

# Comment fonctionne Muse ?

Frédéric Coppieters, 25 novembre 2024

**Entraînez. Suivez. Transformez la santé de votre cerveau.**



**Entraînez**

Pendant la session, Muse vous donne un feedback audio en temps réel basé sur votre activité cérébrale, vous apprenant à maîtriser votre esprit et à mieux contrôler votre concentration.



**Suivez**

Les capteurs de Muse mesurent passivement votre activité cérébrale, votre rythme cardiaque, votre respiration et les mouvements de votre corps. Vous pouvez consulter ces données à tout moment.



**Transformez**

Des études ont montré qu'au fil du temps, cette pratique peut améliorer la capacité de concentration, réduire le stress et renforcer la conscience de soi.



Activité cérébrale



Détection du rythme cardiaque



Détection de la posture



Détection de la respiration



Suivi du sommeil

## Votre coach de méditation en temps réel

Grâce à une technologie EEG avancée, Muse détecte quand votre esprit est actif et distrait, neutre et au repos, ou calme et profondément concentré, et traduit votre activité cérébrale en sons naturels qui vous guident.

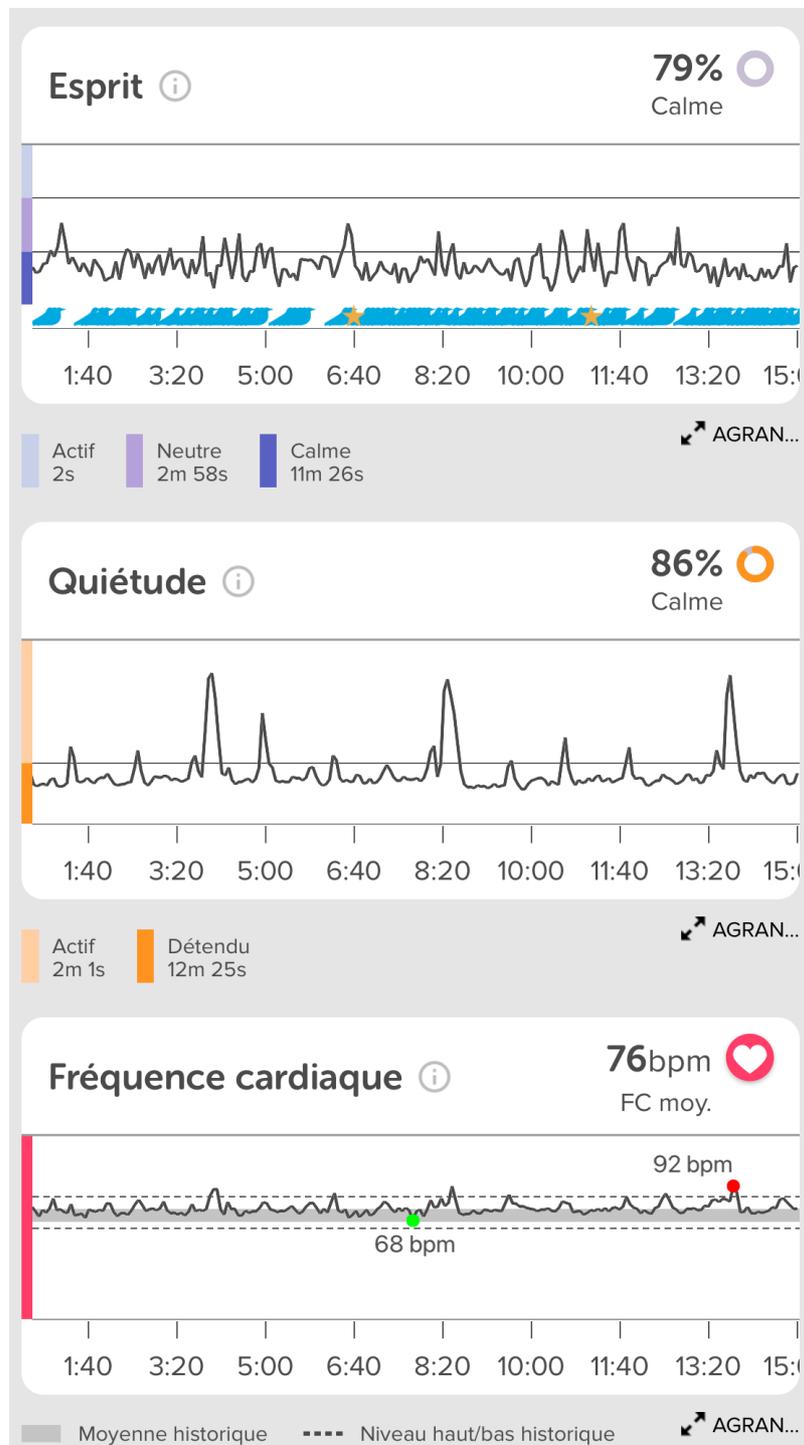
Lorsque votre esprit est distrait pendant la méditation, vous entendrez des vagues, du vent ou de la pluie, selon l'ambiance naturelle sélectionnée (forêt tropicale, plage, désert,...). Ces signaux doux vous aident à vous concentrer à nouveau sur votre respiration.

Lorsque votre esprit est clair et calme pendant la méditation, vous entendez des sons apaisants de la nature qui vous indiquent que vous êtes dans un état de calme.

## Constatez vos progrès

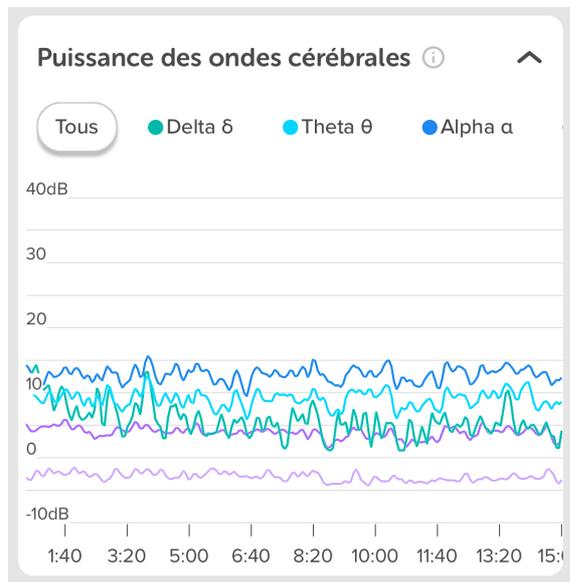
Découvrez combien de temps votre esprit passe dans un état **actif, neutre ou calme** après chaque méditation. Le fait de passer plus de temps dans un état de repos profond, en se concentrant sur sa respiration, se traduit par un score de calme plus élevé.

Vous recevez également un score de **quiétude** lié à votre immobilité pendant la session, ainsi que votre **fréquence cardiaque moyenne** (avec la fréquence maximum et minimum atteinte pendant la session).



Toutes les sessions peuvent être enregistrées et consultées ultérieurement dans l'historique.

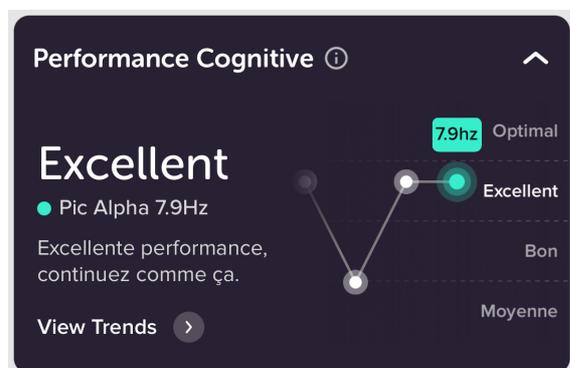
## Puissance des ondes cérébrales



Muse vous propose désormais de consulter vos ondes cérébrales enregistrées pendant la session.

Afin de mieux comprendre la signification de ces ondes, veuillez consulter ici le PDF [Les fréquences des ondes cérébrales expliquées](#).

## Performance cognitive (Pic Alpha)

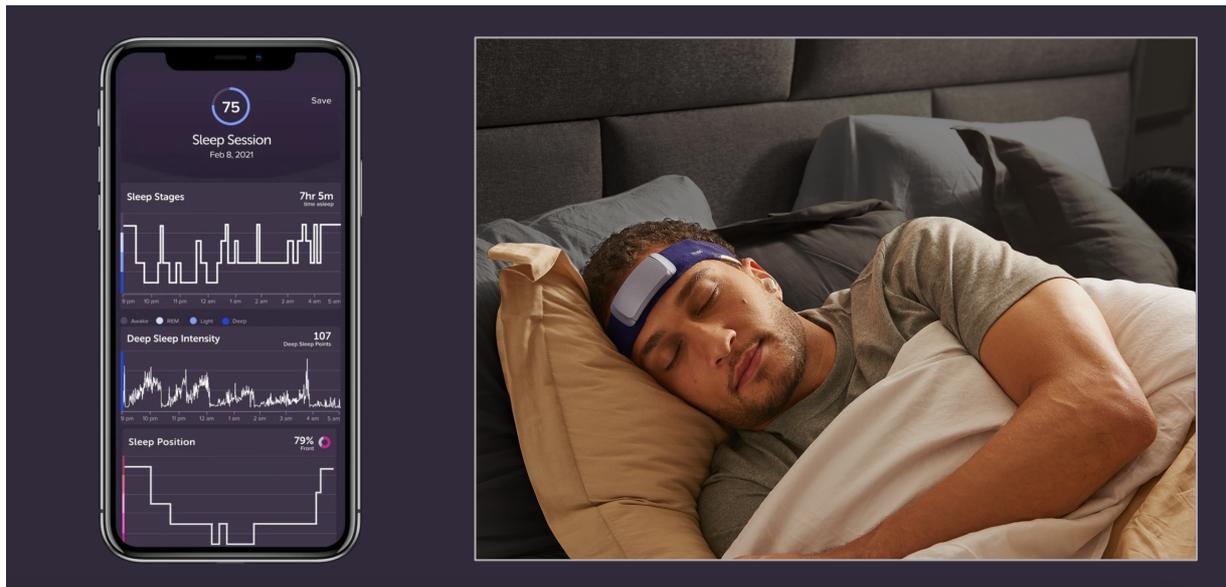


Une nouveauté sur l'application Muse est le score de performance cognitive (ou APF, Alpha Peak Frequency)

Afin de mieux comprendre la signification de ces ondes, veuillez consulter ici le PDF [Découvrez Pic Alpha, votre score de performance cognitive](#).

## Éteignez votre esprit occupé\*

Muse vous guidera vers un sommeil réparateur grâce à des expériences audio réactives conçues pour aider votre cerveau à s'endormir et à se rendormir si vous vous réveillez pendant la nuit. Il vous suffit d'écouter, de vous détendre et de laisser l'audio vous guider pendant que vous vous préparez à éteindre votre esprit occupé.



Comprenez l'efficacité de votre sommeil chaque nuit grâce à votre score de sommeil personnalisé, et apprenez à profiter au maximum de votre sommeil grâce à des informations sur :

- **Suivi du sommeil par EEG** : Voyez combien de temps vous êtes en phase de sommeil léger, profond et paradoxal.
- **Aperçu du sommeil profond** : Mesurez la quantité totale et l'intensité de votre sommeil profond et la profondeur à laquelle votre cerveau se repose.
- **Score de sommeil** : Mesurez l'efficacité de votre sommeil en fonction du nombre total d'heures de sommeil, du temps passé à chaque stade du sommeil, etc...
- **Suivi de la position** : Que vous dormiez sur le dos, sur le côté ou sur le devant, voyez quelle position vous permet de vous reposer au mieux.

\* L'option de suivi de sommeil n'est disponible qu'avec le bandeau Muse S.

## Programmes et thèmes

Muse vous propose bien d'autres thèmes et exercices dans son application. Les méditations guidées et explications ne sont toutefois disponibles qu'en anglais. Nous vous recommandons de commencer par entamer votre entraînement avec le coach de méditation standard, en choisissant l'ambiance naturelle ou l'environnement sonore de votre choix.

Nous vous souhaitons une découverte passionnante de votre cerveau.