

SUPPORT : FRANCEINTER.FR

DIFFUSION : 3 781 633 vu/mois

DATE : 20.01.17

LIEN : <https://www.franceinter.fr/emissions/futur-proche/futur-proche-20-janvier-2017>



Dormir sur ses trois oreilles

Au grand salon mondial des nouveautés électroniques qui s'est tenu à Las Vegas début janvier, il y avait le slip, la boule à thé et la brosse connectée, mais aussi l'oreiller.



L'oreiller connecté analyse le sommeil -sans ondes - pour mieux dormir © Getty / Lumina Images

Un oreiller qui vous promet des nuits meilleures, ça vaut le coup non ? 47% des français ont des troubles du sommeil...Celui-là est issu du mariage de 2 savoirs faire: celui d'un gros fabricant allemand de literie et celui d'une entreprise lyonnaise qui met au point de tissus intelligents. Des tissus utilisés pour fabriquer des vêtements de sports techniques (pour analyser votre position au golf par exemple) mais aussi pour des usages médicaux (notamment des alèses de lit ou de fauteuils qui préviennent de la formation d'escarres pour les personnes qui ne peuvent se lever).

L'oreiller renferme un petit boîtier de 2 cm par 2 , mis au point par l'entreprise **Cityzencesciences** et dont la fonction est de capter la respiration du dormeur. A l'intérieur du boîtier un vibreur, équivalent à un micro. C'est lui qui enregistre tout au long de la nuit le souffle. Souffle qui correspond aux différentes phases du sommeil: léger, profond, le sommeil agité, les ronflements...

En laboratoire, les courbes de souffle obtenues ont été comparées à des cycles nocturnes enregistrés avec des électroencéphalogrammes chez des dormeurs-cobayes. Après traitement du signal, la corrélation serait de 80%. Du coup, au matin, les données du boîtier sont transmises au téléphone portable par blue tooth ou par câble USB et sur l'écran du téléphone, apparaît alors le "profil" de votre folle nuit!

Corriger le sommeil?

Cet oreiller ne prétend pas traiter les troubles graves du sommeil pour lesquels mieux vaut consulter un médecin. En revanche, il peut permettre une amélioration. Par exemple s'il s'agit de vous coacher pour vous inciter à régulariser votre heure de coucher, à décaler de 3 minutes votre réveil pour ne pas interrompre une phase de sommeil profond. C'est un peu comme ces applications qui supervisent votre alimentation ou votre poids .. Elles ne remplacent pas un nutritionniste mais elles sont utiles. Dans sa prochaine version, l'oreiller connecté serait fabriqué à partir d'un tissu dans lequel les capteurs seront intégrés à la fibre.

Le coût annoncé est de 150 euros, à comparer aux 300 d'un très bon oreiller en plume d'oie ou aux 170 d'un modèle à mémoire de forme estampillé NASA. Gadget de geek ou précieux soutien pour les voisins de lit de ronfleurs ? On verra si avec lui, on finit par dormir sur nos 3 oreilles.