



Scrambled_EEG

Get the best out of rest

Tristan ISSAC

Morgan RAJAONARIVELO

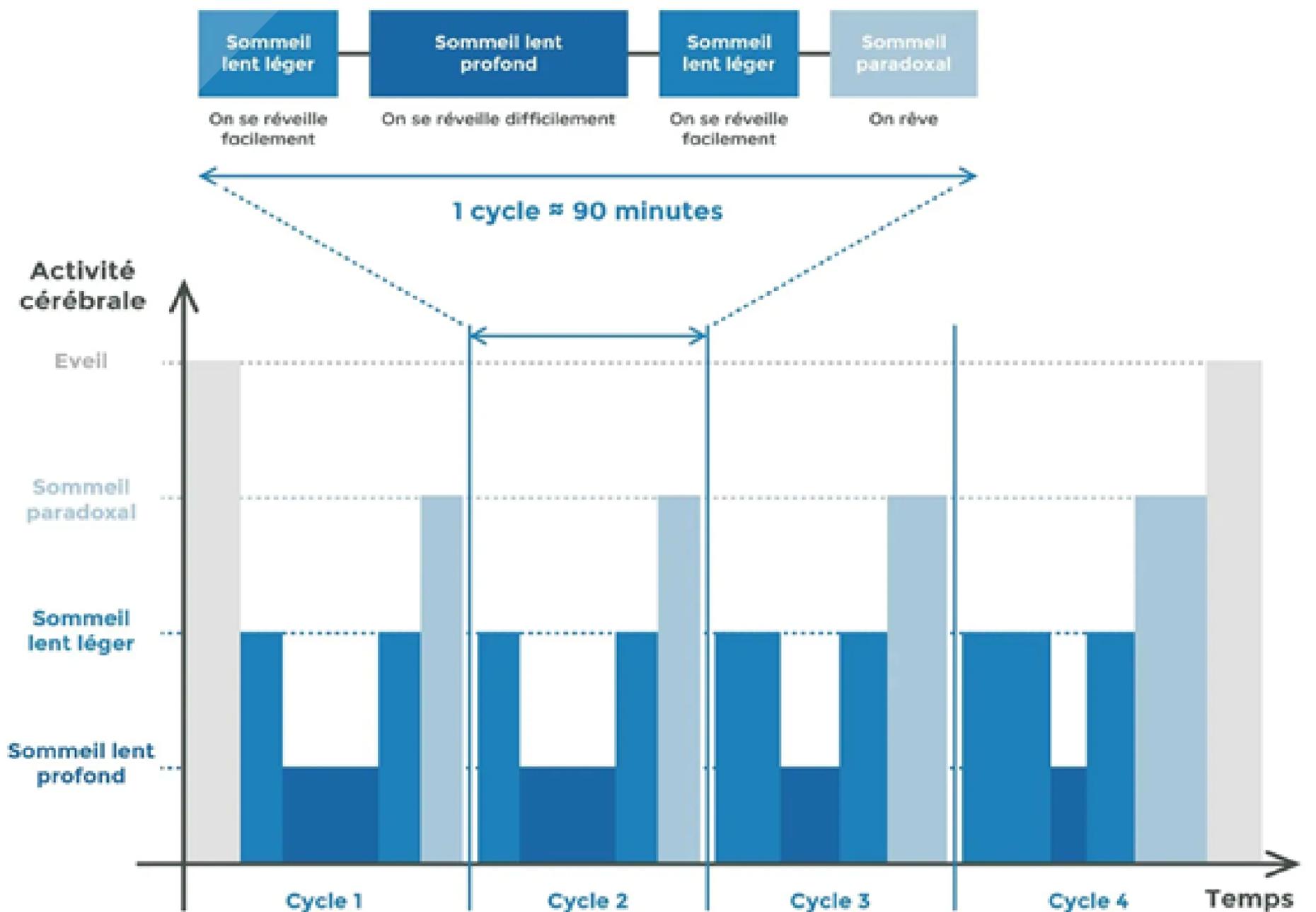
Sasha MASNIKOSA

Objectifs

- Permettre une meilleure régulation de l'horloge interne.
- Apporter le plus de repos à l'utilisateur avec des siestes courtes.
- Fournir une liste d'information exhaustive sur le sommeil de l'utilisateur.
- Une utilisation simple et intuitive.

Les différentes phases du sommeil :

- Paradoxal
- Léger
- Profond



La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil profond.
La seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Des solutions ?

Les montres connectées



Avantages :

- Fréquence cardiaque
- Fréquence respiratoire
- Durée du sommeil
- Application

Inconvénients :

- Pas de détection des cycles du sommeil
- Pas de réveil
- Prix

Capteurs sous matelas et autres



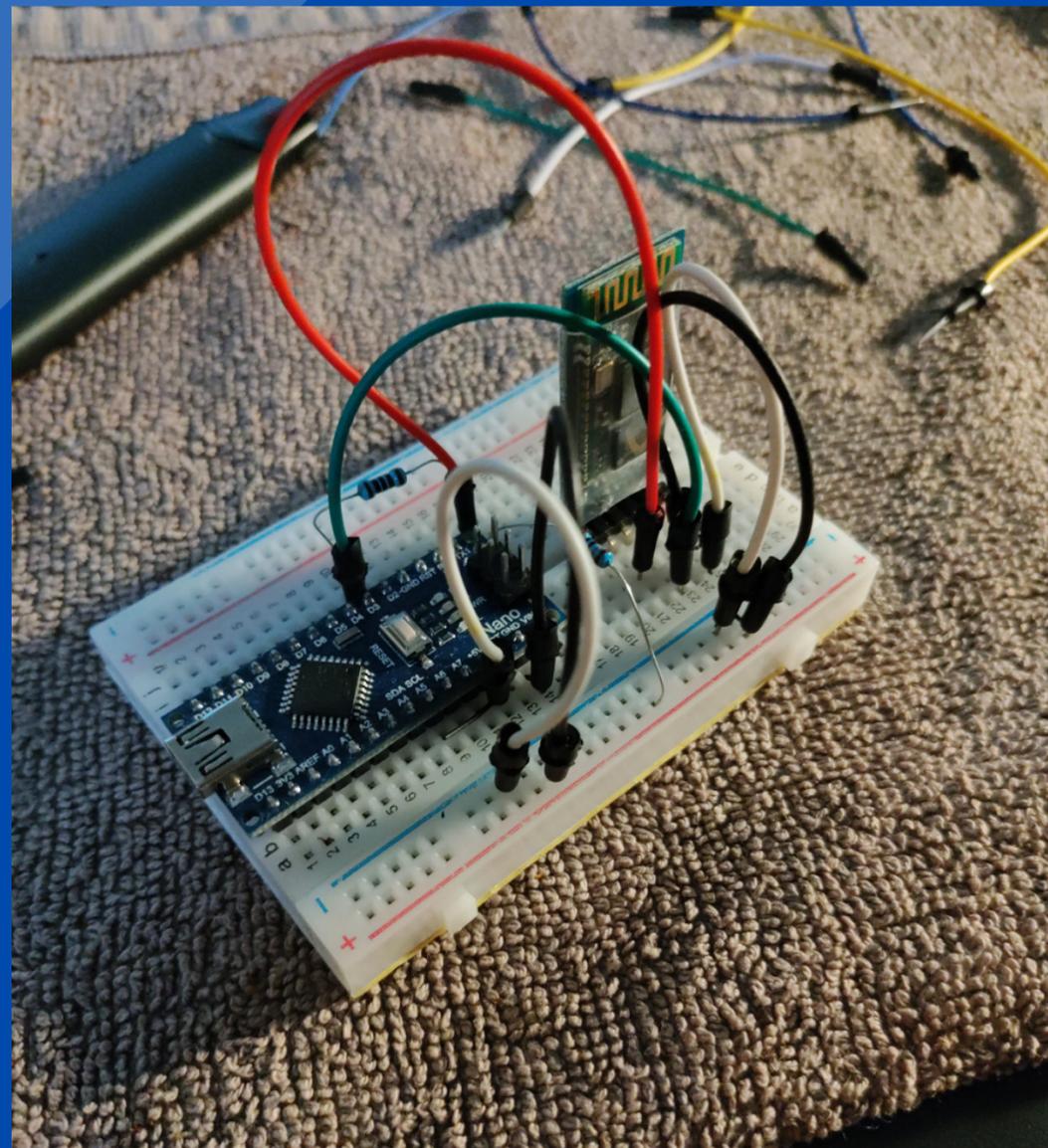
Avantages :

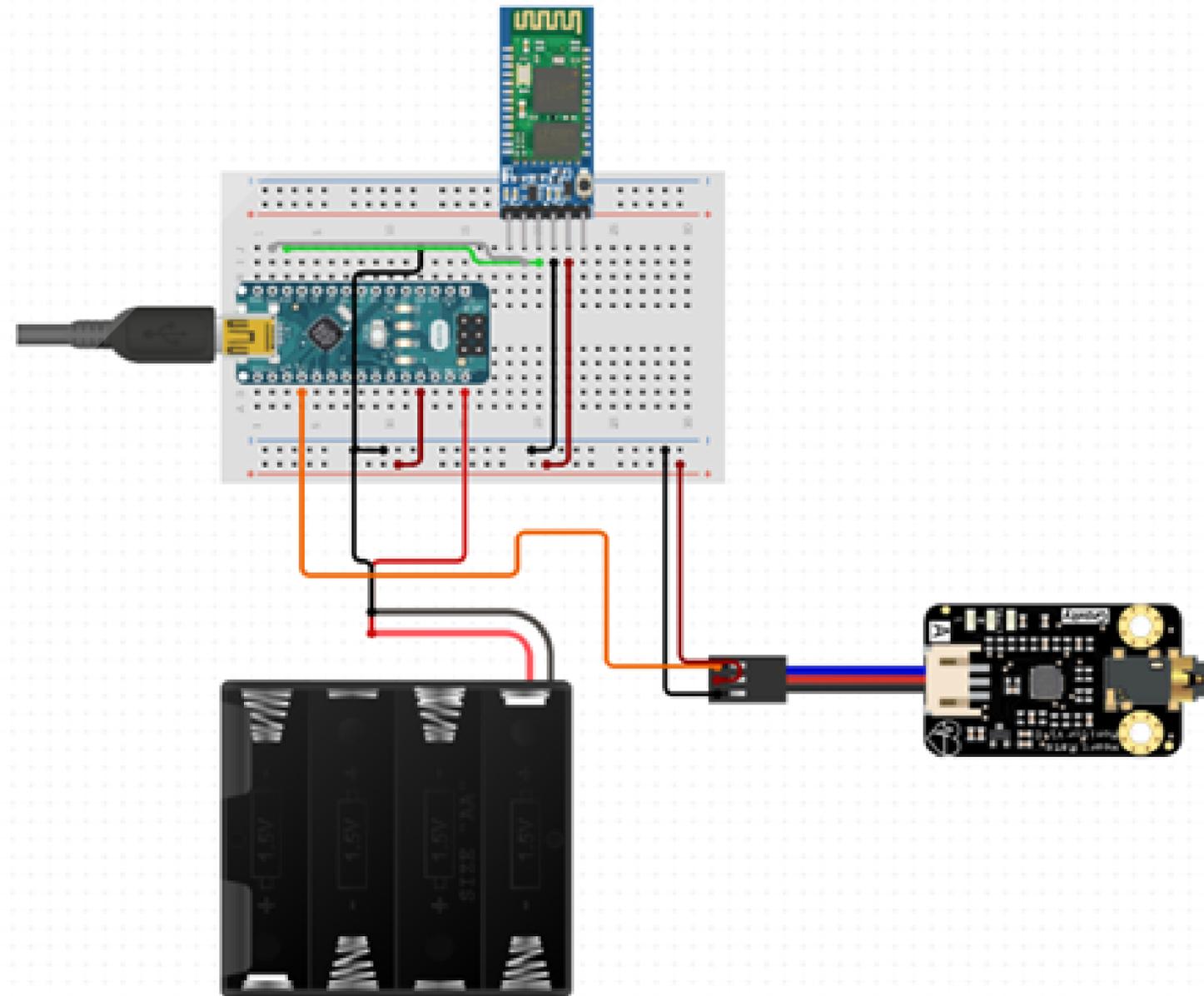
- Fréquence cardiaque
- Détection de la respiration et du CO²
- Détection de mouvement
- Détection de température
- Luminothérapie

Inconvénients :

- Pas de réveil en fonction des cycles du sommeil
- Prix

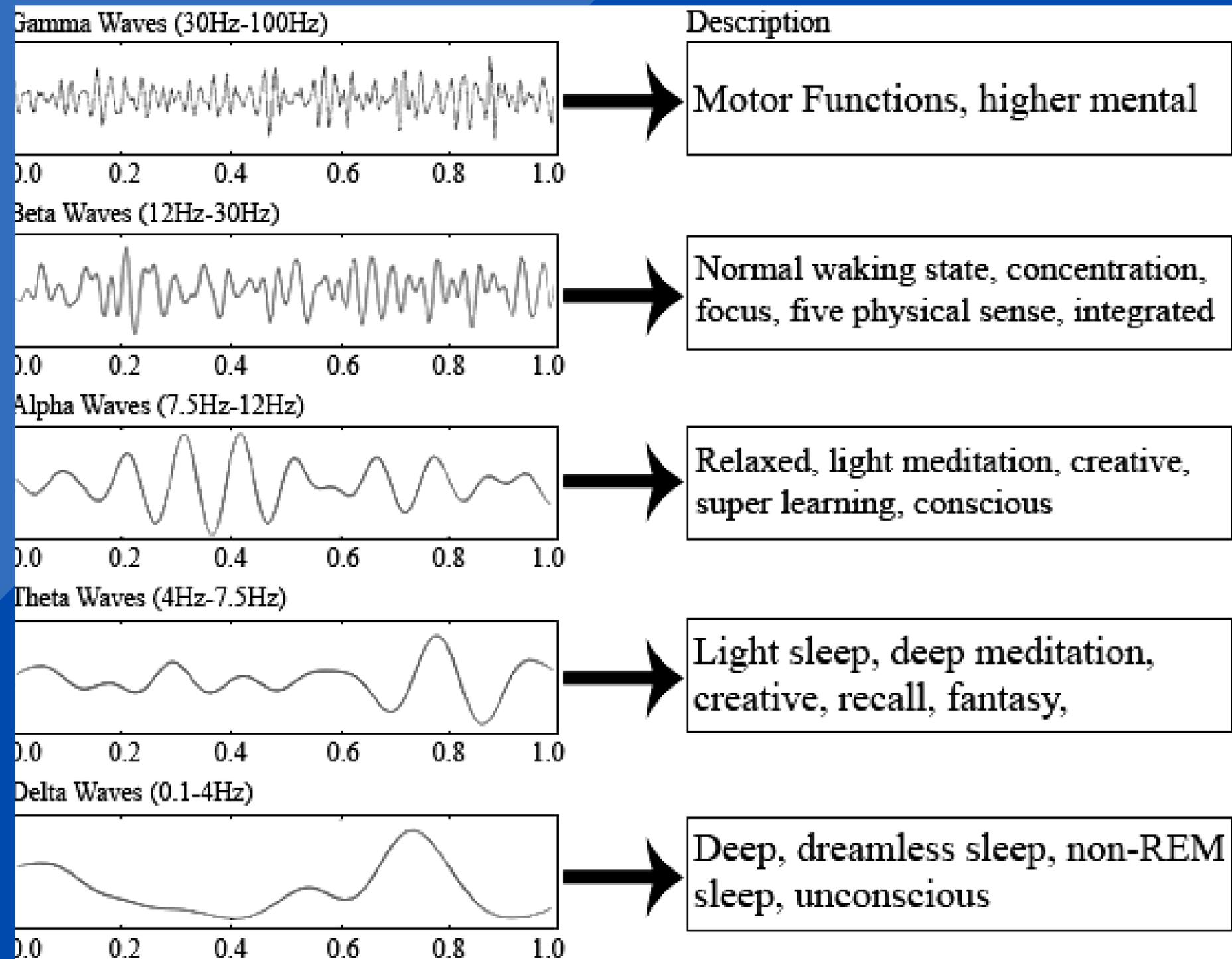
Conception



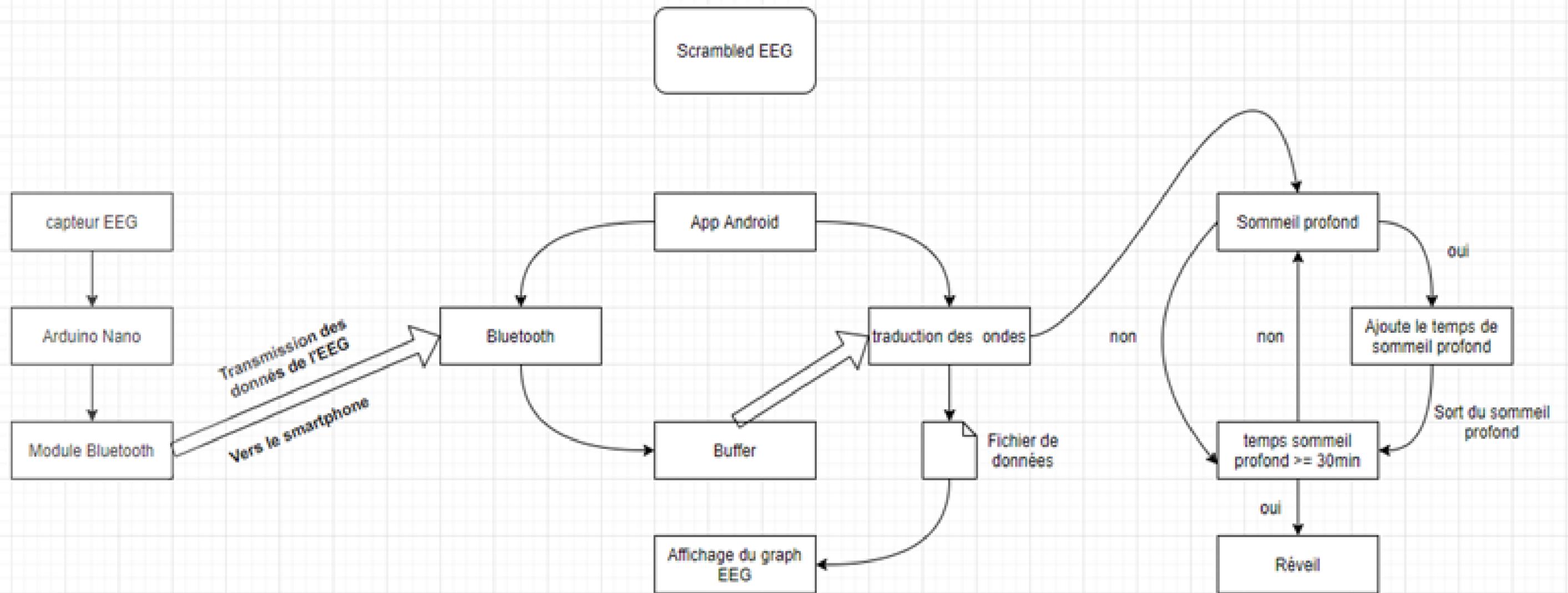


Active
Accès

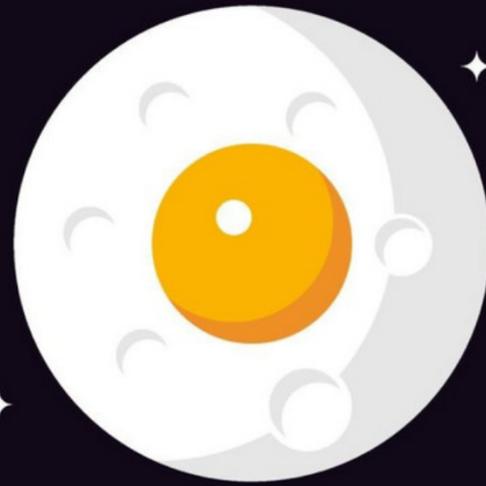
Diagramme branchement



Les phases du sommeil en détails



Merci !



Scrambled EEG