couleurs.

Le moins. Un design sans grande originalité...
Dreamer, Terrailon, 49,99 €.



LE CASQUE QUI VOUS ISOLE

Qu'est-ce que c'est ? Des écouteurs qui diffusent des sons relaxants, capables de couvrir les nuisances extérieures : ronflements, bruits de vos voisins, vacarme provenant de la rue... Sont proposées une cinquantaine de pistes, allant de la pluie au bruissement des feuilles, en passant par des musiques apaisantes.

Le plus. Un confort optimal (embouts souples et oreillettes ultra-légères), une autonomie de 10 heures (+ 30 heures supplémentaires grâce au boîtier), mais aussi la possibilité de programmer une alarme via l'appli dédiée.

Le moins. Ces écouteurs sont réservés uniquement au sommeil : impossible de profiter de ses playlists avec, ou de prendre des appels. ■
Sleepbuds II, Bose, 269,95 €

ON AURA TOUT VU !

Netflix, la plateforme qui grignote notre temps de sommeil, se donne pour mission de nous aider à mieux dormir ! L'objectif de sa nouvelle série documentaire d'animation, « Le Guide Headspace du sommeil » ? Que l'on s'assoupisse avant le générique de fin. Les sept mini-épisodes regorgent d'astuces pour des nuits plus douces et se terminent par un petit exercice de relaxation.