Résous ton problème avec un clin d'œil

Ma montre a décrété que je passais une mauvaise journée

Comment interpréter les données sur le sommeil et l'activité physique sans les laisser dicter votre bien-être



Max Paradox

Ma montre a décrété que je passais une mauvaise journée

Comment interpréter les données sur le sommeil et l'activité physique sans les laisser dicter votre bien-être

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907498

ALL-IN Rafał Płonkowski



TABLE DES MATIÈRES

INTRO 5

Chapitre 1 - Quand le score affiché à l'écran devient plus important que votre ressenti 11

Chapitre 2 - Que sait réellement votre montre de votre sommeil ? 21

Chapitre 3 - Le stress selon votre montre, ou pourquoi votre poignet ne connaît pas votre vie 31

Chapitre 4 - Un score parfait, une vie imparfaite 42

Chapitre 5 - Ces notifications qui vous empêchent de vous reposer 53

Chapitre 6 - Pourquoi vérifier constamment ses résultats apporte-t-il de moins en moins de connaissances ? 63

Chapitre 7 - Quand les bonnes habitudes commencent à ressembler à une obsession 74

Chapitre 8 - La montre en vacances, ou ce que nous apprend l'absence de mesures 84

Chapitre 9 - Données, contexte, décision : comment interpréter les résultats sans paniquer 96

Chapitre 10 - Le bilan hebdomadaire du sommeil : comment repérer des tendances au lieu de chercher des coupables 107

Chapitre 11 - Bouger sans subir la dictature du compteur : comment organiser son activité physique selon ses propres règles 117

Chapitre 12 - Une petite expérience, une grande différence : comment découvrir ce qui vous fait réellement du bien ? 128

Chapitre 13 - Votre tableau de bord personnel : quels chiffres méritent vraiment votre attention ? 139

Chapitre 14 - Un matin sans verdict, un soir sans bilan comptable.....149

Chapitre 15 - Quand votre montre raconte n'importe quoi et que vous commencez à la croire.....160

Chapitre 16 - Maladie, fatigue et semaines difficiles : quand les statistiques ne correspondent plus à la vie.....171

Chapitre 17 - Quand la bonne approche ne fonctionne pas : comment arrêter de vouloir constamment se corriger 183

Chapitre 18 - Comment garder une saine distance lorsque la nouveauté n'en est plus une ? 194

Chapitre 19 - Votre montre a changé d'avis. Et vous ? Comment rester serein lorsque les données ne correspondent plus à vos attentes 204

Chapitre 20 - Votre montre peut mesurer votre journée. Elle n'a pas à décider si elle était bonne.....215

INTRO

Vous vous réveillez un samedi matin. Une lumière agréable filtre à travers la fenêtre, vous n'avez aucune raison de vous presser et votre première pensée est : « Qu'est-ce que j'ai bien dormi ! » Vous vous étirez avec la satisfaction de quelqu'un qui vient de remporter une petite loterie personnelle. Vous attrapez votre téléphone pour regarder l'heure et, tant que vous y êtes, vous ouvrez l'application de votre montre connectée. Score de sommeil : 58 points. Récupération : médiocre. Niveau de préparation à l'effort : faible. Votre organisme aurait apparemment besoin de repos. Vous regardez l'écran, puis le plafond, avant de revenir à l'écran. Il y a encore trente secondes, vous vous sentiez parfaitement bien. Maintenant, vous commencez à soupçonner que vous êtes fatigué, mais que personne n'avait simplement pris la peine de vous en informer. Félicitations. Vous venez de perdre votre matinée face à un appareil qui n'a même pas de paupières.

C'est l'une des situations les plus étranges de la vie moderne. Nous achetons une montre intelligente pour mieux comprendre notre corps et, quelque temps plus tard, nous commençons à lui demander ce que nous ressentons réellement. Lorsqu'elle affiche un bon score, nous éprouvons de la satisfaction, même si notre réveil ressemble à une séance de négociation avec notre propre colonne vertébrale. Lorsqu'elle affiche un mauvais résultat, nous cherchons des symptômes qui confirmeraient son diagnostic. Vous avez légèrement bâillé ? Ah, vous voyez ! Vous n'avez pas envie de travailler ? Tout s'explique ! Vous aimeriez reprendre un café ? L'appareil avait prévu la catastrophe. Une journée ordinaire se transforme en

enquête policière dans laquelle le principal suspect est votre organisme et le témoin vedette, un morceau d'électronique attaché à votre poignet.

Cela ne signifie pas que les montres de sport, les bracelets connectés et les applications de santé soient inutiles. Bien au contraire, ils peuvent fournir des informations intéressantes sur l'activité physique, le repos, la régularité du sommeil ou les variations de la fréquence cardiaque. Certains permettent de repérer des tendances qui passeraient facilement inaperçues dans l'agitation quotidienne. Le problème commence lorsque l'information cesse d'être une indication pour devenir un verdict. Le nombre de pas détermine si votre journée a été réussie. Votre score de sommeil décide si vous avez le droit de vous sentir reposé. Votre indice de récupération tranche la question de savoir si vous devriez aller vous entraîner, alors que vos jambes ont, sur ce sujet, un avis personnel particulièrement catégorique.

Mettons immédiatement une chose au clair : votre montre n'est pas un petit médecin diplômé qui dissimulerait son certificat sous son bracelet. La plupart des appareils grand public estiment le sommeil et d'autres paramètres à partir des signaux enregistrés par leurs capteurs et traités par des algorithmes. Ils n'observent pas directement l'ensemble des processus qui se déroulent dans votre organisme et ne connaissent pas le contexte complet de votre existence. Votre montre peut enregistrer une variation de votre fréquence cardiaque, mais elle ignore si, la veille au soir, vous vous inquiétiez à propos d'une conversation importante, si vous vous occupiez d'un enfant malade ou si vous regardiez simplement une série dont l'épisode s'est terminé au moment le plus scandaleusement frustrant

possible. Le résultat peut être utile, mais il ne raconte jamais toute l'histoire d'un être humain.

Pourquoi accordons-nous alors si facilement aux chiffres le pouvoir de déterminer notre bien-être ? Parce que les chiffres ont l'air convaincants. Ils sont ordonnés, colorés, précis et souvent présentés avec un degré de détail qui donne une impression de certitude scientifique. Soixante-treize points semblent plus sérieux que « je crois avoir plutôt bien dormi ». Un graphique paraît plus professionnel que le souvenir d'un réveil paisible. Et une barre de progression verte peut procurer davantage de satisfaction que la promenade elle-même, celle qui a pourtant permis de remplir cette fameuse barre. Le cerveau humain apprécie les réponses claires, surtout lorsque la vie lui fournit principalement des questions et des factures à régler.

À cela s'ajoute une envie, parfaitement innocente au départ, d'améliorer ses habitudes. Vous commencez par surveiller votre nombre de pas. Ensuite, vous vous intéressez à la durée de votre sommeil. Puis arrivent les phases de sommeil, la variabilité de la fréquence cardiaque, la charge d'entraînement, le niveau de stress et les indicateurs de préparation à l'effort. Chaque nouveau paramètre promet une connaissance supplémentaire. Mais à un certain moment, vous risquez de découvrir qu'au lieu de vivre tranquillement, vous gérez votre organisme comme une entreprise dont tous les services transmettent quotidiennement leurs rapports et dont le directeur général n'est jamais satisfait. Même le repos devient une mission à accomplir. De préférence efficacement, dans les délais impartis et avec une confirmation officielle dans l'application.

Le plus paradoxal, c'est lorsque cette tentative d'améliorer votre santé commence à détériorer votre qualité de vie. Vous vous couchez plus tôt, mais vous vous demandez avant de dormir si vous parviendrez à obtenir un score suffisamment élevé. Vous vous réveillez pendant la nuit et calculez mentalement combien de points vous venez de perdre. Vous partez vous promener, mais au lieu d'admirer ce qui vous entoure, vous vérifiez si le compteur enregistre correctement vos pas. Lorsque l'appareil oublie de comptabiliser une activité, vous avez cette impression absurde qu'une partie de vos efforts a été perdue. Comme si vos muscles avaient l'obligation de reconnaître uniquement les mouvements officiellement validés par les serveurs du fabricant.

Ce livre ne vous encouragera ni à abandonner votre montre au fond d'un tiroir ni à considérer toutes les mesures comme une gigantesque escroquerie technologique. L'objectif est beaucoup plus raisonnable : apprendre à utiliser les données sans les traiter comme un supérieur hiérarchique auquel vous devriez justifier chaque jour votre état physique et moral. Nous examinerons ce que les différents indicateurs peuvent réellement vous apprendre, ce qu'ils sont incapables de déterminer et pourquoi une mesure isolée est souvent moins significative qu'une tendance observée sur la durée. Vous apprendrez à distinguer les signaux qui méritent votre attention des fluctuations ordinaires qui ne nécessitent pas de réorganiser immédiatement toute votre journée.

Il sera également important de reconnaître le moment où la surveillance commence à influencer votre comportement davantage que vos besoins réels. Vous pouvez raisonnablement réduire l'intensité de votre entraînement

après plusieurs mauvaises nuits, mais vous pouvez aussi renoncer à une agréable promenade uniquement parce que votre application affiche un symbole rouge. Ces deux décisions se ressemblent en apparence, pourtant elles reposent sur des motivations très différentes. Dans le premier cas, vous tenez compte des informations disponibles, de votre expérience et du contexte. Dans le second, vous laissez un indicateur simplifié remplacer votre propre appréciation de la situation. C'est précisément cette distinction que nous allons apprendre à faire, sans tomber dans l'excès inverse qui consisterait à ignorer systématiquement tout ce qui nous dérange.

Nous n'allons pas non plus prétendre que se sentir bien signifie nécessairement être en parfaite santé. Les sensations subjectives peuvent être trompeuses, tout comme les mesures effectuées par les appareils grand public. Des symptômes inquiétants persistants, des changements inhabituels ou des troubles du sommeil nécessitent une évaluation médicale appropriée, et non un duel entre votre intuition et une application. Votre montre peut fournir des observations complémentaires qu'il serait utile de discuter avec un professionnel de santé, mais elle ne devrait jamais décider seule d'un diagnostic ou d'un traitement. Utiliser intelligemment la technologie, c'est aussi connaître ses limites.

Commençons par un petit changement que vous pourrez mettre en pratique dès demain matin. Avant de consulter votre score de sommeil, prenez un instant pour évaluer vous-même votre état. Observez si vous avez sommeil, si vous vous sentez reposé ou tendu, si vous avez de l'énergie et comment votre corps réagit. Consultez ensuite les données. Si les deux évaluations ne correspondent pas,

vous n'êtes pas obligé de désigner immédiatement un vainqueur. Considérez cette différence comme une information dont vous pourrez examiner la signification dans un contexte plus large. Il ne s'agit pas d'ignorer les mesures, mais de préserver une place pour votre expérience personnelle, qu'aucun graphique ne peut décrire entièrement.

En définitive, le but n'est pas d'obtenir des résultats parfaits tous les jours. La vie n'est pas un concours du plus beau tableau de statistiques, et une bonne journée n'a pas besoin d'un certificat délivré par votre poignet. La technologie peut vous aider à prendre des décisions plus judicieuses, à repérer des relations intéressantes et à mieux prendre soin de vous. Elle doit cependant rester un outil, et non devenir l'arbitre de chacune de vos émotions et de toutes vos décisions matinales. Alors, si demain vous vous réveillez d'excellente humeur et que votre montre vous annonce que la situation est catastrophique, vous n'êtes pas obligé de changer immédiatement d'avis. Vous pouvez tranquillement vous lever, vous étirer et commencer votre journée. Rassurez-vous, votre appareil survivra probablement à cet acte d'insubordination.

Chapitre 1 - Quand le score affiché à l'écran devient plus important que votre ressenti

Le lundi matin, Marek arrive au bureau avec l'expression d'un homme qui vient de recevoir une nouvelle inquiétante de son propre organisme. Une collègue lui demande si tout va bien. Marek pousse un soupir et annonce que son niveau de récupération n'atteint que 42 %. Sa collègue hoche la tête avec compassion, même si elle n'a pas la moindre idée de ce que cela signifie. Marek lui-même n'en est pas particulièrement certain, mais l'application a utilisé la couleur orange et, manifestement, l'orange oblige à souffrir. Avant d'entrer dans le bâtiment, il se sentait pourtant tout à fait normalement. Maintenant, assis devant son ordinateur, il se demande s'il devrait annuler sa réunion de l'après-midi, renoncer à son entraînement et prévenir sa famille que le dîner se déroulera aujourd'hui dans une atmosphère de crise biologique. Tout cela parce que l'appareil fixé à son poignet a estimé que son organisme n'était pas prêt à affronter un lundi. Ce qui, soit dit en passant, ne nécessite pas des algorithmes particulièrement sophistiqués.

Cette histoire est fictive, mais le mécanisme qu'elle illustre mérite notre attention. Les appareils modernes sont capables de décrire notre fonctionnement quotidien à l'aide de chiffres, de graphiques et de scores. C'est pratique, car des phénomènes difficiles à saisir prennent ainsi des formes apparemment concrètes. Le sommeil devient une note chiffrée, la fatigue un indicateur de récupération et l'activité physique un nombre de pas. Le problème apparaît lorsque nous commençons à considérer ces descriptions comme

des verdicts auxquels notre propre expérience doit se soumettre. Un indicateur censé nous informer se met alors à influencer nos décisions, notre humeur et notre manière d'interpréter les signaux envoyés par notre corps.

Cette transformation ne se produit généralement pas du jour au lendemain. Personne n'achète une montre connectée avec l'intention de lui confier le poste de responsable personnel du bien-être. Au départ, nous consultons les données par curiosité. Nous voulons savoir quelle distance nous avons parcourue, combien de temps nous avons dormi ou comment notre fréquence cardiaque a évolué pendant un effort. Puis nous découvrons que l'appareil ne se contente pas d'afficher des mesures : il les interprète également. Il attribue des notes, distribue des badges, identifie des tendances et propose des actions. C'est précisément à ce moment qu'un changement subtil commence à s'opérer : au lieu de nous demander ce que signifient les données, nous nous demandons de plus en plus souvent ce que nous sommes censés ressentir à leur sujet.

Le chiffre qui ressemble à une vérité absolue

Imaginez deux informations. La première dit : « Vous ne vous êtes probablement pas suffisamment reposé. » La seconde annonce : « Qualité du sommeil : 61/100. » Laquelle paraît la plus crédible ? La seconde, parce qu'un chiffre donne l'impression de provenir d'une mesure précise. Le problème, c'est qu'un score résulte souvent de la combinaison de plusieurs paramètres selon des règles définies par le fabricant. Il ne constitue pas une unité universelle de qualité du sommeil, comme le mètre constitue une unité de longueur. Un score de 61 dans une application ne signifie pas nécessairement la même chose qu'un score de 61 dans une autre.

Un chiffre apparemment précis peut donc décrire un phénomène dont la signification reste beaucoup moins évidente. L'appareil estime certains paramètres à partir des signaux recueillis. Un algorithme les transforme en note, puis l'interface présente le résultat sous une forme claire et attrayante. L'utilisateur, quant à lui, voit un chiffre tout prêt, souvent sans connaître précisément la manière dont il a été calculé. C'est un peu comme si un restaurant attribuait à chaque client une note pour son repas en fonction du nombre de bouchées mâchées, de sa vitesse à manger et du temps passé à table. On pourrait certainement en tirer quelques observations intéressantes, mais le goût du plat resterait une affaire nettement plus complexe.

Cela ne signifie pas que le score soit aléatoire ou inutile. Il peut aider à remarquer des changements et à comparer des périodes similaires. Si un indicateur se dégrade régulièrement pendant une longue période, il peut être intéressant de se demander si vos habitudes, votre charge d'activité ou vos conditions de repos ont changé. En revanche, un chiffre isolé, détaché de son contexte, possède une valeur limitée. Il ne dit pas tout de la qualité de votre journée, de votre niveau d'énergie ou des besoins réels de votre organisme.

La manière dont nous formulons mentalement la signification d'une mesure joue également un rôle important. La phrase « ma montre a affiché un mauvais score de récupération » décrit un fait concernant l'appareil. La phrase « je suis mal récupéré aujourd'hui » constitue déjà une interprétation concernant la personne. Ces deux affirmations peuvent être liées, mais elles ne sont pas identiques. Cette petite différence de formulation a une véritable utilité pratique : elle permet de laisser de la place à d'autres

informations plutôt que d'accepter immédiatement le résultat comme une évaluation définitive de la situation.

Comment nous commençons à chercher des confirmations

Lorsque nous recevons une suggestion indiquant que quelque chose ne va pas, il devient facile d'accorder une attention particulière aux signaux qui semblent la confirmer. Si l'application affirme que la nuit a été mauvaise, chaque bâillement prend soudain une importance considérable. Si elle indique un niveau de préparation élevé, nous pouvons interpréter une énergie parfaitement ordinaire comme la preuve d'une forme exceptionnelle. Ce n'est pas une tentative consciente de se tromper soi-même. Il s'agit d'une tendance naturelle à remarquer davantage les informations qui correspondent à nos attentes préalables.

Imaginons qu'Anna passe une soirée tranquille, se couche à une heure raisonnable et se lève le lendemain sans difficulté particulière. Pourtant, lorsqu'elle consulte son application, elle découvre qu'elle aurait bénéficié d'une quantité étonnamment faible de sommeil profond. Elle commence alors à se demander si elle s'est réellement reposée. Sur le chemin du travail, elle ressent une légère somnolence qu'elle aurait auparavant considérée comme un phénomène matinal tout à fait banal. Désormais, cette sensation devient la preuve d'une récupération insuffisante. Pendant les heures suivantes, Anna surveille plus fréquemment son état et, plus elle cherche à détecter ce qui ne va pas, plus elle remarque de petites imperfections.

Ce mécanisme présente une particularité intéressante : il n'est même pas nécessaire que la mesure soit totalement erronée pour provoquer une tension inutile. Il suffit de lui accorder une importance excessive. La nuit a peut-être

réellement été différente des précédentes, mais cela ne signifie pas automatiquement que toute la journée sera mauvaise. Un être humain peut fonctionner dans des conditions variées, et son bien-être dépend de nombreux facteurs. Un résultat peut représenter une partie du tableau, mais il ne devrait pas remplacer le tableau entier.

Il est utile de distinguer une observation d'une prédiction. Une information concernant la durée de sommeil enregistrée se rapporte au passé. En revanche, un message suggérant un faible niveau de préparation concerne déjà votre fonctionnement possible dans le futur. Plus nous nous éloignons de la mesure pour aller vers la prévision, plus nous introduisons d'hypothèses et d'incertitudes. Pourtant, l'interface présente souvent ces informations sous une forme tout aussi convaincante. Les chiffres sont imposants, les couleurs affirmées et le message donne l'impression que l'appareil vient de terminer une consultation avec toute une équipe de spécialistes.

Une journée qu'il faut absolument valider

Un mécanisme similaire concerne l'activité physique. Se fixer un objectif de pas peut être utile, car cela rappelle l'importance de bouger et permet de mieux observer son niveau d'activité quotidienne. Les difficultés commencent lorsque ce chiffre devient le seul critère permettant de juger une journée. Neuf mille pas représentent une réussite, tandis que huit mille neuf cent quatre-vingt-dix-neuf suggèrent un échec. Pourtant, votre organisme ignore totalement cette frontière. Vos muscles ne se mettent pas en grève parce qu'il manque un pas, et votre cœur n'envoie aucune réclamation au fabricant de la montre.

Imaginez une personne qui a passé sa journée à s'occuper des enfants, à travailler, à faire les courses et à

nettoyer son appartement. Le soir, elle est fatiguée, mais l'application lui annonce qu'elle n'a pas atteint son objectif quotidien. Au lieu de reconnaître les efforts réellement accomplis, elle éprouve un sentiment d'insatisfaction. Elle repart donc marcher quelques minutes alors qu'elle ne rêve que de se reposer. Cette promenade supplémentaire n'a rien de nécessairement mauvais en elle-même. Le problème réside dans la raison qui la motive : vouloir éviter le sentiment de culpabilité provoqué par un indicateur qui n'a pas été complètement rempli.

Les objectifs chiffrés fonctionnent mieux lorsqu'ils encouragent des comportements raisonnables plutôt que de les transformer en obligations indépendantes des circonstances. Une activité physique régulière peut être bénéfique même si nous n'obtenons pas exactement le même résultat chaque jour. Une journée marquée par la maladie, une surcharge ou des obligations exceptionnellement exigeantes ne devient pas une journée perdue simplement parce que le graphique est moins impressionnant. Il faut aussi se rappeler que les montres n'enregistrent pas toutes les activités de manière équivalente. Certaines tâches peuvent être sous-estimées, tandis que d'autres sont comptabilisées avec une précision imparfaite. Si votre satisfaction dépend exclusivement de l'affichage, vous confiez une partie de l'évaluation de vos efforts à une technologie qui ne voit pas toujours ce que vous faites réellement.

Cette dépendance se reconnaît parfois à une réaction caractéristique : lorsque l'appareil n'enregistre pas une activité, la déception semble disproportionnée par rapport à la situation. Pourtant, l'effort a bel et bien eu lieu. Votre corps a travaillé, vous y avez consacré du temps et

l'expérience reste réelle. Il manque seulement une confirmation numérique. Si vous avez malgré tout l'impression que votre entraînement avait moins de valeur, il peut être intéressant de vous demander à quel moment la mesure a commencé à remplacer l'objectif pour lequel vous aviez décidé de bouger.

Trois questions avant de modifier vos projets

Un bon point de départ consiste à introduire une petite pause entre la consultation d'un résultat et la prise d'une décision. Vous n'avez pas besoin d'arrêter de regarder vos données. Il suffit de ne plus exécuter automatiquement chaque suggestion comme si elle venait d'un supérieur hiérarchique disposant d'une autorisation officielle pour administrer votre organisme.

Lorsqu'un résultat vous inquiète ou vous pousse à changer vos projets, posez-vous trois questions :

1. Qu'est-ce qui a exactement été mesuré ou estimé ? Distinguez le paramètre concret de la note produite par l'algorithme.
2. Mon ressenti et les circonstances confirment-ils cette information ? Tenez compte de la somnolence, des douleurs, de la fatigue, de votre charge d'activité et de votre propre expérience.
3. Ce résultat indique-t-il une véritable nécessité d'agir ou provoque-t-il seulement une réaction émotionnelle ? Demandez-vous ce que vous changeriez réellement si vous ne connaissiez pas ce chiffre.

Cette démarche ne permet pas de diagnostiquer soi-même des problèmes de santé. Si des symptômes inquiétants apparaissent, la décision de consulter un professionnel de santé ne doit pas dépendre du fait que

votre montre affiche ou non un bon résultat. Ces questions servent simplement à distinguer, dans la vie quotidienne, les informations utiles des interprétations précipitées.

Revenons à Marek et à sa crise de récupération du lundi matin. S'il se sentait bien avant de regarder son application, il n'est pas nécessaire d'annuler immédiatement tous ses projets à cause d'une note isolée. Il peut réfléchir à sa nuit précédente, tenir compte des efforts récents et observer comment il fonctionne au cours de la journée. S'il est réellement épuisé, se reposer peut être une décision appropriée. En revanche, s'il ne remarque aucun problème important, il peut considérer le score comme une information parmi d'autres, et non comme un ordre.

La différence peut sembler minime, mais elle transforme profondément la manière d'utiliser la technologie. Dans le premier cas, la personne se demande : « Que dois-je faire puisque ma montre pense que je suis fatigué ? » Dans le second : « Ce résultat m'aide-t-il à mieux comprendre mes besoins ? » La première question abandonne le contrôle à l'appareil. La seconde permet à l'utilisateur de le conserver.

Cela ne signifie pas qu'il faille toujours accorder davantage de confiance à ses sensations qu'aux données. Il arrive que nous nous habituions à une surcharge et ne remarquions plus certains changements progressifs. Il arrive également que nos émotions influencent temporairement notre perception de notre propre énergie. C'est précisément pourquoi il est intéressant de croiser plusieurs sources d'information et d'observer les tendances répétées. Les données peuvent nous aider à découvrir quelque chose d'important, à condition de ne pas exiger qu'elles répondent à toutes les questions.

En pratique, vous pouvez observer pendant quelques jours les émotions qui apparaissent immédiatement après la consultation de vos scores de sommeil ou d'activité. Il n'est pas nécessaire de tenir un journal compliqué. Essayez simplement de remarquer si le résultat vous rassure, vous déçoit, vous embarrasse ou vous pousse à modifier immédiatement vos projets. Les situations particulièrement intéressantes sont celles dans lesquelles votre état d'esprit change seulement après l'ouverture de l'application. Cette observation permet de déterminer si l'appareil vous aide réellement à prendre des décisions ou s'il se contente surtout de noter une journée que vous êtes déjà en train de vivre.

Vous pouvez également essayer une comparaison très simple. Un matin, notez vos sensations avant de consulter vos résultats, puis regardez si les chiffres apportent une information utile. Il ne s'agit pas de démontrer la supériorité de l'intuition sur la technologie. Parfois, les données attireront votre attention sur un véritable problème ; à d'autres moments, elles ne révéleront qu'une légère variation. L'essentiel est de savoir pourquoi vous modifiez une décision. Un choix conscient est différent d'une réaction automatique à un message coloré.

Votre montre peut rester une compagne intéressante au quotidien. Elle peut vous rappeler de bouger, vous aider à observer la régularité de votre sommeil et montrer des changements difficiles à remarquer sans mesures. Elle n'a cependant pas besoin d'obtenir le droit de porter un jugement définitif sur votre existence. Une bonne journée peut s'accompagner d'un mauvais score d'activité, tandis qu'une journée pénible peut se terminer avec des anneaux de progression parfaitement remplis. Les chiffres décrivent

certains fragments de la réalité. Ce que vous avez fait, vécu et ce dont vous avez besoin constitue un ensemble bien plus vaste.

La relation la plus mature avec ce type d'appareil commence lorsque vous êtes capable de regarder un résultat, d'en comprendre la signification possible et de décider calmement s'il nécessite une réaction. Sans ignorer les signaux importants, mais sans leur soumettre chaque instant de votre vie. Si votre application juge votre journée médiocre alors que vous l'avez très bien vécue, vous n'avez pas besoin de déposer un recours. Aucune commission ne viendra vous retirer votre droit d'être satisfait.

Chapitre 2 - Que sait réellement votre montre de votre sommeil ?

Sur l'écran apparaît un graphique élégant. Les segments bleu foncé représentent le sommeil profond, les zones plus claires le sommeil léger et d'autres couleurs indiquent la phase REM, également appelée sommeil paradoxal. L'ensemble est présenté avec un tel professionnalisme qu'il est difficile de résister à l'impression qu'un technicien de laboratoire invisible est resté assis près de votre lit pendant toute la nuit, notant méticuleusement la moindre activité de votre cerveau. Pourtant, le seul témoin des événements était une montre posée contre votre poignet, qui a essayé pendant plusieurs heures de déduire ce qui se passait dans l'ensemble de votre organisme. C'est une tâche impressionnante, mais il faut se souvenir qu'il existe une différence considérable entre enregistrer des signaux et identifier précisément la structure du sommeil.

Pour utiliser correctement ces données, il faut comprendre d'où elles proviennent. Les montres et bracelets connectés grand public n'observent pas le sommeil de la même manière que les examens spécialisés réalisés dans des conditions adaptées. Selon les modèles, ils utilisent notamment des capteurs de mouvement, des mesures optiques de la fréquence cardiaque et des informations supplémentaires concernant certaines variations physiologiques. Les algorithmes analysent ensuite ces caractéristiques pour essayer de déterminer à quel moment l'utilisateur dormait, quand il s'est réveillé et à quoi pouvaient ressembler les différentes phases de son repos.

Il est important de s'arrêter sur l'expression « essayer de déterminer ». Cela ne signifie pas que ces appareils sont inutiles ou que leurs fabricants tirent les résultats au hasard avant le petit déjeuner. Cela signifie en revanche qu'une partie importante des informations présentées repose sur des estimations. L'appareil mesure certains signaux, puis en déduit des processus qu'il n'observe pas directement. Dans la vie quotidienne, ces approximations peuvent être utiles, mais elles ne doivent pas être confondues avec un examen complet du sommeil.

Que se passe-t-il derrière l'écran ?

L'une des principales sources d'information est le mouvement. L'appareil peut utiliser un accéléromètre pour enregistrer les changements de position du poignet. Si vous restez relativement immobile pendant une période prolongée, l'algorithme peut en conclure que vous dormez probablement. Si vous bougez fréquemment, il peut soupçonner un réveil ou un changement dans la nature de votre sommeil. Le problème, c'est qu'un être humain peut parfaitement rester allongé sans bouger tout en étant éveillé. Il peut également remuer pendant son sommeil. Le mouvement seul ne permet donc pas d'identifier sans erreur tous les états possibles.

Pensez à une soirée pendant laquelle vous êtes allongé dans votre lit en train de lire un livre. Pendant quarante minutes, vous bougez à peine parce que l'histoire est passionnante et que votre seule activité physique notable consiste à tourner les pages. Dans certaines conditions, quelques appareils peuvent interpréter une partie de cette immobilité comme du sommeil. À l'inverse, votre expédition nocturne vers la cuisine pour boire un verre d'eau peut être détectée comme un réveil, même si toutes les courtes

périodes d'éveil ne seront pas forcément identifiées avec la même précision. L'algorithme n'a pas accès à vos pensées. Il ignore que vous êtes en train de réfléchir à la fin du roman ou de vous demander pourquoi votre réfrigérateur fait un bruit évoquant le décollage d'un avion.

Une deuxième source d'information importante est la fréquence cardiaque. De nombreuses montres utilisent une technologie optique qui analyse les variations de la lumière réfléchie par les tissus afin d'estimer le pouls. Les changements de fréquence cardiaque et de certains autres paramètres peuvent aider les algorithmes à identifier des schémas associés au repos. Toutefois, la précision de ces mesures dépend de nombreux facteurs, notamment de la qualité du capteur, de l'ajustement de la montre, des mouvements et des caractéristiques individuelles de l'utilisateur. Une montre portée trop lâche peut recueillir des données de moins bonne qualité, et même un appareil correctement ajusté ne garantit pas une mesure parfaite dans toutes les circonstances.

Certains modèles exploitent également des informations relatives à la température de la peau, à la respiration ou à d'autres signaux. Leur présence peut enrichir l'analyse, mais elle ne transforme toujours pas une montre grand public en véritable laboratoire de diagnostic. Davantage de capteurs signifie davantage de données potentielles, pas nécessairement une certitude absolue dans leur interprétation. Cette distinction est importante, car le marketing technologique aime présenter les fonctionnalités avancées comme une connaissance presque illimitée de l'organisme. En réalité, chaque mesure supplémentaire possède ses propres limites et nécessite un contexte approprié.