Un «sommeil intelligent» grâce à son smartphone

Compte Test - 2013-08-14 19:35:00 - Vu sur pharmacie.ma

Disponible sur le portail de téléchargement d'Apple et déjà traduit en 7 langues, l'application Réveil intelligent promet de suivre vos cycles de sommeil et de vous réveiller «au bon moment». Un argument qui aurait déjà séduit plus de 4 millions d'utilisateurs.

Pour un réveil en pleine forme, il faut des conditions de sommeil les meilleures possibles en terme de bruit, de luminosité, de température, etc. Si malgré tout vous éprouvez de vraies difficultés à émerger le matin c'est peut-être parce que l'alarme de votre réveil a retenti alors que vous étiez en pleine phase de sommeil profond.

Le sommeil de l'être humain est composé de différentes phases. Chaque nuit, plusieurs cycles de 90 minutes en moyenne se succèdent, pendant lesquels sommeil lent profond et paradoxal léger alternent. Le sommeil paradoxal correspond au moment où le dormeur rêve alors que le sommeil profond est la période où l'organisme «récupère». Régénération cellulaire, sécrétions hormonales, processus de mémorisation se produisent en phase de sommeil lent. C'est aussi le moment le moins favorable pour se réveiller.

L'appli Réveil Intelligent propose donc de vous réveiller uniquement dans une phase de sommeil paradoxal. Ceci nécessite de déterminer vos propres cycles de sommeil, ce que propose de faire l'appli en se basant sur les bruits que vous émettez durant la nuit. Si durant la phase de sommeil paradoxal le dormeur bouge et émet des bruits, en phase de sommeil lent le corps est au repos complet. L'application déclenche donc un enregistrement dès qu'un bruit est perçu. Un algorithme calcule ensuite un profil de sommeil personnalisé et adapte l'heure de réveil en fonction.

Et si l'appli ne vous apportait pas des réveils de meilleure humeur ou en pleine forme, elle vous permettra toujours de savoir ce qu'il se passe autour de vous pendant la nuit. Voisins bruyants, circulation sous vos fenêtres ou conjoint qui ronfle: l'appli enregistre tout! De quoi tout de même rester perplexe sur la seule utilisation des sources sonores pour la détermination des cycles de sommeil.