

# Orthosomnie : on dort mal à trop contrôler son sommeil

Par [Damien Mascret](#)

Mis à jour le 14/03/2017 à 22:09 Publié le 14/03/2017 à 19:15



**Les objets connectés évaluant le sommeil manquent de fiabilité et risquent de pousser vers une quête excessive du «bien dormir».**

À 27 ans, Sabine dort mal. Son «capteur» de sommeil, autrement dit l'objet connecté qui analyse ses mouvements nocturnes, un bracelet Fitbit, confirme son impression en montrant de nombreux épisodes d'agitation et une efficacité globale du sommeil qui atteint péniblement 60 %.

Une consultation spécialisée et un enregistrement en laboratoire du sommeil confirment un syndrome des jambes sans repos (agitation et besoin irrésistible de remuer les jambes), bien connu pour perturber le sommeil, mais rien d'anormal sur le plan respiratoire ou sur les phases de sommeil. En particulier, pas de syndrome d'apnée, une maladie marquée par des pauses respiratoires prolongées.

Après deux mois de traitements médicamenteux, le syndrome des jambes sans repos s'est amélioré mais Sabine continue de se plaindre d'un sommeil agité et non récupérateur. Un «mauvais sommeil» confirmé par son petit appareil. Mais cette fois encore le nouvel enregistrement nocturne de la qualité du sommeil, effectué en laboratoire au 5e mois, confirme une bonne qualité de sommeil. Insuffisant toutefois pour rassurer la patiente: «Alors pourquoi mon Fitbit me dit-il le contraire?», répond-elle à son médecin.

## Absence de validation médicale

Le Pr Kelly Glazer Baron et ses collègues de l'université Northwestern de Chicago (États-Unis), qui viennent de publier ce cas et deux autres dans le *Journal of Clinical Sleep Medicine*, proposent le terme nouveau d'orthosomnie pour qualifier cette quête d'un sommeil tellement parfait qu'elle en devient obsessionnelle.

**«La plupart du temps, lorsque les gens utilisent ce type d'appareil, c'est en réalité pour être rassurés.»**

Dr Nicolas Postel-Vinay

«La plupart du temps, lorsque les gens utilisent ce type d'appareil, c'est en réalité pour être rassurés», explique le Dr Nicolas Postel-Vinay, le fondateur du site non commercial de référence [www.automesure.com](http://www.automesure.com) créé en 1999. «Le problème, c'est que pour le sommeil ces appareils sont imparfaits et lorsque les résultats ne sont pas bons, ils sont impossibles à interpréter pour les consommateurs.»

Consommateurs, le mot est lâché. Encore mériteraient-ils à ce titre des produits de qualité. Or, ces appareils échappent à toute validation médicale. «Contrairement aux appareils de mesure de la glycémie ou de la pression artérielle qui sont des dispositifs médicaux et pour lesquels des normes existent, il n'y a rien de tel pour le sommeil», remarque le Dr Postel-Vinay.

## Phénomène complexe

Car le sommeil est un phénomène complexe, plus difficile à quantifier qu'on ne le croit. «Le mouvement du “quantified self” (automesure) est apparu en Californie en 2007 sous l'influence de deux journalistes de la revue branchée *Wired*», explique le Dr Frédéric Le Guillou, pneumologue et auteur en 2016 d'un mémoire de Sciences Po sur l'apport de la télémédecine dans l'apnée du sommeil. «Ce mouvement renvoie à un ensemble de pratiques variées qui ont toutes pour point commun de mesurer et de comparer avec d'autres personnes des variables relatives à son mode de vie: nutrition, activités physiques, poids, sommeil...», détaille-t-il.

**«Le problème, ce n'est pas tant l'appareil que l'usage qu'on en fait.»**

Pr Pierre Philip

«Plus de 50 % des objets connectés n'ont pas de mentions légales et parmi ceux qui revendiquent un bénéfice sanitaire à peine un quart ont été développés avec au moins un professionnel de santé dans l'équipe, déplore le Dr Le Guillou. Tous ces objets ou applications n'ont d'intérêt que s'ils sont intégrés à des organisations de soins structurés.»

C'est aussi l'avis du Pr Pierre Philip qui dirige à Bordeaux l'unité Sanpsy (sommeil, attention et neuropsychiatrie) du CNRS: «Le problème, ce n'est pas tant l'appareil que l'usage qu'on en fait», explique-t-il. Quand aux algorithmes qui sont censés éclairer l'utilisateur, c'est plutôt le risque d'interprétations erronées que soulignent les chercheurs. «À ce stade, l'intelligence artificielle des capteurs de sommeil n'est pas si intelligente que ça!, remarque le Pr Philip, en tout cas loin encore de celle d'un professionnel de santé.» Ce qui ne l'empêche pas d'être optimiste: «Les gens qui s'engagent dans la quantification de soi sont des gens qui sont soucieux de leur santé.» Un atout pour la collaboration médecin patient.

## Comment fonctionnent les capteurs du commerce?

Il existe plus de 500 applications pour smartphone dont la vocation est d'améliorer nos nuits. S'y ajoutent des appareils dédiés ou simplement capables d'analyser en détail les phases, la durée et la qualité du sommeil. Voilà pour la théorie. Vendue aux consommateurs à grand renfort d'arguments marketing. La réalité est moins enthousiasmante. En effet, la plupart des appareils fondent leurs analyses sur des capteurs de mouvements intégrés dans les appareils. Vous ne bougez pas d'un poil, vous êtes en train de dormir. Et même, l'algorithme l'assure, vous êtes en phase de sommeil profond. Ce qu'ignore l'appareil, c'est que, si vous êtes simplement allongé dans votre lit, détendu, en train de méditer ou d'écouter de la musique, le résultat sera le même: pour la machine, vous dormez! Admettons maintenant que vous dormiez vraiment, mais que vous remuiez les jambes dans votre sommeil (syndrome des jambes sans repos). Cette fois, votre appareil jurera que vous ne dormiez pas! «Certains appareils couplent l'analyse des mouvements à celle de l'activité cardiaque pour mieux déterminer les phases de sommeil paradoxal (rêve) et de sommeil profond», notaient trois médecins du département de médecine du sommeil de la faculté de Harvard (États-Unis) dans la revue *Nature and Science of Sleep* en 2015, mais la fiabilité de ces dispositifs n'est pas démontrée. Même chose pour les applications censées réveiller en douceur, au moment où l'on n'est pas en sommeil profond. Le bénéfice pour le dormeur n'est jamais prouvé scientifiquement. Finalement, les trois médecins de Harvard ne se demandaient pas s'il fallait jeter le bébé avec l'eau du bain, mais carrément «s'il y (avait) un bébé dans l'eau du bain».

La rédaction vous conseille

- [Le stress, principale cause du mauvais sommeil des Français](#)
- [Objets connectés: solutions légères pour sommeil de plomb](#)
- [Le manque de sommeil pourrait modifier le cerveau des adolescents](#)
- [Comment prendre soin de son sommeil?](#)