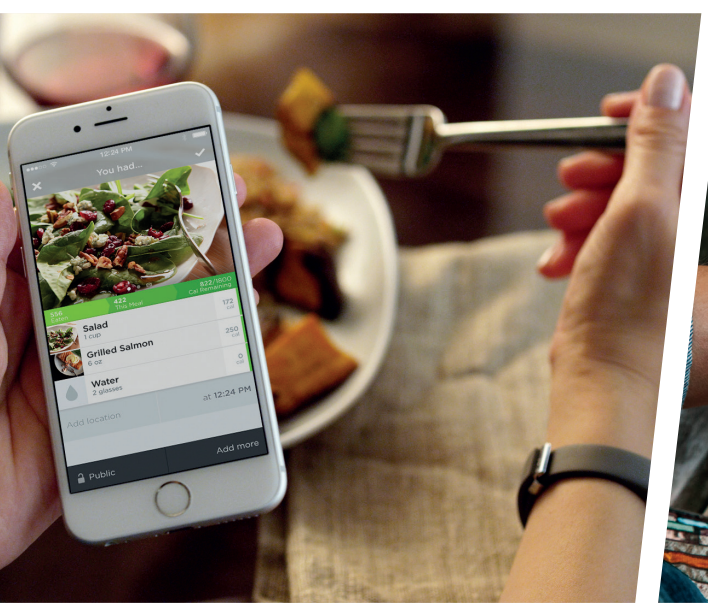
# JAWBONE®

**Chef de file mondial des technologies connectées, notamment avec son système UP, Jawbone nous livre ici une étude sur le sommeil et l'influence qu'il peut avoir sur notre alimentation.**

Depuis le lancement de sa technologie UP, ainsi que de son application éponyme et son dernier produit UP3 (à redécouvrir ci-dessous), Jawbone a recueilli de nombreuses données. A la fois sur nos habitudes, notre alimentation, ou encore notre sommeil. Dans ce sens, et en se nourrissant de ces informations, la marque américaine nous fournie une analyse sur les habitudes des utilisateurs de ses produits. Des observations faites sur le sommeil et l'alimentation.

Les résultats de cette analyse sont à découvrir plus bas.



À l'intérieur de son design ultra-fin, le bracelet UP3 cache une plateforme multi-capteurs brevetée capable de recueillir un large éventail de données permettant d'offrir des conseils et des informations détaillées sur notre santé et notre forme.

**Plateforme multi-capteurs:** La plateforme multi-capteurs avancée comprend des capteurs de bio-impédance sophistiqués, des capteurs de température ambiante ainsi que des capteurs de température de la peau. Cette technologie permet à l'UP3 de suivre les fréquences cardiaque au repos, un indicateur clé de notre santé cardiovasculaire générale

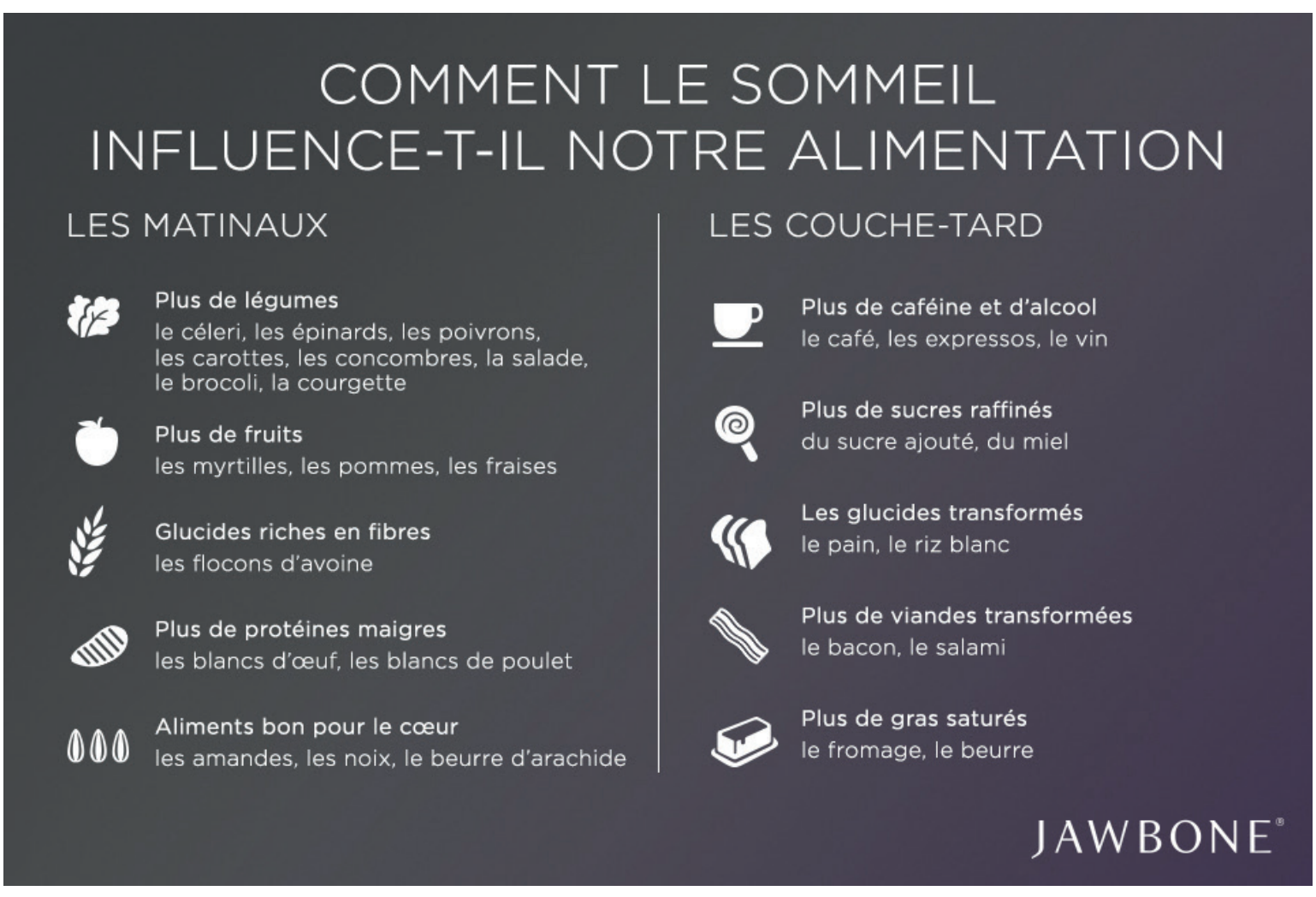
**Sommeil avancé:** L'UP3 enregistre en détail les phases de sommeil, y compris le sommeil paradoxal, le sommeil léger et le sommeil profond. Il fournit des informations détaillées sur le sommeil et sur la manière de l'améliorer.

**Smart Coach:** L'UP3 se connecte à l'application UP pour bénéficier du Smart Coach, un système intelligent qui suit les progrès et donne des conseils personnalisés pour atteindre plus rapidement nos objectifs.

**Design intelligent:** Conçu par le grand designer Yves Béhar, l'UP3 présente un design fin, élégant et plat permettant d'être porté avec un bijou ou une montre au poignet. Avec une autonomie allant jusqu'à sept jours, une étanchéité à l'eau jusqu'à 10 mètres et un cadre en aluminium anodisé durable, l'UP3 est l'un des seuls accessoires de suivi du marché qui peut réellement être portés 24h/24 et 7j/7.

**Un bon sommeil pourrait aider à brûler des calories** (pour en savoir plus - https://jawbone.com/blog/sound-sleep-may-help-curb-calories-3/)

- Nous avons remarqué que les utilisateurs du UP qui se couchent plus tôt, de façon régulière, comptant plus d'heures de sommeil consignent moins de calories le lendemain.
- Les matinaux consignent non seulement moins de nourriture, mais davantage de nourriture de bonne qualité.
- Les matinaux ont tendance à consommer plus de légumes, de fruits, de glucides riches en fibres, de protéines maigres, et de gras bons pour le cœur.
- Les couche-tard ont tendance à consommer plus de caféine, d'alcool, de sucres raffinés, de glucides transformés, de viandes transformées, et de gras saturés.
- Si on se couche une heure en avance durant toute une année, cela entraînera en théorie une perte d'environ 2 kilos (sans aucun changement d'activité).
- Smart Couch peut vous aider à réaliser une diminution de la prise calorique en vous encourageant à garder une heure de coucher fixe.




## À propos de Jawbone®

Jawbone® est un chef de file mondial des technologies et dispositifs portables grand public, qui conçoit des produits matériels et des plateformes logicielles optimisés par la science des données. Le système UP® de Jawbone aide ses utilisateurs à mieux vivre en leur fournissant des informations personnalisées sur leur sommeil, leur activité et leur alimentation.

Blackmilk Agency
36, boulevard bonne nouvelle - 75010 Paris - T. 01 53 09 25 94
Astrid Vidus - astrid.vidus@blackmilkagency.com // Guillaume Huguenot - guillaume@blackmilkagency.com