

# 5 techniques connectées pour mieux dormir

Un sommeil de qualité améliore la réponse immunitaire de l'organisme et renforce l'efficacité vaccinale. De nouvelles solutions sont là pour nous aider à le retrouver.

PAR JEANNE DRÉAN

## Le coaching privé

**Le principe.** Titulaire d'un doctorat en neurosciences et chronobiologie, Virginie Gabel propose un coaching en ligne permettant de mieux comprendre et gérer votre rythme chronobiologique.



Le but : éviter les états de fatigue pendant la journée, qui altèrent les capacités cognitives.

### Les effets.

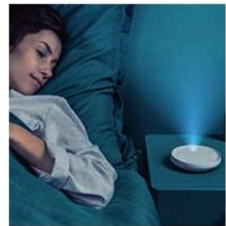
Un meilleur rythme veille-sommeil. La coach vous apprend à planifier vos activités diurnes au moment adéquat, et vous aide à concevoir votre routine de préparation au coucher.

### Les bémols.

Le premier programme, « Bilan sommeil », se base sur un questionnaire libre, puis une heure d'entretien. Mieux vaut miser sur la formule personnalisée « Bilan & suivi » durant deux semaines pour une vue d'ensemble. *Coaching Bilan & suivi, Clock&me, 150 €, clockandme.com*

## La cohérence cardiaque assistée

**Le principe.** Plutôt que de compter des moutons imaginaires, vous pouvez désormais compter vos respirations à l'aide d'un petit appareil diffusant une lumière bleue apaisante au plafond. Quand celle-ci s'étend, vous inspirez ; quand elle se rétracte, vous expirez.



### Les effets.

Vous évacuez toute pensée parasite. Non seulement vous occupez votre cerveau, mais vous régulez aussi votre fréquence cardiaque, de façon à vous sentir rapidement serein.

### Les bémols.

Cet appareil peut vite devenir addictif. Peu à peu, essayez de vous en détacher en inspirant-expirant par vous-même à un rythme lent et régulier, sur le principe de la « respiration carrée » au yoga. *Dodow, 49 € chez Nature & découvertes.*

## L'appli de relaxation profonde

**Le principe.** Codéveloppée par un cardiologue et un coach en bien-être pour le fabricant de literie suédois Hästens, cette application propose davantage



qu'une simple pratique de méditation : elle permet au cerveau de se synchroniser avec les différentes tonalités et fréquences de la musique.

### Les effets.

Une excellente façon d'apprendre à « décrocher ». A force de séances, vous perfectionnez votre relaxation et améliorez la qualité de votre sommeil.

**Les bémols.** Tout cela requiert un peu de pratique et surtout de la régularité pour que les effets soient bénéfiques à long terme. Cette méthode est tout indiquée si vous êtes « autodiscipliné ».

*Hästens Restore, gratuite dans l'App Store.*

## Le casque d'entraînement cérébral

**Le principe.** Développée par UrgoTech selon la méthode de neurofeedback issue des neurosciences, cette appli est reliée à un casque doté de capteurs à placer autour du crâne. Une fois connectés, ils permettent d'entraîner votre



activité cérébrale, afin d'apprendre à la contrôler et à la moduler.

### Les effets.

Un endormissement plus rapide et un sommeil de meilleure qualité. Au bout de 40 séances – de vingt minutes trois fois par semaine –, vous tomberez plus vite dans les bras de Morphée et vos réveils nocturnes seront réduits.

**Les bémols.** Le prix... ne laissez pas traîner le casque sur votre table de nuit ! *Casque connecté Urگونight, 499 €, urگونight.com*

## L'analyseur de sommeil

**Le principe.** La marque française Withings a développé, avec l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart (AP-HP), un capteur pneumatique à glisser sous le matelas,



au niveau du haut du dos, qui détecte vos fréquences cardiaques et respiratoires, ainsi que vos mouvements. Transmises à une appli, ces données permettent d'obtenir un bilan complet chaque matin.

**Les effets.** Cet outil analyse vos cycles de repos, vos ronflements, une éventuelle apnée du sommeil... : tout ce qui peut être source d'insomnie. Le plus : le bilan, téléchargeable en PDF, est exploitable par un médecin.

**Les bémols.** En vous attribuant un « score de sommeil » (sur 100), jour après jour, l'appli peut générer un nouveau stress. *Sleep Analyzer, Withings, 129 €, withings.com*