

Sommeil : 10 startups qui viennent à votre secours

Avis aux insomniaques, aux couche-tard et aux lève-(trop) tôt! En cette journée internationale du sommeil, la rédaction de Maddynews met en avant 10 startups et applications qui oeuvrent pour améliorer nos relations avec Morphée.

Temps de lecture : minute

13 mars 2020

Cauchemars, réveils nocturnes, difficultés à s'endormir ou insomnies sont autant de maux qui perturbent le sommeil des Français. Selon une étude Ipsos réalisée en 2019, 80% des Français sont interrompus dans leur sommeil, 50% sont "confrontés à un mal-dormir" et 36% déclarent dormir moins de 6 heures par nuit. Pire encore : la moitié d'entre eux avouent avoir déjà consulté un médecin sur ce sujet.

Les startups françaises ont flairé le filon et se sont lancées sur le secteur de la SleepTech. Méditation, objets connectés et plantes...voici 10 startups et applications qui partent à l'assaut du sommeil.

Dreem, le casque qui analyse vos nuits

En 2014, Quentin Soulet de Brugière et Hugo Mercier lancent l'entreprise Rythm pour aider leurs clients à mieux dormir. Après le développement d'un premier bandeau qui berçait son utilisateur, ils poursuivent leur R&D, développent un nouveau produit et changent de nom pour devenir Dreem. Réalisé en collaboration avec des neurologues et le concours d'un designer, ce nouveau modèle de casque est doté de capteurs qui mesurent l'activité cérébrale du cortex, le rythme cardiaque et les

mouvements d'une personne pendant son sommeil.

Les données récoltées sont transformées puis analysées par un algorithme qui établit ensuite un "rapport" sur la qualité du sommeil de l'intéressé (nombre de réveils, durée du sommeil dit "réparateur"...). En fonction des résultats, l'application lui propose l'un des trois programmes imaginés par Dreem : "regain de sommeil", "thérapie cognitive" (le plus complet) ou "rituels". Une série de conseils et de bonnes pratiques sont prodigués pour faciliter l'endormissement.

La startup a su convaincre plusieurs investisseurs depuis son lancement comme Xavier Niel (fondateur de Free), Laurent Alexandre (fondateur de Doctissimo) et le laboratoire américain Johnson and Johnson. Le casque est vendu 140 euros.



Circular, l'IA qui analyse vos problèmes de

sommeil

Sous son design épuré, l'anneau conçu par Circular cache en réalité des capteurs qui analysent les données biométriques de son porteur. Le nombre de pas effectués, l'intensité des efforts fournis, le rythme cardiaque ou encore le taux d'oxygène dans le sang sont enregistrés. L'intelligence artificielle développée par l'entreprise s'occupe ensuite de corrélérer les données du jour et de la nuit pour établir des diagnostics sur les causes des problèmes de sommeil.

Contrairement aux tests réalisés de manière ponctuelle, Circular se targue de récupérer des informations sur une longue période et ainsi d'obtenir des renseignements plus représentatifs de la qualité du sommeil de ses clients. Des conseils sont ensuite distillés pour les aider à améliorer la qualité de leur sommeil. Un réveil, au moment le plus opportun du cycle de sommeil, est également proposé. La bague émet alors quelques petites vibrations.



HugOne, l'allié sommeil de toute la famille

En 2014, quatre anciens experts des télécommunications et des semiconducteurs créent une entreprise spécialisée dans les solutions intelligentes pour les maisons, SevenHugs. Après le développement d'une solution de gestion des appareils multimédia, Smart Remote, l'entreprise développe HugOne, un dispositif d'aide à l'endormissement. La solution se compose d'une base, qui analyse la qualité de l'air et clignote pour signaler un pic de pollution, et de deux miniHug (capteurs). Ces derniers, placés sous l'oreiller, récupèrent les données liées à la température, l'humidité et les mouvements réalisés pendant le sommeil. L'application analyse ensuite ces informations, établit le profil de sommeil de chaque utilisateur et met en place les heures "idéales" de coucher. La base du HugOne clignote alors pour signifier qu'il est temps pour les enfants, les adolescents ou les adultes d'aller se mettre au lit.



Moona, l'oreiller à la bonne température

D'après les recherches du Dr Alain Muzet, spécialiste du sommeil, la température idéale pour s'endormir est comprise entre 16 et 18°. Souvent négligé, ce facteur est pourtant essentiel pour faciliter l'endormissement.

En se basant sur ces informations, les équipes de Moona ont développé un sur-oreiller thermorégulé dont la température s'adapte aux phases de sommeil de son utilisateur. Lors de l'endormissement, la fraîcheur prédomine puis augmente pour assurer un sommeil profond. Pour favoriser un réveil doux, la température augmente encore d'un cran. Aucune onde ne circule dans l'oreiller. Ce dernier est relié à un boîtier contenant une pompe à chaleur qui régule l'eau circulant en continu dans le sur-oreiller.

Pour acquérir cette literie 2.0, il faudra dépenser 399 euros.



Kipli, le matelas écolo

Depuis quelques années, le marché du matelas connaît une seconde jeunesse. Tediber, Casper ou encore Eve promettent un sommeil miraculeux grâce à leur literie de qualité. Pour convaincre leurs futurs clients, ils vont même jusqu'à proposer 100 nuits d'essai gratuites.

Parmi les nouveaux venus dans le secteur, Kipli mise sur l'écologie. La startup met en avant le caractère "naturel" et écologique de son produit. Chaque modèle est fabriqué en Italie à partir de coton bio, de latex 100% naturel et d'une housse en laine. Dormir dans ce nuage de douceur, de calme et de volupté, a un coût : 1050 euros.



Mind, l'application de méditation de MyLittleParis

Le stress figure parmi les premières raisons invoquées pour expliquer les difficultés à s'endormir ou les réveils nocturnes. Sans cesse en train de

courir entre le boulot, les courses, les amis et la famille, il en devient parfois complexe de trouver un moment pour se poser et penser à soi.

Pourquoi ne pas tenter la méditation pour apaiser l'esprit et faire entrer son corps et son esprit en mode "nuit"?

L'application Mind, développée par My Little Paris, propose plus de 350 séquences de méditation sur diverses thématiques (angoisse de prendre l'avion, stress au travail...). D'une durée de 10 minutes, elles peuvent s'écouter n'importe où. Un travail particulier a été réalisé sur la verticale "sommeil" pour aider les utilisateurs à se détendre et mieux préparer leur endormissement. Un programme découverte gratuit est disponible pour tester quelques modules.



Ciaooo, le choix des plantes qui apaisent

Les plantes, les huiles essentielles et les médecines alternatives séduisent de plus en plus de Français. Les compléments alimentaires ne

font pas exception, que ce soit pour faciliter la digestion, faire briller une chevelure et même faciliter l'endormissement. C'est sur ce dernier marché que se positionne la startup Ciaooo, fondée en 2019, avec son produit OFF, des gélules composées de valériane, de mélisse ou d'aubépine. Ces plantes sont, en effet, connues pour leur vertu anti-stress. Ces compléments alimentaires contiennent également de la mélatonine végétale et l'acide aminé L-Glutamine qui favorise la production de GABA, un neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux facilitant l'endormissement.

Le flacon d'une durée d'un mois est vendu 28 euros. La marque propose également ON, son opposé, pour booster ses performances.



Les miraculeux, des bonbons à prendre avant de se coucher

Lancée en février 2019, il y a tout juste un an, la startup les Miraculeux fabrique et commercialise une gamme de compléments alimentaires sous

forme de petits bonbons. Trois produits sont proposés : énergie, beauté et sommeil. Ce dernier mise également sur le pouvoir des plantes pour aider ses utilisateurs à rejoindre Morphée. Les “gummies” sont composées de mélatonine, de mélisse, d’eschscholtzia (ou pavot de Californie) et de L-Thénanine. Cette dernière substance joue un rôle de régulateur du stress et de l’activité cérébrale.

Les boîtes sont vendues 19,90 euros l’unité pour un traitement de 21 jours.



Dayvia, les lunettes de luminothérapie

La luminothérapie est très utilisée dans le pays nordiques pour pallier le manque de luminosité et éviter les dépressions. En permettant d’améliorer le sentiment de bien-être général d’un individu, ce type de solution favorise la détente et donc son endormissement. Les lunettes de luminothérapie Dayvia Sun Activ proposent trois niveaux de luminosité pour booster son énergie, lutter contre le blues hivernal ou faire face à

des problèmes de sommeil. Légères (45g), elle peuvent être portées durant le travail et transportées facilement. La paire coûte 200 euros.



Nap&Up, la micro-sieste en entreprise

Si la pratique est moins développée en France, l'Espagne a adopté la culture de la sieste en entreprise depuis longtemps. Rien de tel qu'un petit moment de pause et de détente pour se régénérer et repartir de plus belle.

C'est ce que Nap&Up propose de faire aux salariés depuis trois ans grâce à ces cocons d'entreprise. Il s'agit d'une structure en forme de dôme, complètement fermée et hermétique à la lumière. Une fois à l'intérieur, le collaborateur peut choisir de s'endormir seul ou d'utiliser les applications imaginées par Nap&Up. Une idée à glisser à son boss...



Article écrit par Anne Taffin