



L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

1. LES APPLIS POUR DORMIR...ÇA MARCHE ?
2. LES APPLIS DE COMMUNICATION (DISCORD)
3. UN HÉBERGEUR MONTRÉALAIS PREND DU GALON AU CANADA
4. INTERNET PAR SATELLITE AU NORD DU CANADA
5. UN RÉSEAU DE VÉLOS ÉLECTRIQUES QUÉBÉCOIS
6. QUESTIONS, COMMENTAIRES, REMARQUES

L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

1. Les applis pour dormir

- Un article de journal a attiré mon attention
- Toutes les apps sont faites pour analyser votre sommeil selon les sons que vous émettez
- Une seule propose des musiques/histoires pour vous endormir (Free calm sleep)
- Tous disponibles sur Android et IOS
- Le téléphone doit être sur la table de nuit très proche de vous
- Si vous couchez avec votre conjoint/e...pas de détails
- L'application fera sonné votre alarme au moment le plus propice selon l'analyse sommeil

Le Journal de Montreal, dimanche 28 mars 2021, Page 20

20 ACTUALITÉS | LE JOURNAL DE MONTRÉAL | DIMANCHE 28 MARS 2021

SANTÉ | Insomnie

DES APPLIS POUR LE SOMMEIL AU BANC D'ESSAI

Les applications d'aide à mieux dormir pour téléphone intelligent foisonnent, mais se ressemblent beaucoup. Fonctionnent-elles? Ça dépend de vos attentes, avons-nous réalisé dans ce banc d'essai pour cinq des plus populaires.

AGENCE QMI

Pillow Automatic Sleep Tracker

- Camille Dauphinais-Pelletier

L'application Pillow surveille notre sommeil pour nous informer sur la qualité de celui-ci et nous réveille le matin à un moment où l'on dort plus légèrement en se flant aux bruits que l'on fait en bougeant. Cette fonctionnalité est l'aspect le plus intéressant de l'app: chaque fois que l'alarme sonne, j'avais l'impression d'être déjà presque réveillée, et je me sentais plus en forme pendant la journée.

Pour ce qui est de la qualité des données récoltées, je doute de leur exactitude: je me rappelle m'être levée une nuit pour aller chercher un verre d'eau, et, au matin, l'application me disait que j'avais dormi comme une bûche sans jamais me réveiller. Autre bémol: le téléphone doit être posé sur le lit pour récolter les données, ce qui n'est pas pratique et assez intrusif.

- Offert sur: IOS
- Prix: 7 jours d'essai gratuit, puis 30 \$ / année

SleepScore: Go beyond Tracking

- Gabrielle Morin-Lefebvre

SleepScore aide à se réveiller au moment opportun, en plus d'indiquer les périodes de sommeil profond ou léger. À chaque réveil, l'application produit un rapport avec un « score » de sommeil entre 0 et 100. Avant d'aller au lit, il faut noter notre état physique et mental.

Ce que j'ai aimé: l'application m'offre beaucoup de données en lien avec ma respiration et mes phases de sommeil. Les conseils et les exercices de respiration que propose l'appi m'ont aussi aidée à m'endormir rapidement. Le hic: l'alarme de l'application ne m'a pas réveillée parce qu'elle n'est pas assez forte. Je me suis donc réveillée avec mon alarme habituelle. Autre problème: je bouge beaucoup et je n'ai pas de table de nuit. Dès qu'il y avait un objet entre moi et mon téléphone (comme un oreiller), ça affectait mon « score » de sommeil.

- Offert sur: IOS, Android
- Prix: 7 jours d'essai gratuit, puis premium à 49,99 \$ annuel ou 7,99 \$ mensuel

Sleep Cycle - Premium

- Gabriel Beauchemin

Dans ce cas-ci, il faut laisser le téléphone branché sur notre table de chevet pour que l'application puisse nous « écouter » jusqu'au matin, déterminer les différentes phases de sommeil dans lesquelles nous nous trouvons et donner le plus d'informations possible.

Dès la première nuit d'essai, j'ai été agréablement surpris par la fonction de l'alarme de réveil. Comme elle sait dans quelle phase de sommeil on se trouve, elle peut nous réveiller au moment où notre sommeil est le plus léger. On n'a qu'à paramétrer une plage horaire de réveil de 10 à 45 minutes avant d'aller dormir et l'alarme sonnera au moment optimal. Le snooze est aussi très bien configuré et l'appi fournit plusieurs infos et statistiques sur notre sommeil. Après quelques jours, j'ai bien apprécié.

- Offert sur: IOS, Android et Huawei
- Prix: essai gratuit de 7 jours, puis 34,99 \$ par année. Une version gratuite est offerte, mais avec moins de fonctionnalités.

Free Calm Sleep

- Guillaume Cyr

Si vous avez de la difficulté à vous endormir sans un bruit ambiant, Sleep est pour vous. L'application renferme une tonne de sons de la nature, comme des bruits de vagues ou de pluie, pour vous aider à trouver le sommeil. Les séances méditatives et les histoires, dont la durée varie entre 30 minutes et trois heures, peuvent aussi être utiles pour les personnes anxieuses ou stressées. Le défaut majeur de l'appi: elle ne fournit aucune donnée sur notre sommeil. Il est donc difficile de mesurer l'impact réel que peut avoir l'application.

Si vous ne souhaitez pas en apprendre plus sur la qualité de votre sommeil, l'application peut être une bonne option pour vous. Mais si, comme moi, vous préférez dormir dans un silence total, vous êtes mieux de passer votre tour...

- Offert sur: Android
- Prix: gratuit

iSommeil

- Maxime Auger

L'application iSommeil enregistre nos ronflements et détecte les pauses respiratoires et les mouvements que l'on fait pendant la nuit. Simple à utiliser, il suffit de programmer l'heure de réveil et de choisir la musique avec laquelle on souhaite ouvrir les yeux. L'application propose aussi un « test de vigilance » qui analyse notre sommeil pour savoir s'il a été récupérateur et elle permet de comparer nos résultats de jour en jour.

iSommeil donne plusieurs conseils et astuces pour bien comprendre les données recueillies. L'inconvénient: il faut placer son téléphone près de notre tête et le garder allumé toute la nuit. Mais est-ce que l'application aide à dormir? Non. La version de l'application que j'ai testée sur Android, et qui semble antérieure à celle offerte sur IOS, permet néanmoins de détecter des tendances pour ensuite adapter nos habitudes de sommeil. Vous pourriez même vous écouter dormir. Bien que l'application puisse répondre à certaines de nos questions, elle ne remplace pas un spécialiste.

- Offert sur: Android et IOS
- Prix: gratuit sur Android, 2,79 \$ sur IOS

L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE



1. Les applis pour dormir

- J'ai donc été voir sur le site de François Charron

- <https://francoischarron.com/>

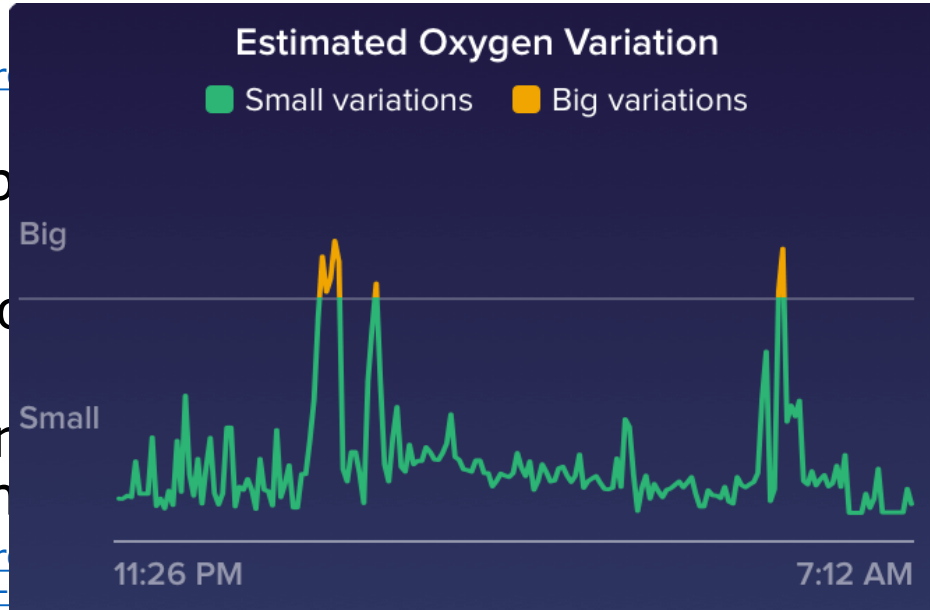
- De multiples types sont disponibles

- Plusieurs sont conçues de manière intelligente

- Par exemple la reconnaissance de l'apnée du sommeil

- <https://francoischarron.com/loisirs/notre-montre-du-sommeil/TCpmCqgg/N/>

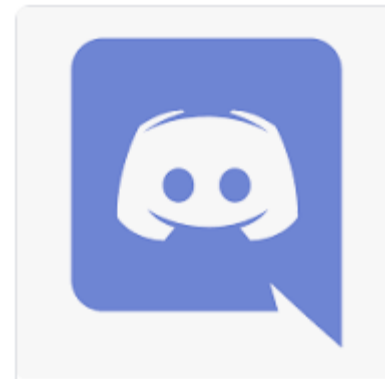
- Fait avec un capteur oxymètre
- Produit des graphiques



L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

2. Les applis de communication

- Discord
- Pourquoi – communiquer avec plusieurs personnes en envoyant un lien
- Donc, très similaire à Zoom...Google meet etc.
- Mais sans frais \$\$\$
- Les personnes doivent avoir l'appli sur leurs appareils
- Ils reçoivent un lien par courriel ou autre
- Joignent le lien voix et vidéo disponible
- Utilisé par les gamers principalement et aussi les clubs de vélo virtuels

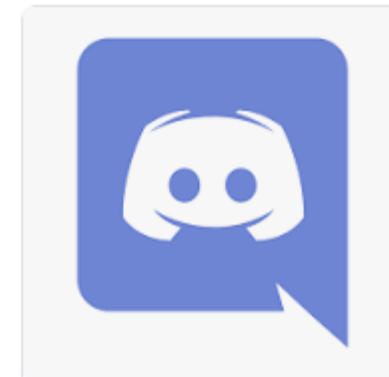


Discord

L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

2. Les applis de communication

- Discord
- Microsoft est en négociation pour acheter cette entreprise
- Combien...
- \$10 milliards US
- Beaucoup plus de possibilités
 - Canaux comme pour Slack
 - D'ailleurs le « look » est très similaire à Slack
 - Partage d'écran (pas testé)
 - Un petit vidéo
 - <https://www.youtube.com/watch?v=TJ13BA3-NR4>

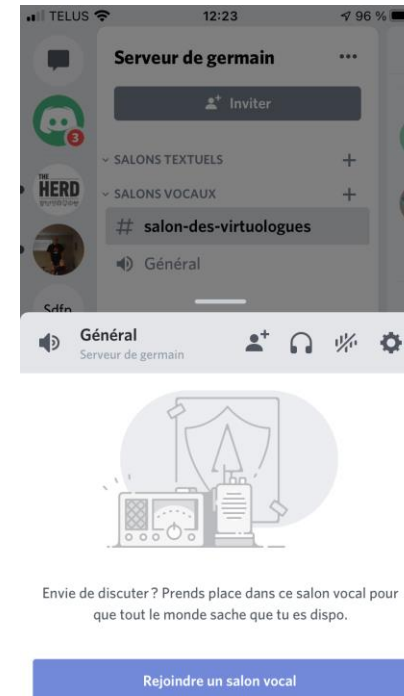
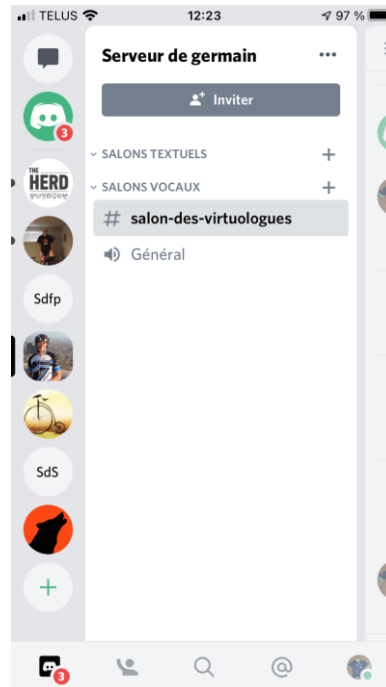


Discord

L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

2. Les applis de communication

- Discord
- Une idée des écrans pour mieux comprendre
- Facile de rejoindre des salons vocaux



L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

3. Une entreprise Montréalaise devient le plus gros hébergeur au Canada



- L'hébergeur infonuagique montréalais eStructure achète son rival torontois Aptum Technologies
- Il fait passer de 6 à 14 le nombre de centre de données qu'il exploite.
 - Source: <https://infobref.com/techno/>

L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

4. OneWeb veut offrir l'internet par satellite dans le nord du Canada avant la fin de l'année



- Depuis qu'elle est sortie de la faillite l'an dernier, la société britannique OneWeb a envoyé 148 satellites en orbite basse autour du globe
- D'ici la fin de l'année, elle prévoit mettre en orbite assez de satellites pour offrir un accès à Internet accessible partout au nord du 50e parallèle – soit au nord de Sept-Îles.



4. OneWeb veut offrir.....

- On entend souvent parlé de Starlink (SpaceX) avec ses « boîtes de chaussures » en orbite qui visent sensiblement le même marché.



- Ils prévoient terminer le déploiement en 2025 avec des milliers de satellites
- Contrairement à Starlink qui vise le marché des consommateurs, One web vise les entreprises, donc les fournisseurs de télécommunications établis.
 - Source: <https://infobref.com/techno/>

L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

5. Un réseau de vélos électrique québécois



- Devinci et PBSC solutions vont équiper la ville de Québec d'un réseau de vélos en libre-service québécois et entièrement électrifié
- Les vélos seront fabriqués par la société Devinci, de Saguenay. Il s'agit de vélos électriques de type E-Fit déjà commercialisés dans d'autres villes dans le monde par PBSC Solutions, de Longueuil.
- Des milliers de vélos dans les quatre prochaines années
 - Source: <https://infobref.com/techno/>

L'ACTUALITÉ TECHNOLOGIQUE

6. Questions, commentaires, remarques

Le retour de Demi Coderre

