

GRAZIA

YVES SIMON
"ELLE"
EN COLÈRE
VALENTINE
GAUTHIER
"WESTWORLD"
WEEK-END
À PALERME
LA PIZZA
VÉGÉTALE

#444
Semaine du 27 avril
au 3 mai 2018

Beauté

UNE SAISON POP!
Rouges à lèvres
qui pétillent,
fards psyché
& cosmétiques
ludiques

Shopping

CODE SÉDUCTION
Montres bijoux,
boucles délicates,
bagues baroques,
colliers médaillons...

+

Le festival
d'Hyères à la
villa Noailles,
carrefour créatif
et iconoclaste

Génération rebelle

Rencontre avec Tina Kunakey
le mannequin qui captive l'époque



PHÉNOMÈNE

06 Sommeil (dé)traqué

Les objets connectés provoqueraient un nouveau trouble obsessionnel: l'**orthosomnie**. Ou la quête de la nuit parfaite. Explications du Dr Maxime Elbaz, chercheur en neurosciences. Par Julie LASTERADE



Les médecins américains (1) remarquent l'apparition d'orthosomnies. Et vous?

Aussi. Ce sont des geeks qui allaient plutôt bien, avant de s'offrir un capteur de sommeil. Ensuite, ils ont développé des addictions à leur nouvel objet connecté, et vérifient la qualité de leurs nuits. S'ils ne dorment que six heures au lieu des sept ou huit recommandées, ils s'inquiètent, dorment de moins en moins bien et entrent dans un cycle infernal. L'un d'eux est venu me voir avec cinq mois de nuits enregistrées. C'est fou!

Ces capteurs sont-ils utiles?

L'idée est bonne: ils permettent au patient d'avoir un dialogue plus éclairé avec son médecin. Ils peuvent aussi aider à prévenir les insomnies en signalant au porteur de bracelet (ou de bague) connecté que ses horaires de lever et de coucher sont trop irréguliers. Mais pour cela, il faut un bon «tracker» doté d'un bon logiciel. Et qu'il accompagne le mauvais dormeur, en lui disant quand aller consulter.

Qu'est-ce qu'un bon appareil?

Nous sommes encore en train de les tester. Certains sont très

mauvais, d'autres se rapprochent des résultats que l'on obtient scientifiquement. Ils calculent les mouvements la nuit, d'autres mesurent aussi la température du corps ou le rythme cardiaque. Mais, pour l'instant, tous surestiment le temps de sommeil. Dans tous les cas, oubliez les applications qui promettent de calculer les cycles de sommeil. Ce n'est pas sérieux, ils ne se mesurent qu'avec des électrodes placées sur le crâne. Faire une mesure tous les dix jours suffit. •

(1) *Journal of Clinical Sleep Medicine*, vol. 13, n° 2.

Maxime Elbaz est spécialiste des objets connectés au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, à Paris.



@LASTERADE

À L'AFFICHE

07 C'est leur semaine

A l'honneur, à l'écran, sur scène, sur le terrain, dans l'arène ou dans le grand bain, ils vont faire parler d'eux. On vous explique pourquoi.

Par Lise MARTIN

@LISE_MART



HAIDER ACKERMANN

Le créateur français d'origine colombienne et directeur artistique de Berluti est cette année le coprésident (avec la photographe Bettina Rheims) du prestigieux Festival international de mode, de photographie et d'accessoires d'Hyères. Il remettra ses prix le 30 avril à la villa Noailles, sur les hauteurs de la ville.



LAURENCE HERSZBERG

Nouveau départ et changement de région pour l'ancienne directrice du Forum des images à Paris, aux Halles. La voici nommée directrice de la 1^{re} édition, à Lille-Hauts-de-France, du festival international Séries Mania. Début des projections le 27 avril (jusqu'au 5 mai, voir notre agenda culturel page 16).



CHRIS MARKER

Pour comprendre le bouillonnement de Mai-68, mais aussi revivre la Seconde Guerre mondiale, la Résistance, le Cuba d'avant ou encore le Japon, la Cinémathèque française (Paris 12^e) rend hommage au réalisateur à travers une exposition, «Chris Marker, les 7 vies d'un cinéaste», du 3 mai au 29 juillet.



ISABELLE ADJANI

Longtemps trop rare, la voilà de nouveau dans la lumière. Cette semaine, l'actrice devient conteuse pour enfants. L'appli *Whisperies*, forte de 160 livres numériques, a eu la bonne idée de lui faire raconter *Les Robes du soldat*. Une histoire sur le droit à la différence. Elle partage avec Vincent Cassel l'affiche du *Monde est à toi* de Romain Gavras.



ROMAIN TRANCHANT

Le casinotier, à la tête du groupe Tranchant (avec son frère Sébastien), a choisi le dernier week-end d'avril pour ouvrir le premier club de jeux de Paris, rue Marbeuf, dans le 8^e. Depuis 1920, les casinos étaient interdits dans un rayon de 100 kilomètres autour de la capitale afin d'éviter les troubles à l'ordre public. Mais la loi a changé cette année.

PHOTOS: PLAINPICTURE/PHOTALTO/FRÉDÉRIC CIRIOU; EMILIE KIRSCH; CECILIA GARRONI/ PARIS/SUCCESSION CHRIS MARKER; CHRIS MARKER COLLECTION CINÉMATHEQUE FRANÇAISE; MARILYN PRODUCTIONS; FOCALIZE