



Multimédia

Des aides high-tech au sommeil Une panoplie à dormir debout ?

Les troubles du sommeil, partagés par beaucoup, ont conduit à inventer maints objets connectés destinés à mener dans les bras de Morphée. Quelques exemples.

● Le filon n'est pas près de s'épuiser, comme on l'a constaté au dernier CES de Las Vegas. C'est ainsi que Nokia (ex-Withings, à l'origine de l'Aura) a lancé Sleep, un capteur pneumatique à placer sous le matelas pour détecter la durée et les cycles de sommeil. Les données sont analysées par l'application Health Mate, qui donne un « score de sommeil » en fonction de six paramètres et des recommandations pour l'améliorer (99 €, avant l'été).

Philips s'est imposé avec le SmartSleep, présenté comme « le premier et le seul appareil prouvé cliniquement », un bandeau connecté muni de deux capteurs qui détectent les périodes de sommeil profond et déclenchent alors un bruit blanc censé renforcer le sommeil. Commercialisé d'abord aux États-Unis contre 399 dollars, le SmartSleep n'est pas sans rappeler le Dreem, lancé par la start-up française Rythm il y a deux ans (349 €), à la différence que celui-ci diffuse un bruit rose que l'on dit plus « humain ».

Côté bandeau, on retient aussi le NeuroOn, qui s'appuie essentiellement sur le sommeil polyphasique et vise à préparer des plannings de sommeil. Il réveille en douceur en simulant une lumière matinale et est également utile pour organiser les temps de repos en fonction d'éventuels décalages horaires (277 € sur neuron.com).

Relaxation

DreaminZZZ a inventé le masque Hypnos, qui, grâce à ses stimuli visuels, vibratoires et sa connexion Bluetooth, propose les yeux fermés d'appréhender progressivement un état d'hypnose pour atteindre ses objectifs, dont le sommeil (199 €).

Élément banal de la literie, l'oreiller devient avec le fabricant de matelas Dodo un oreiller connecté: le iX-21 SmartPillow est équipé de capteurs qui transmettent les données une fois le dormeur, qui est réveillé au meilleur moment en fonction des phases de sommeil, est levé (140 €).

Bien qu'il ressemble à un oreiller, le Somnox, équipé d'un accéléromètre, d'un capteur audio et d'un capteur de dioxyde de carbone, s'apparente à un robot-berceur que l'on serre contre soi pour suivre son rythme et ralentir la cadence de sa respiration. Pour une relaxation optimale, il diffuse des sons variés, bruits de fond, comptines, séances de méditation, etc. (environ 460 € à l'automne).

La start-up française LivLab a imaginé MyDodow, un métronome lumineux diffusant une lumière bleue sur le plafond qui s'intensifie et s'atténue régulièrement et de plus en plus lentement, pour mener le postulant au sommeil à ralentir le rythme de ses inspirations de onze par minute à six et à s'assoupir en principe au bout de huit minutes (49 €).

Terraillon a présenté au CES sa lampe de chevet intelligente Homni, qui diffuse une lumière rouge orangée pour aider à l'endormisse-



1 - Robot Somnox
2 - Bandeau SmartSleep
3 - Masque Hypnos
4 - Capteur Sleep
5 - Lampe Homni

ment et une lumière bleue pour faciliter le réveil. Elle est dotée de capteurs (température, bruit, luminosité et humidité) pour permettre à l'utilisateur d'identifier les facteurs qui peuvent perturber son sommeil (vendu 199 € avec un petit boîtier Dot à fixer sur l'oreiller pour détecter les mouvements et les périodes de la nuit où l'on dort le moins bien).

Mostefa Brahim