

« Que mesure la bague d'Arnaud, qu'il enlève pour m'en faire palper les capteurs incrustés ? Plein de choses mais d'abord sa température, son rythme cardiaque et les variations de ce rythme (*heart rate variability*) ce qui peut t'aider à détecter un infarctus à amont, glisse t-il. Avec une sobre fierté geek, il me rappelle que sa bague a deviné deux jours avant lui qu'il avait le covid, à sa fièvre anormale Je matin.

Au quotidien, le bijou connecté mesure sa qualité de sommeil, qu'elle synthétise par un pourcentage sur l'appli de son smartphone. Le jour de notre rencontre, il vient de passer une nuit à 89%. Il nous montre, à mon frère et moi, la courbe bleue : à la minute près, la bague compute le temps passé en REM (sommeil paradoxal), en sommeil léger et en sommeil profond, ainsi que le temps éveillé.

Je lui demande si ce n'est pas un facteur de stress, de constater qu'un jour tu n'es qu'à 46 % par exemple ? *Je sais moi-même si j'ai bien dormi ou pas, mais ça me permet de confirmer.* La phrase a l'air anodine. Elle témoigne pourtant d'une double approche de la sensation de repos : la perception organique, dite subjective, et le repos mesuré par une note, qu'on pourrait croire *objective* si l'on ne s'avisait que la pondération des temps de sommeil dans la fabrique de l'algorithme relève, elle aussi, de choix subjectifs opérés sur une masse statistique. Les deux approches ne sont pas contradictoires pour Arnaud : elles se confortent.

Sur le bras, il porte un patch CGM (*Continuous Glucose Monitoring*) qui suit son taux de glucose dans le sang, comme les diabétiques le font.

- À quoi ça te sert si tu n'es pas diabétique ?

- Ça me sert à savoir quand manger la banane... Quand je cours ! »

Alain Damasio, *Vallée du silicium* (2024)