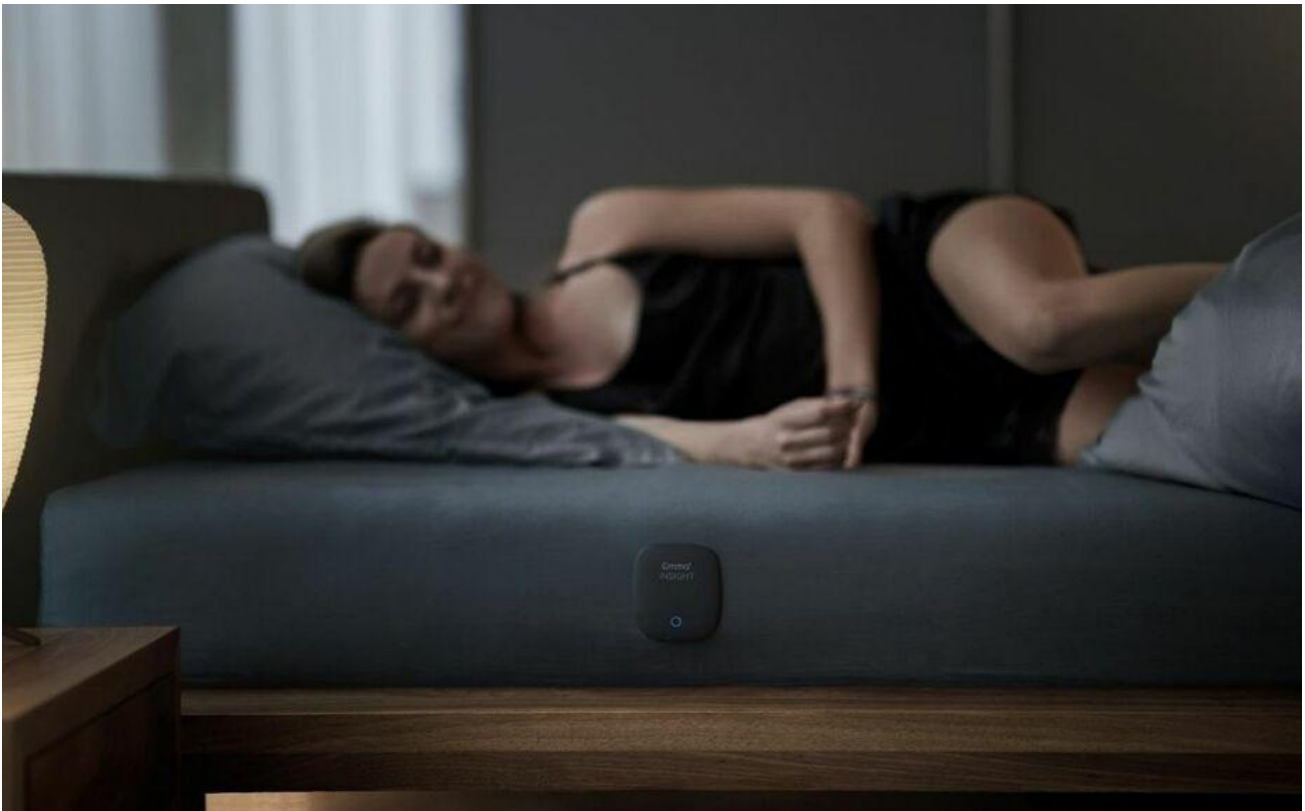




## Comment bien suivre mon sommeil grâce à un sleep tracker ?

Ce n'est un secret pour personne : bien dormir est essentiel. Un sommeil récupérateur est indispensable au bien-être quotidien. Les technologies d'aujourd'hui nous permettent d'analyser la qualité de notre sommeil et d'identifier ce qui perturbe nos nuits. On parle de « sleep tracker » ou de capteur de sommeil. Voici ce qu'il faut savoir.



sleep tracker

Un sommeil de qualité n'a que des effets bénéfiques sur la santé. Il permet notamment de mieux résister aux infections, d'améliorer sa mémoire, de booster les capacités de raisonnement et de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Opter pour un capteur de sommeil, également appelé « sleep tracker », permet de décrypter le déroulement de vos nuits (nombre d'heures de sommeil, temps d'endormissement, fréquence des micro-réveils...) et donc, de déceler les éventuelles anomalies. Divers outils technologiques sont disponibles sur le marché. Chaque modèle a ses spécificités. Pour choisir votre sleep tracker, dresser un état des lieux de votre sommeil et, in fine, mieux dormir, il faut au préalable définir vos besoins car tous les dispositifs n'offrent pas les mêmes fonctionnalités. Découvrez notre sélection.

### Notre sélection

www.leparisien.fr

Pays : France

Dynamisme : 200



[Visualiser l'article](#)

Capteur Insight, Emma  
Capteur de sommeil Dot, [Terraillon](#)  
Capteur de sommeil Homni, [Terraillon](#)  
Capteur de sommeil SleepExpert, Beurer  
Sleep Analyzer, Withings  
Capteur Insight, Emma



Emma

79 €

VOIR

Comprenez enfin ce qui se passe pendant votre nuit grâce au capteur Emma Insight. Celui-ci offre un suivi automatique et très précis de votre sommeil, afin d'être en mesure de l'améliorer. Il mesure aussi le rythme cardiaque, la respiration et les mouvements du corps. Ultra discret, il se dispose sous votre drap de lit, au niveau de votre zone de couchage. En l'utilisant, vous obtiendrez une image complète de votre nuit. Aucun câble n'est nécessaire. La batterie doit simplement être rechargée une fois par mois. A noter qu'il faut télécharger l'application Emma Sleep pour pouvoir profiter de ce tracker.



Conseils personnalisés

Connection sans fil

Facile d'installation

Capteur de sommeil Dot, [Terraillon](#)

www.leparisien.fr

Pays : France

Dynamisme : 200



[Visualiser l'article](#)



Amazon

49 €

VOIR



Darty

49 €

VOIR



Rakuten

60,24 €

VOIR

Améliorez votre sommeil nuit après nuit grâce à ce capteur connecté Terraillon. Il analyse dans les moindres détails votre sommeil (durée, cycles et mouvements corporels) et calcule votre score, en se fixant simplement sur l'oreiller. Il offre environ 3 mois d'autonomie et jusqu'à 7 jours de mesures mémorisées. Le fait qu'il soit possible de le synchroniser avec un smartphone via Bluetooth Smart est très apprécié. Pour ne rien gâcher, il est proposé à un excellent rapport qualité/prix.



Fixation facile sur l'oreiller

3 mois d'autonomie

Mémoire intégrée (7 jours)

Capteur de sommeil Homni, Terraillon

www.leparisien.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 200



[Visualiser l'article](#)



Amazon  
95,16 €  
VOIR



Fnac  
124,99 €  
VOIR



Rakuten  
149,48 €  
VOIR



Boulanger  
149,99 €  
VOIR

Retrouvez le plaisir de dormir grâce à Homni de la marque Terraillon, une solution de sommeil intelligente. Développée avec le Centre Européen du Sommeil, celle-ci a pour objectif d'optimiser votre endormissement et votre réveil. Elle utilise la technologie de la lumière bleue avec des longueurs d'onde définies scientifiquement pour vous réveiller en douceur. 2 programmes peuvent en outre vous aider à vous détendre et à vous endormir plus rapidement. L'environnement de la chambre est analysé et le suivi du sommeil garanti, grâce au capteur Dot fourni.



Programmes d'endormissement et de relaxation

www.leparisien.fr

Pays : France

Dynamisme : 200



[Visualiser l'article](#)

Ambiance lumineuse personnalisable  
Analyse de l'environnement  
Capteur de sommeil inclus  
Capteur de sommeil SleepExpert, Beurer



Amazon  
126,85 €  
VOIR



Rakuten  
139,47 €  
VOIR



Darty  
176,24 €  
VOIR



Fnac  
196,14 €  
VOIR



Boulangier  
199,99 €  
VOIR

www.leparisien.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 200



[Visualiser l'article](#)

A la recherche d'un compagnon idéal pour veiller sur vos nuits ? Optez pour le capteur de sommeil connecté Beurer SleepExpert. Conçu en partenariat avec EarlySense, il intègre une technologie de haute précision, permettant de suivre et d'analyser le sommeil sans contact. Extrêmement fin et discret, il se place lui aussi sous le matelas. Des diagrammes permettent de suivre vos phases de sommeil et des conseils utiles vous sont prodigués au réveil. Il est assez cher à l'achat mais le jeu en vaut la chandelle.



Conseils personnalisés  
Discret  
Analyse précis des phases de sommeil



Prix  
Sleep Analyzer, Withings



Natures & Découvertes  
129,95 €  
VOIR



Boulangier  
129,99 €  
VOIR



Amazon  
129,99 €  
VOIR

Changez vos habitudes de sommeil pour améliorer la qualité de vos nuits grâce au Sleep Analyzer Withings. Ce dernier enregistre et analyse vos paramètres vitaux en temps réel (fréquence cardiaque, respiration et

[Visualiser l'article](#)

mouvements du corps) afin de vous fournir des données précises et fiables. Développé en collaboration avec des médecins spécialistes et testé cliniquement en milieu hospitalier, il est également en mesure de détecter l'apnée du sommeil et de classer sa gravité. Ce capteur domestique ne nécessite le port d'aucun dispositif. Il suffit de l'installer sous votre matelas.



Détecte l'apnée du sommeil  
Facile d'installation  
Validé cliniquement



Prix

Qu'est-ce qu'un sleep tracker ?

Environ 50% des Français estiment avoir un sommeil de mauvaise qualité. De ce fait, nombreux sont ceux qui décident de se tourner vers les nouvelles technologies. En effet, divers objets connectés sont aujourd'hui capables de suivre notre sommeil, de l'analyser et de proposer des conseils pour mieux dormir. On les appelle les « sleep trackers », « sleep analyzers » ou capteurs de sommeil. Plusieurs marques se sont lancées sur ce marché, comme Withings ou, plus récemment, Emma. Partant du constat que le sommeil est crucial au quotidien, celles-ci innovent en permanence pour nous proposer des technologies toujours plus fiables et précises. Un sleep tracker, en analysant les habitudes de sommeil de ses détenteurs, permet de dresser un panorama de la situation. Il apporte notamment des réponses aux questions suivantes :

Combien d'heures dormez-vous par nuit ?

Combien de temps prenez-vous à vous endormir ?

Dormez-vous paisiblement ou, à l'inverse, de manière agitée ?

Si cela peut à première vue vous paraître anodin, le suivi du sommeil est très bénéfique. Bien dormir influe directement sur votre santé, au même titre que la pratique d'une activité physique ou qu'une alimentation saine et équilibrée. Dans certains cas, ces objets connectés de surveillance peuvent diagnostiquer des anomalies importantes, comme l'apnée du sommeil.

Comment suivre mon sommeil avec un sleep tracker ?

En matière de sleep tracker, le maître-mot est la discrétion. A cet égard, les trackers peuvent revêtir différentes formes (un « device » qui s'installe sous le matelas, une montre à porter la nuit, un bandeau à placer sous le drap...). Si chaque sleep tracker dispose de son propre mode de fonctionnement, ces dispositifs de e-santé sont tous conçus plus ou moins sur le même modèle. Ils peuvent analyser votre sommeil et ses cycles (sommeil profond, sommeil paradoxal, sommeil léger) grâce à l'actigraphie, une technologie de détection des mouvements, et les accéléromètres.

Certains liens sont trackés et peuvent générer une commission pour Le Parisien. Les prix sont mentionnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Contacter Le Parisien Le Guide