

# LA DÉMOCRATISATION DES CAPSULES DE SOMMEIL

Les box permettant de faire la sieste s'apprêtent à envahir les aéroports, les aires de repos, mais aussi les centres commerciaux et les entreprises. Cette révolution vise à lutter contre un fléau moderne : le manque de sommeil.

PAR FABIO BONAVIDA

En Suisse, un quart de la population ne dort pas assez ou mal. Et les spécialistes sont unanimes, le manque de sommeil peut entraîner de graves conséquences sur l'organisme : stress, attaques cérébrales, infarctus, obésité, dépression ou encore diabète. Pour ne citer que les plus courantes. Conscient de cette réalité, Adil Achibane a fondé Adilson, une société parisienne qui commercialise des capsules permettant de faire la sieste au travail : « Selon une étude de la NASA, une sieste de vingt minutes permet d'être 34% plus productif et 50% plus concentré, précise le fondateur. Elle booste aussi la créativité, la motivation, la vigilance et diminue l'absentéisme. Nos capsules zen peuvent également être installées dans les gares, les aéroports, les aires d'autoroute, les centres commerciaux, les espaces de coworking et les hôtels. » Avant de préciser : « Nos box sont immersives, polysensorielles et connectées. Mais l'accès au marché reste encore difficile, il n'y a que les entreprises innovantes qui s'intéressent à notre produit. »

## Implantations en hausse

Ce constat est cependant en train d'évoluer. Les expérimentations et autres implantations de capsules de sommeil se multiplient à une vitesse jamais atteinte. En Espagne, le site de réservations Hotel.com a lancé le projet « Sauver la sieste ». Pour le mener à bien, il propose des capsules publiques gratuites disséminées dans les rues de Madrid. Dans les aéroports de Dubaï, Moscou, Amsterdam, Tokyo, Hambourg et Helsinki, des AirPod permettent également de faire un break tout en se coupant du monde extérieur. Ces box nouvelle génération disposent d'un compartiment à bagages, d'écrans tactiles, d'une technologie de réduction du bruit, d'une connexion wi-fi, de la climatisation, d'un réveil et d'un système d'éclairage variable. Elles permettent aussi de se tenir informé sur l'état des vols. Le tarif horaire de la location se situe aux alentours de 20 francs.

Publicité

## Clientèle urbaine

Le confort de ces capsules offre également la possibilité d'y travailler, comme le précisent les fondateurs d'AirPod, les hommes d'affaires slovènes Mihael Meolic et Grega Mrgole : « Ce nouveau produit est né d'une réflexion sur la qualité des infrastructures actuelles offertes par les aéroports et la difficulté d'y



Les capsules offrent un espace discret et confortable pour se détendre, dormir ou travailler.

travailler en toute tranquillité. » Grega Mrgole ajoute : « Il y a également une cible importante, présente dans les grandes villes et en pleine ascension. Cette cible est hyperactive, travaille toute la journée et a besoin d'un endroit « secret » pour se reposer et/ou faire une sieste. Nous avons intégré au sein des AirPod une technologie qui aide les gens à se détendre grâce à trois aspects contrôlés par l'unité : la vision, le son et l'odeur. » Yann Buet s'est aussi lancé sur le marché des capsules de sommeil. Ce jeune entrepreneur a fondé Sombox, une société basée à Caen. En partant d'un constat simple : « Le marché du repos est émergent. Le sommeil est même devenu un enjeu de santé publique car nous dormons une heure et demie de moins en moyenne qu'il y a 50 ans. Nous voulons contribuer à rendre le repos plus accessible, là où les gens en ont vraiment besoin. Nos Sombox proposent une technologie d'optimisation du repos intégrant luminothérapie, aromathérapie et musicothérapie. Leur faible encombrement et leur design développé en partenariat avec Peugeot Design Lab permettent de les implanter facilement. Les clients peuvent également les personnaliser. » En Europe, les capsules de sommeil se développent donc un peu partout. Et en Suisse ? Les initiatives sont encore rares même si le premier capsule hôtel a été inauguré en novembre dernier à Lucerne. Mais cela risque de changer ces prochains mois, comme le confirme Adil Achibane : « Après la France, la Suisse fait également partie de nos marchés prioritaires. » ■