

Communiqué de presse Withings, Paris le 25 août 2014

## Le réveil : ennemi n°1 des Français !

**64 % des Français utilisent la fonction « snooze » de leur réveil pour faire un petit somme supplémentaire.**

*Le réveil, objet transgénérationnel, imprégné de technologie, insatisfait les Français qui, en espérant grappiller quelques minutes de repos supplémentaires chaque matin grâce à la fonction snooze, peinent à trouver la forme et nuisent à leur bien-être. Pourtant une écrasante majorité rêve d'un réveil plus naturel...*

64 % des Français pratiquent le « snooze » (fonction rappel de sonnerie) selon une étude sur le sommeil commandée par le spécialiste de la santé connectée Withings. D'après ces résultats les Français cumulent près de quatre mois de leur vie à appuyer sur le bouton snooze de leur réveil. C'est sans doute le manque de sommeil et une mauvaise expérience du réveil qui font que l'on se sent si fatigué le matin.

La « grasse » matinée, un rêve national ? 57 % des Français admettent rester au lit plus de cinq minutes tous les matins. Cela équivaut à près de deux jours par an par personne et plus de 120 millions de journées cumulées pour le pays, un temps pourtant consacré à mal dormir.

Les conclusions de l'étude Withings révèlent que ces quelques minutes grappillées au réveil ne sauvent pas la nuit. Près de 64 % des personnes se sentent toujours fatiguées après leur nuit de sommeil et seulement 6 % s'estiment très en forme. De plus, les Français dorment moins de 7 heures par nuit, bien loin des huit heures recommandées par l'OMS.

Les méthodes de réveil n'ont pas évolué même à l'époque du mobile, où parmi ceux qui utilisent un dispositif électronique, 44 % déclarent se réveiller au son de la sonnerie.



Donner un nouveau sens à l'expression « réveil en fanfare » : plus de 8 Français sur 10 déclarent qu'un mauvais réveil peut ruiner leur journée, ce qui, pensent-ils, affecte leur moral (54%), leur concentration (40 %) et leur bien-être (30 %). La moitié des Français pense que la meilleure façon d'améliorer son réveil serait d'éliminer l'alarme pour laisser son horloge biologique les réveiller naturellement.

Avec le lancement d'Aura, Withings veut inventer une nouvelle façon de se réveiller et mettre fin à cette habitude malheureuse et inefficace qui consiste à grappiller quelques minutes avec la fonction snooze. Aura est un dispositif intelligent et connecté pour le sommeil, qui est pensé pour fournir une expérience de réveil tout en douceur et marque la fin de l'ère du « snooze ». Enfin, le retour au naturel !

4 Français sur 10 avouent avoir désiré « fracasser » leur réveil. La campagne "No More Snooze" accompagne le lancement d'Aura afin d'encourager les gens à bannir la touche snooze mais leur donne aussi la chance de réellement fracasser un réveil. Cette campagne vise à sensibiliser les individus aux liens qui existent entre sommeil et bien-être, l'étude montrant que seulement 30 % des personnes interrogées considèrent le

sommeil comme un élément essentiel de leur santé, alors que 34% des français ont ou envisagent de consulter un médecin pour des troubles du sommeil.

Cédric Hutchings, fondateur de Withings, *"Les gens sont massivement adeptes de la fonction Snooze, pourtant ils ne réalisent pas que ce temps grappillé au lit les rend encore plus fatigués. Chez Withings, nous nous engageons à réellement améliorer l'expérience globale du sommeil. C'est exactement ce que fait le tout nouvel Aura qui permet aux utilisateurs de s'endormir et de se réveiller plus naturellement, en fonction de leurs données biologiques, plutôt que de vivre des séquences de repos interrompues par le continuel rappel de l'alarme tonitruante."*

## **Withings Aura : comment ça marche ?**

### ***Discret pour une surveillance complète***

Withings Aura est composé d'un capteur de sommeil discret, qui se glisse sous le matelas et fonctionne en synchronisation avec le périphérique de chevet. Ensemble, les deux unités enregistrent et surveillent l'ensemble des facteurs afin d'offrir une compréhension approfondie du sommeil. Le capteur de sommeil met l'accent sur les données personnelles (mouvements du corps, cycles de respiration et fréquence cardiaque) et le dispositif de chevet surveille l'environnement de la chambre (nuisances sonores, température ambiante et intensités lumineuses)<sup>1</sup>.

### ***Sommeil révolutionné***

Withings Aura offre une fonction de réveil intelligent avec des programmes sons et lumière scientifiquement validés et éprouvés pour assurer un réveil en fin de cycle de sommeil léger - la meilleure façon pour optimiser la sensation d'un réveil en forme.

La technologie d'éclairage multicolore LED et ses programmes tirent le meilleur parti de la corrélation prouvée entre les longueurs d'onde de lumière et la sécrétion de mélatonine, l'hormone responsable du cycle veille-sommeil. Les programmes sonores répliquent les fréquences et cycles du rythme circadien. Ils détendent tout en endormant et stimulent au réveil.

Avec des options supplémentaires pour créer des ambiances personnelles pour la détente ou des programmes de sieste, Aura est le parfait compagnon de chevet dédié au sommeil.



### ***Visualiser et améliorer***

L'application mobile Withings Health Mate se connecte sans fil au dispositif et permet d'accéder à toutes les données collectées. On peut visualiser ses habitudes de sommeil et comparer les dernières nuits. L'application permet de facilement contrôler et personnaliser ses programmes, y compris le calendrier du réveil. Basé sur les paramètres et préférences, Withings Aura saura lancer son programme de réveil progressif au moment le plus bénéfique.

Cédric Hutchings, co-fondateur de Withings : *"Le sommeil est tellement essentiel à notre équilibre que nous nous sommes challengés pour créer un produit qui pourrait non seulement analyser et surveiller le sommeil, mais aussi avoir un impact direct sur la qualité du sommeil. En combinant les capteurs environnementaux, de lumière et de son, nous proposons un dispositif qui procure aux utilisateurs les données et le pouvoir d'améliorer un tiers de leur existence. "*

### ***Force du design et énergie calmante***

Son allure élégante embarquant des technologies audio et d'éclairage de haute qualité, font de Withings Aura™ une composante qui s'intègre dans n'importe quelle chambre à coucher. Aura ne

---

<sup>1</sup>Prochainement disponible via mise à jour du logiciel

# Withings

Inspire health

remplace pas seulement la lampe, les haut-parleurs et le réveil, il offre le plaisir du bien dormir pour un meilleur bien-être.

Withings Aura est disponible ce 25 août sur Withings.com, chez FNAC, Darty et Boulanger au prix public de 299,95€.

Plus d'information sur la campagne #Nomoresnooze et sur Withings Aura : [www.nomoresnooze.com](http://www.nomoresnooze.com)

\* L'étude internationale a été menée en ligne par Opinion Matters, entre le 29 juillet et le 5 août 2014, auprès d'un échantillon représentatif de 8145 adultes (US, UK, DE, FR), dont 1505 adultes en France.

## A propos de Withings

*Withings est le leader de la santé connectée. Fondé par les innovateurs Cédric Hutchings et Eric Carreel, Withings crée des produits et des services permettant à chacun d'avoir un suivi de son mode de vie et d'améliorer au quotidien son bien-être pour une meilleure santé sur le long terme. Sensibles, parfaitement conçus et simples à utiliser, les produits et services Withings introduisent de façon transparente l'innovation de pointe dans le quotidien de chacun. Depuis 2009, Withings a développé une gamme de produits qui couvre l'ensemble du spectre de la santé dont le Withings Pulse (tracker d'activité), le pèse-personne Wi-Fi Smart Body Analyzer, le Tensiomètre sans fil et le Withings Aura. Chaque donnée collectée prend forme dans l'application Health Mate de Withings où les utilisateurs retrouvent un service de coaching et des outils de motivation afin de parfaire leur santé.*

## Contact Presse:

Jean-François Kitten  
[jfkitten@withings.com](mailto:jfkitten@withings.com) / + 33 (0)1 83 64 77 06 / M: +33 (0)6 11 29 30 28

Plus d'information [www.withings.com](http://www.withings.com).

Twitter : @WithingsFR

Facebook : Withings

