



Le Matin
1001 Lausanne
021/ 349 49 49
www.lematin.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 44'815
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 435.009
N° d'abonnement: 3004172
Page: 10
Surface: 60'809 mm²



Eugène Duvillard et ses lunettes GoodNight, mises au point suite à de longues recherches.

NOVATEUR Un spécialiste genevois met au point des verres pour faciliter l'endormissement et améliorer le sommeil. Vraiment efficace?

«**N**e portez surtout pas ces lunettes durant la journée, ça peut être dangereux... Elles risquent de provoquer un endormissement.» Ce conseil insolite est celui d'Alicia, une jeune étudiante en droit de Genève. Qui, jure, dans la foulée, que grâce à ces mêmes lunettes équipées de verres teintés, elle n'a plus d'insomnie. «Je dors comme un bébé!»

Deux heures avant de se coucher De quoi intriguer. D'autant que les problèmes de sommeil touchent une personne sur deux et qu'on avale, en Suisse comme ailleurs, une quantité astronomique de somnifères (4,5 millions d'emballages vendus par an dans notre pays). Or donc, un optométriste genevois, Eugène Duvillard, vient de créer un produit totalement innovant, dit-il: des lunettes... de sommeil! Même

si, à première vue, leurs verres ressemblent à ceux, tout aussi jaunes, qu'on trouve, depuis un bout de temps déjà chez les opticiens, et dont l'objectif est de filtrer la lumière bleue émise par les écrans de toute sorte, présumée néfaste pour la santé. «Les GoodNight sont différentes car elles font obstacle à un spectre plus long de la lumière bleue qui, lui, perturbe le rythme naturel de production de mélatonine, l'hor-



Le Matin
1001 Lausanne
021/ 349 49 49
www.lematin.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 44'815
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 435.009
N° d'abonnement: 3004172
Page: 10
Surface: 60'809 mm²

mone régulant notre cycle de sommeil», explique le spécialiste, qui a mis au point et breveté cette technologie suite à de longues études et recherches tant en Suisse qu'aux Etats-Unis.

Concrètement, ces lunettes doivent être portées – seules ou par-dessus des lunettes de vue – le soir, deux heures avant d'aller se coucher. Mais qu'en pensent les médecins? «Les verres jaunes peuvent être bénéfiques pour les personnes qui ont des difficultés d'endormissement et qui veulent absolument utiliser des écrans le soir sans filtre intégré. Mais ils ne suppriment pas l'excitation liée au contenu diffusé», souligne le Dr Raphaël Heinzer, responsable du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil au CHUV et auteur d'un récent livre, «Je rêve de dormir», aux Editions Favre. Un dernier point sur lequel Eugène Duvillard n'est pas

d'accord. «C'est davantage la lumière bleue qui perturbe la qualité du sommeil et l'endormissement, que les images elles-mêmes.» Autrement dit, pour lui, les Good-

Night – vendues uniquement en ligne pour le moment, au prix de 89 fr. – sont également bénéfiques, hors écran, «car les éclairages modernes, avec des LED, émettent les mêmes ondes perturbantes que la télévision ou les smartphones».

De telles lunettes jaunes sont par ailleurs recommandées – y compris par les médecins – aux personnes travaillant de nuit et qui doivent dormir dans la matinée. Ou, encore, pour contrer les effets du jet-lag.

● TEXTE **PASCALE BIERI**

pascale.bieri@lematin.ch

PHOTOS **CHRISTIAN BONZON**

www.goodnight.swiss

**« La lumière bleue
produite par l'éclairage
moderne et les écrans
perturbe la production
de mélatonine, qui régule
le sommeil »**

Eugène Duvillard, optométriste