



Objets connectés : solutions légères pour sommeil de plomb

Ces technologies permettent aussi de favoriser la relaxation et l'endormissement. Notre sélection.

- Un coach dans l'oreiller Équipé de capteurs miniatures imperceptibles, l'oreiller iX21 Smart Pillow d'Advansa enregistre nuit après nuit les mouvements du dormeur, les cycles de sommeil et les bruits, sans émettre d'ondes. Au réveil, les données sont téléchargées sur une application iOS ou sur Android qui propose des recommandations afin d'optimiser le sommeil, en prenant aussi en compte les événements de la journée (sport, nourriture, temps passé devant les écrans...). Autonomie de 7 jours. Recharge par port micro-USB, 150 € (commercialisé à partir de juin ; analyse personnalisée en option pour 2 € par mois, www.advansa.com).
• Réveille-matin- Crédits photo : drPlacé sous les draps au niveau des épaules, le minicapteur SleepPeanut de Sen.se enregistre automatiquement les mouvements, la chaleur du corps ainsi que les habitudes de coucher et de lever de l'utilisateur. Connecté en Bluetooth à un smartphone ou une tablette iOS ou Android, il délivre ensuite des graphiques de l'historique du sommeil, avec mention des cycles de sommeil léger, profond ou modéré. Il sait déclencher des alarmes dans la bonne phase (dans une fourchette de 30 min) afin de se réveiller frais et dispo. A l'inverse, il émet une alerte pour se coucher au moment idéal. Longueur 4 cm, 29 € (Sen.se).
• Bouffée d'air- Crédits photo : drDestiné à combattre l'apnée du sommeil, le Sefam Sleepbox by Starck est un dispositif médical de pression positive continue (PPC). Doté de communications Bluetooth, Wi-Fi et GPRS (mobile 2G), il offre au patient ou au personnel médical une visibilité journalière du traitement: observance, qualité du sommeil, présence de fuites au masque. Une application mobile délivre un aperçu pédagogique des données ainsi que des conseils et encouragements. Les apnées du sommeil se caractérisent par des pauses respiratoires fréquentes, consécutives à des fermetures du pharynx (30,5 % des plus de 65 ans sont concernés). En insufflant de l'air sous pression par l'intermédiaire d'un masque, les appareils PPC permettent de retrouver un repos normal. (Disponible dès cet été auprès des professionnels de santé, Sefam-medical.com).
• Lumineux- Crédits photo : drExploitant les bienfaits de la luminothérapie, le réveil connecté Aura de Withings favorise le lever en dispensant une lumière bleue progressive, inhibitrice de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Pour l'endormissement, il diffuse une lumière rouge n'empêchant pas la sécrétion de mélatonine (programme de 20 min). Ces deux étapes sont désormais accompagnées de playlists musicales issues du service de streaming Spotify, suggérées ou choisies par l'utilisateur. Webradios disponibles, 190 € (Withings.com).
• Massage à l'œil- Crédits photo : drRecouvrant intégralement les yeux, le masque de relaxation Breo iSee4 applique des pressions de massage et des compressions chaudes couplées à de la musique afin de détendre les yeux et l'esprit. Un mode dédié ajoute de fines vibrations. Léger (318 g) et pliable, il s'emporte facilement en voyage. Temps de charge de 2 à 3 heures. On regrettera simplement le bruit important du moteur qu'il convient de masquer avec de la musique, 130 € (Natureetdecouvertes.com).
• Du cœur à l'ouvrage- Crédits photo : drDestiné aux bien portants comme aux personnes diminuées, le bracelet connecté MyCoach Pulse de BewellConnect analyse le sommeil (qualité, durée et cycles). Il sait déclencher le réveil dans une phase de sommeil léger et trace également l'activité physique (nombre de pas, calories brûlées, distance parcourue), ainsi que la fréquence cardiaque pendant les efforts. Avec application mobile permettant de partager les données avec ses proches ou avec le personnel médical, 100 € (en pharmacie et sur Visiomed-lab.com).
• Bonnes ondes- Crédits photo : David Hugonot PetitAméliorer le sommeil profond! C'est le but du bandeau Dreem de la société française Rythm. Bardé de capteurs, il analyse les ondes cérébrales pendant la nuit puis émet une série de bruits roses par conduction osseuse (donc sans écouteurs) pendant les cycles de sommeil profond afin d'en allonger la durée. C'est en effet pendant ces périodes que se déroulent la consolidation de la mémoire, la régénération cellulaire et la sécrétion d'hormones de croissance, 349 € (dès juin, accessible aux bêta-testeurs sur Dreem.com).
• Le top des applisRespirez, relaxez- Crédits photo : drGrâce à des exercices pour contrôler ses inspirations et expirations, RespiRelax permet d'atteindre un état de cohérence cardiaque dans lequel les systèmes nerveux, cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire travaillent de manière harmonieuse. Efficace pour la tension et le rythme cardiaque. Gratuit pour iOS.
• Maître yoga- Crédits photo : drHatha yoga, yin yoga, ashtanga yoga... Track Yoga propose des séries d'exercices pour les débutants comme les pratiquants avancés afin de renforcer le corps et l'esprit. Gratuit pour iOS et Android.
• Entraînement personnalisé avec un professeur pour 3 € par mois.
• À méditer- Crédits photo :



drS'appuyant sur les principes de la pleine conscience, de la psychologie positive et de la sophrologie, Petit Bambou entraîne l'esprit à atteindre un état de sérénité par la méditation. Disponible pour iOS et Android, il permet d'accéder gratuitement aux 8 premières séances de 10 min.