

FUTURA

La montre connectée, un véritable allié pour améliorer son sommeil ? (La Santé Sur Écoute # 31)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique Lo-fi détendue.]

Bonjour, c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute ! À l'occasion de la journée mondiale du sommeil, prévue pour le 17 mars prochain, je voulais vous parler des trackers d'activités à nos poignets qui surveillent nos nuits. Permettent-ils vraiment de mieux dormir ? On en discute dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute ! Comme toujours, n'hésitez pas à vous abonner et à partager ce podcast autour de vous !

[Musique Lo-fi au piano.]

Les trackers d'activités sont des montres connectées qui font bien plus que donner l'heure. Ils collectent tout un tas de données sur notre santé : le nombre de pas, la vitesse de course ou encore notre rythme cardiaque. Certains trackers proposent aussi de veiller sur notre sommeil en enregistrant nos mouvements, nos périodes de réveil et la durée de nos nuits. Mais ces objets connectés nous aident-ils vraiment à mieux dormir ? Ou c'est juste un argument marketing ?

Une équipe de chercheurs de l'université de l'Arizona ont sélectionné 32 volontaires, dont une majorité de femmes, en bonne santé et sans problème de sommeil. L'objectif était de comparer la qualité de leur nuit avec ou sans le tracker de sommeil. La qualité du sommeil a été suivie grâce à un journal de sommeil où les volontaires renseignent la durée de leur nuit et les autres impressions. L'expérience a duré deux semaines : une semaine avec le tracker et une semaine sans le tracker.

[Transition musicale.]

À l'issue de l'expérience, les chercheurs concluent que le tracker d'activité n'a pas dégradé la qualité du sommeil des volontaires, il l'a même amélioré en diminuant les perturbations durant la nuit. Plusieurs explications possibles : les scientifiques pensent que les personnes qui utilisent des trackers d'activité sont plus sportifs que la moyenne et que donc elles pourraient avoir un sommeil de meilleure qualité. La montre pourrait aussi avoir un effet placebo sur les participants : en portant le tracker qui est censé améliorer le sommeil, ils se sont convaincus qu'ils dormaient mieux et ça été le cas.

Concernant la qualité des mesures faites par la montre, elle est plutôt bonne pour le modèle testé ici et ne présente que des différences légères avec l'examen polysomnographique pratiqué au début de l'expérience. Attention sur ce point, il y a de grandes variabilités entre

la qualité des mesures faites par les trackers d'activité selon les marques et la qualité de l'accéléromètre inclus dans la montre. Notez toutefois que cette étude a été réalisée sur des personnes en bonne santé, si vous avez un trouble du sommeil comme des insomnies chroniques ou des parasomnies, les trackers d'activité ne pourront pas grand-chose pour vous.

[*Transition musicale.*]

Ces données doivent être considérées avec un certain recul. Si elles vous incitent à être moins sédentaires, à atteindre des objectifs sportifs ou si elles vous permettent de vous rendre compte que vous ne dormez pas suffisamment, alors tant mieux ! Mais elles n'ont pas de valeurs médicales et ne sont pas assez fiables pour en déduire un quelconque problème de santé.

Il existe des tests beaucoup plus fiables, réalisés à l'hôpital ou en clinique, par des médecins et dans un environnement contrôlé pour diagnostiquer un trouble du sommeil.

Si votre tracker d'activité vous indique que vous avez un sommeil perturbé, cela ne signifie pas forcément que vous avez un trouble de sommeil. Seul un médecin pourra confirmer ou pas les données de la montre et garder votre santé sur écoute !

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dans quinze jours pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !