

# INTERNET DES OBJETS

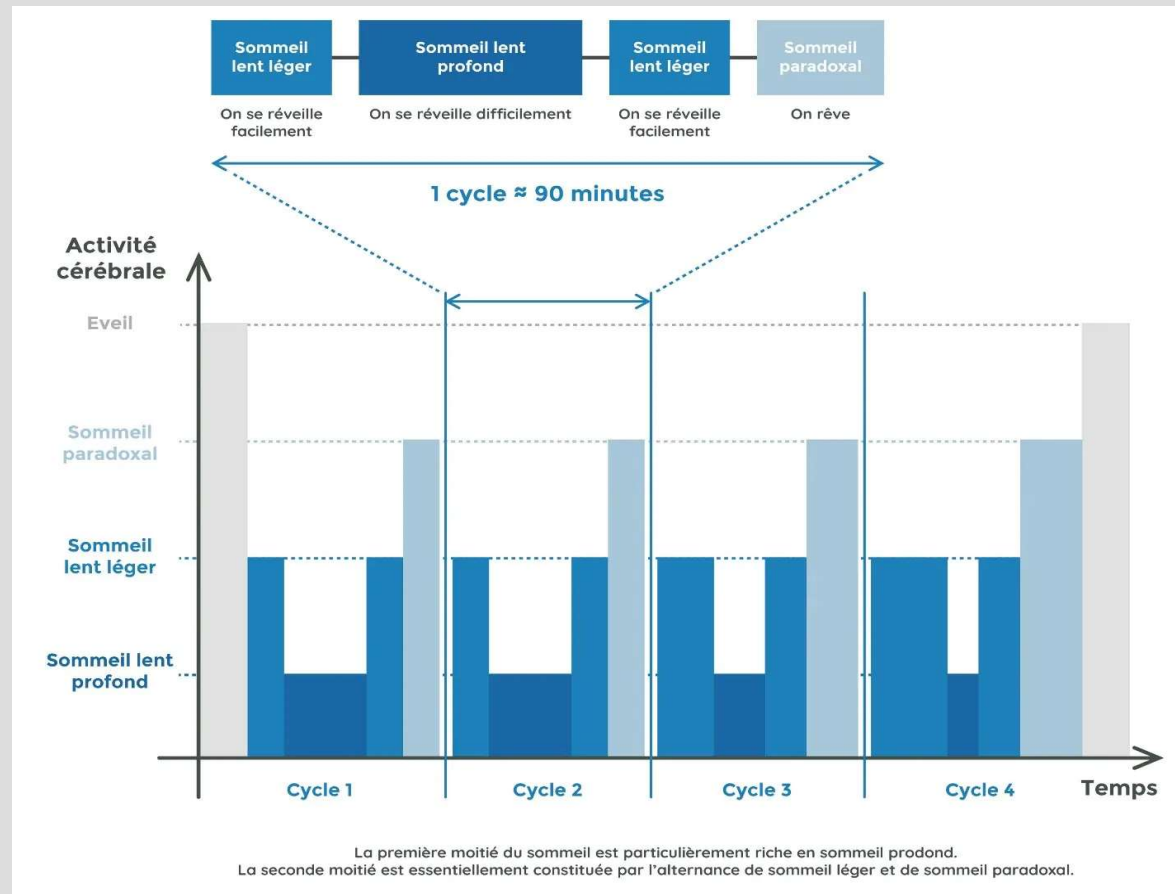
Enseignants : Mr.OSMANI et Mr.HAMIDI



# Comment assurer un repos optimal avec un temps de sommeil limité (sieste) ?

## Phases du sommeil :

- Léger
- Profond
- Paradoxal



## Des solutions ?

- Les montres connectés



### Avantages :

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

### Inconvénients :

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

## Des solutions ?

Capteurs sous matelas et autres :



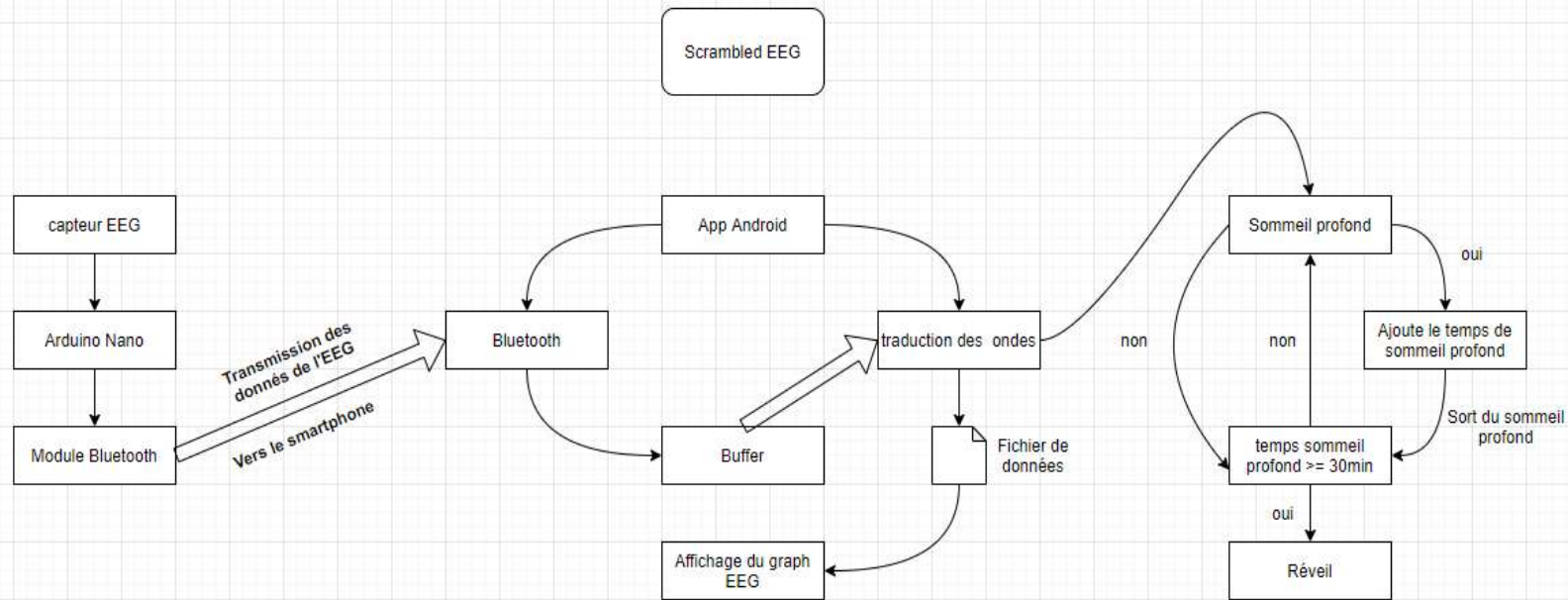
Avantages :

- Fréquence cardiaque
- Détection de la respiration et du CO<sup>2</sup>
- Détection de mouvement
- Détection de température
- Luminothérapie

Inconvénients :

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

# SCRAMBLED EEG



# SCRAMBLED EEG

