Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 110

Artikel: Des applis pour mieux dormir
Autor: Veuthey, Chloé
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906059

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des applis pour mieux dormir

Bien dormir évite des risques pour la santé phsychique et physique.

Steve Debenport et Squaredpixels

De nombreuses applications ont pour ambition d'améliorer la qualité de votre repos en analysant les phases de sommeil ou en diffusant des sons et des mélodies pour se relaxer.

Difficulté d'endormissement, nuit agitée, sommeil discontinu, réveil prématuré: un quart de la population suisse souffre de troubles du sommeil. Les 55-64 ans sont particulièrement touchés: 10% d'entre eux en souffrirait pathologiquement. Et il y a des répercussions. Manquer de sommeil est un facteur de risque pour la santé psychique, mais pas seulement. Des douleurs physiques, telles que des maux de dos, de tête ou encore de l'hypertension peuvent être associés à ces troubles.

Des applications sont-elles, dès lors, une bonne solution? «Si celles qui mesurent l'activité motrice et/ou le rythme cardiaque peuvent donner quelques informations sur notre sommeil, elles ne fournissent qu'une approximation, et leurs résultats doivent être considérés avec prudence», prévient le Dr Lampros Perogamvros, chef de clinique au Centre de médecine du sommeil des Hôpitaux universitaires de Genève. Quant à celles ayant pour but la relaxation, «elles pourraient aider à l'endormissement, mais les causes et les origines de l'insomnie varient beaucoup d'une personne à l'autre». En résumé, on dira que cela peut aider à mieux épouser les bras de Morphée… et c'est déjà ça. En voici cinq sélectionnées pour vous.

CHLOÉ VEUTHEY

TOUR D'HORIZON DE CINQ APPLICATIONS

SLEEP CYCLE SLEEP CYCLE AB (pour Android et iOS)
Sons et vibrations sont captés et analysés pour déterminer vos cycles et la qualité de votre sommeil. Le réveil intelligent choisit le meilleur moment pour déclencher l'alarme, qui sonnera lors d'une phase de sommeil léger, dans un intervalle de 30 minutes avant l'heure que vous aurez paramétrée. Pour que l'application fonctionne, l'appareil doit être placé proche du lit. Gratuite, options payantes.

SLEEP BETTER RUNTASTIC (pour Android et iOS)
Permet d'enregistrer la durée du sommeil et les différents cycles (léger, profond, temps éveillé au lit). Les habitudes journalières, telles que la consommation de caféine, d'alcool, l'activité physique et le niveau de stress, peuvent être saisies pour découvrir leur influence sur vos nuits. Gratuite, option payante.

RELAX MELODIES IPNOS SOFTWARE (pour Android et iOS)
Cette application permet de choisir et de mélanger des sons (nature, animaux, eau) qui apaisent et détendent pour accompagner l'endormissement. Le minuteur intégré permet de planifier son arrêt. Des programmes de méditation spéciaux pour sieste et rêve sont disponibles. Son usage réduirait par ailleurs l'inconfort des acouphènes au coucher. Gratuite, options payantes.

BRUIT BLANC RELAXIO (pour Android)
Eau qui ruisselle, craquement de feu, souffle du vent, cette application offre un large choix de bruits qu'il est possible de mixer et de sauvegarder. Simple d'utilisation, elle permet de s'endormir ou de se relaxer avec ses sons favoris et dispose d'un minuteur intégré. Gratuite, options payantes.

MON COACH SOMMEIL RÉSEAU MORPHÉE (pour iOS)
Développée par un réseau de santé, l'application permet de saisir les données quotidiennes liées au sommeil, telles que l'humeur, la forme au lever, la dernière activité avant le coucher, la durée du sommeil, et de suivre ainsi leur évolution. Des notifications sont envoyées lorsqu'il est l'heure d'aller se coucher! Gratuite.