

4 objets connectés qui vont vous aider à dormir comme un bébé

Vous avez du mal à vous endormir ? Vous vous réveillez 4 fois par nuit ? Ces objets connectés vont vous changer la vie.

Se coucher tôt, éteindre les écrans, [fuir la lumière bleue](#), boire du lait chaud ou même [écouter de l'ASMR...](#) chacun a sa petite technique pour rejoindre les bras de Morphée sans problème. Sauf que, malgré tout, [1 Français sur 2 dort mal](#). Heureusement ces objets connectés peuvent nous aider à passer de meilleures nuits.

Sleep, surveiller ses cycles de sommeil

Vouloir dormir mieux c'est bien. Mais encore faut-il savoir ce qui pêche au lit. [Le capteur Sleep](#) permet de tracker vos performances et d'analyser la qualité du sommeil. Plat et discret, ce petit objet se glisse sous le matelas pour enregistrer toutes sortes d'informations. Phase de sommeil léger, paradoxal et profond : rien ne lui échappe. Sleep enregistre également le rythme cardiaque et les ronflements.

L'application qui lui est associée attribue ensuite un score de sommeil à l'utilisateur. Si vous êtes proche de 100, tout va bien, vous n'avez rien à envier à la Belle au bois dormant. En revanche, plus la note descend moins la qualité du sommeil est bonne. Pour les mauvais élèves de la somnolence, Sleep recommande des solutions pour changer la donne.

Lys, gérer son exposition à la lumière

Et si le problème venait de la lumière ? Aujourd'hui, nous passons une bonne partie de notre journée exposés à la lumière artificielle. Le problème c'est que cette lumière synthétique dérègle notre horloge biologique. Résultat : on a du mal à s'endormir.

Pour prendre conscience de ce phénomène et tenter d'inverser la tendance, [le capteur Lys](#) permet d'enregistrer la luminosité à laquelle nous sommes exposés. Un petit badge à accrocher sur son t-shirt permet de suivre son exposition à la lumière. Ensuite, c'est à nous de trouver des solutions pour remettre notre horloge biologique dans le droit chemin.

Dodow, respirer pour mieux dormir

Pour bien dormir, il faut avant tout bien respirer. [Le boîtier Dodow](#) a donc pour mission de nous réapprendre à inspirer et expirer correctement. Le fonctionnement est simple. Il suffit de synchroniser sa respiration sur la petite lumière du boîtier. Le site promet un endormissement 2,5 fois plus rapide que naturellement.

Oreiller connecté, le coach du sommeil

[On connaissait déjà le robot-coussin Somnox](#), voici [l'oreiller connecté IX21](#). Ce *smartpillow* enregistre les données pendant les phases d'endormissement. Relié à une application, il permet d'enregistrer les données afin de découvrir son profil de sommeil. Comme un véritable coach, l'oreille IX21 permet de se réveiller en douceur en déterminant les phases de sommeil léger. Le site assure que l'objet connecté n'émet pas d'ondes lorsque la tête du dormeur est posée dessus.

