

Notre expert



Claude Gronfier
chercheur en
chronobiologie
à l'Inserm



L'ACTIMÈTRE POUR NOUS AIDER À MIEUX DORMIR

Cet appareil se présente sous la forme d'une montre ou d'un bracelet, à porter la nuit pour analyser la qualité de son sommeil. Ses points forts et ses limites.

1. Enregistrer les données.

La nuit d'un adulte comprend en général quatre ou cinq cycles de sommeil, composés de phases de sommeil léger, profond et paradoxal avec rêves. « L'actimètre contient un accéléromètre, c'est-à-dire un capteur qui enregistre le nombre de mouvements et leur intensité. Or, quand vous dormez profondément, vous êtes parfaitement immobile à cause d'un phénomène d'inhibition musculaire », explique Claude Gronfier, chercheur en chronobiologie. L'appareil doit être placé autour du poignet de la main non-dominante et porté au moins huit à quinze nuits d'affilée pour produire un tableau fidèle du sommeil. Certains modèles nécessitent de lancer l'enregistrement, d'autres le font automatiquement.

2. Analyser les informations.

Les données sont transmises à un ordinateur ou à un smartphone via wifi ou bluetooth. Le logiciel qui accompagne l'actimètre transforme les

informations en courbes. Les épisodes de sommeil profond se traduisent par une courbe plate. L'actimètre capte les mouvements et les microréveils qui se produisent lors des phases de sommeil léger: ce sont les pics de la courbe. « Ces appareils peuvent mettre en évidence un sommeil très agité et peu réparateur, ou un rythme irrégulier », estime Claude Gronfier. Seul problème: la qualité des capteurs. Elle ne s'avère pas toujours suffisante et le calcul des cycles de sommeil est alors imprécis.

3. Réagir.

« Les enregistrements du week-end sont assez représentatifs du temps de sommeil dont vous avez réellement besoin », dit Claude Gronfier. Si ce temps n'est pas respecté pendant la semaine, vous pouvez programmer de courtes siestes de 20 minutes, ou vous coucher plus tôt. En cas de troubles du sommeil, ces enregistrements peuvent être utiles à un spécialiste. ●

Jasmine Saunier

LEQUEL CHOISIR?

Préférez les bracelets. Les applications pour smartphones sont moins précises.



LE PLUS PRO.

L'actimètre wellness de Vivago mesure l'activité pendant la journée et évalue la quantité et la qualité du sommeil durant la nuit. 439 €. Sur vivagostore.com. Cher, mais de qualité identique à celle des modèles professionnels.



LE PLUS DESIGN

Le nouveau modèle de Jawbone le UP3 analyse le sommeil, et donne des conseils pour l'améliorer. Annoncé pour avril, 179,99 €. Sur jawbone.com



LE MOINS CHER

Le bracelet MiBand de Xiaomi distingue le sommeil léger ou profond. Seulement 27,99 € le modèle en noir, avec un bracelet de couleur. Sur xiaomi-france.com