



CES 2017. Problèmes de sommeil ? Et si le numérique vous aidait à dormir...

L'imagination des prophètes de l'innovation ne connaît pas de limites. Leurs services connectés se proposent par exemple de réguler notre sommeil.

Les innovations technologiques façonnent désormais notre société. Beaucoup, parmi les milliers de produits et services lancés au CES de Las Vegas - officiellement inauguré ce jeudi - ne survivront pas. D'autres s'installeront durablement dans notre quotidien. Une chose est sûre : pour le meilleur ou pour le pire, le numérique se glisse dans tous les interstices de nos existences. Même les plus insolites, comme les vacances sur l'eau... et les nuits sous la couette ! Au CES 2017 de Las Vegas, 2017 promet du lourd. Le sommeil dans tous ses états. Nouvelle tendance au CES 2017, la technologie du sommeil ou "sleep tech". Le monde moderne vous stresse et vous empêche de dormir ? Pas de problème : la technologie peut y remédier, affirment une bonne quinzaine de techno-prophètes (dont trois start-up chinoises) qui exposent à Las Vegas. Vous aimez cet article ? Inscrivez-vous à la Newsletter de l'Obs × S'inscrire Merci, votre inscription a bien été prise en compte. Leurs remèdes ? Il y a d'abord bien sûr les "trackers" classiques comme Beddit : un capteur ultra-fin placé sous votre housse de matelas fonctionne en bluetooth avec une application pour smartphone. Le système enregistre automatiquement votre qualité et quantité de sommeil, votre rythme cardiaque, qui est un indicateur de stress, le nombre de vos respirations par minute, la présence ou non de ronflement, et il vous aide à optimiser l'environnement de votre sommeil. Un peu plus sophistiqué, NuCalm de Solace Lifescience est une méthode complète pour combattre le stress, utilisée aussi bien pour vous relaxer chez le dentiste, que pour vous préparer à vous jeter dans les bras de Morphée. Dans la même veine que le bandeau Dreem de la start-up française Rythm, la société américaine combine biochimie, neurophysiologie et physique pour entraîner votre esprit et votre corps dans un état réparateur. La méthode comporte quatre étapes : d'abord une crème ou un supplément alimentaire, ensuite des patches de stimulation par micro-courant placés derrière les oreilles, ensuite des écouteurs conçus pour réguler les ondes de votre cerveau et vous amener à un stade de pré-sommeil (12Hz-4Hz). Enfin, un masque pour éliminer toute distraction visuelle. "Couverture sonore" Le Nightingale ou rossignol de vos nuits est plus étonnant : deux petits appareils branchés sur les prises électriques de votre chambre à coucher immergeront la pièce dans une ambiance sonore personnalisée et confortable. Mise au point par les experts en acoustique de la société américaine Cambridge Sound System (des anciens du MIT), cette "couverture sonore" est adaptée à l'acoustique de votre chambre et à vos conditions personnelles de sommeil (compagnon qui ronfle, par exemple). Selon la société, elle a le pouvoir de masquer les bruits qui pourraient venir perturber votre repos : circulation automobile, passage de camions, cris de bébé, bruits de pas, chasse d'eau... Fragrance soporifique Le français Sensorwake, lui, parie plutôt sur le pouvoir de l'odorat. La start-up nantaise, qui avait déjà attiré l'attention avec son réveil olfactif, qui vous sort du lit en émettant des odeurs de croissant ou de café, a cette année mis au point... le produit inverse. Ivan Skybyk, cofondateur de Sensorwake, explique : "Nous avons travaillé sur ce produit avec le spécialiste des fragrances Givaudan, et le centre clinique du sommeil de l'université de Loughborough." Le diffuseur Oria, qui ressemble à un petit humidificateur d'air, dégage en effet successivement deux vagues d'arômes : la première Relax (rose, pêche et poire avec des notes de talc et de musc) destinée à vous relaxer, puis une fois endormi la seconde Restore (linge frais avec des notes de savon et de santal), censée vous maintenir dans votre léthargie. Mon oreiller m'a dit... Deux autres start-up tricolores, elles, se concentrent plutôt sur votre oreiller. Moona développe un produit censé améliorer la qualité du sommeil grâce à la régulation de la température au niveau de la tête. Un oreiller frais au coucher réduit, paraît-il, le temps d'endormissement, et encourage un sommeil plus réparateur tandis qu'un réchauffement progressif de celui-ci permet de se réveiller en douceur. Quant à **Advansa** elle innove avec le lancement du "iX21 Smart Pillow", résultant d'un partenariat avec Cityzen Sciences, spécialiste des textiles intelligents. Cet oreiller connecté

enregistre les différentes phases de votre sommeil, ce qui permettra à l'application associée de jouer le coach de vos nuits. L'américain Sleep Number, lui, annonce carrément un "lit intelligent" qui marche avec son application SleepIQ. Son 360 Smart Bed s'auto-ajustera, tout au long de la nuit, en fonction de votre comportement. Vous roulez sur le côté ? Il fera en sorte que votre position soit plus confortable. Vous ronflez ? Il bougera légèrement pour vous en dissuader. Vous avez froid aux pieds ? Le matelas les réchauffera (ce qui, paraît-il, aide à s'endormir). A quand la machine qui vous implantera de beaux rêves ? Dominique Nora