



## Sommeil : sonores ou olfactives, les nouvelles technologies agissent en temps réel sur la qualité des nuits

Sommeil : sonores ou olfactives, les nouvelles technologies agissent en temps réel sur la qualité des nuits : Un tiers des Français rêve de trouver des solutions à leurs troubles du sommeil devenus en quelques années un problème de santé public majeur. Nuits trop courtes ou agitées, difficultés d'endormissement ou insomnies.. et si certaines technologies pouvaient nous aider à mieux dormir en 2018? Point sur ces derniers objets connectés. Somnox, petit coussin à prendre contre soi, est capable d'analyser le sommeil. iX21 smartpillow, un oreiller qui coache les nuits Le fabricant de matelas Dodo, en partenariat avec **Advansa**, un spécialiste de la fibre textile, propose un oreiller connecté, iX21 SmartPillow, capable grâce à des capteurs d'analyser sans émettre d'ondes la qualité du sommeil, notamment le temps passé en sommeil profond. Les différentes données enregistrées (cycles de sommeil, mouvements, levers nocturnes, bruit) sont dès le réveil transmises vers un smartphone ou une tablette. En déboursant 1,99 euros par mois, on peut via une application "iX21" iOS ou Android recevoir des conseils personnalisés pour améliorer ses nuits. Cet oreiller high-tech, vendu 140 euros, fait également office de réveil et permet d'ouvrir l'oeil au moment le plus opportun au cours d'un cycle, sachant que vous aurez prédéfini une tranche horaire. Oria, un diffuseur d'odeurs connecté Début 2018, un nouvel appareil utilisant l'action thérapeutique des odeurs sur le cerveau devrait débarquer sur le marché. Oria, développé par la start-up nantaise Sensorwake et mis au point avec le fabricant suisse de parfums et d'arômes Givauda, diffuse deux fragrances brevetées : Relax (qui aide à s'endormir) et Restore (qui participe à une meilleure qualité de sommeil, profond et réparateur). Toutes deux sont contenues dans deux capsules à insérer dans l'appareil qui les diffuse ensuite chaque nuit, pendant environ deux mois. Dreem, un assistant du sommeil phase par phase La start-up française Rhythm a quant à elle choisi une technologie par stimulations sonores pour faciliter l'endormissement, améliorer le sommeil profond et optimiser le réveil. Son bandeau Dreem, porté sur le front, scrute en temps réel l'activité électrique du cerveau grâce à de multiples capteurs, tel un électroencéphalogramme miniature, et en fonction des données va améliorer le sommeil en jouant des sons. Le bandeau est vendu en précommande au prix de 499 euros et devrait être disponible avant la fin de l'année. Somnox, un doudou qui joue des berceuses Ce robot en forme de haricot conçu par une start-up aux Pays-Bas devrait créer l'événement au prochain CES de Las Vegas du 9 au 12 janvier 2018. Baptisé Somnox, ce petit coussin à prendre contre soi, est capable d'analyser le sommeil en enregistrant de nombreuses données comme les battements du coeur tout au long de la nuit mais aussi d'agir sur le sommeil en diffusant des sons ou de l'air pour réguler le rythme respiratoire. Il peut même jouer des berceuses en cas d'insomnie ou s'allumer lors d'un cauchemar. Actuellement en cours de financement participatif sur la plateforme kickstarter, Somnox devrait bientôt être commercialisé au prix de 589 euros. > Retrouvez toutes nos rubriques dans Lifestyle.