



actualité.

*Objets connectés*

# DOUCEURS HIGH-TECH

Sommeil, posture, hygiène... Ces gadgets malins vont vous aider à prendre soin de votre santé et de votre bien-être tout en se faisant oublier. Utile en ces temps de pandémie.

*Par Pascal Grandmaison*

## BONNE NUIT, LES PETITS

Inspirez lorsque la luminosité augmente, expirez lorsqu'elle diminue ! En moins de quinze minutes, vous devriez vous endormir. C'est la promesse de la lampe d'aide au sommeil Dreamer de Terraillon qui propose deux programmes d'endormissement utilisant la lumière rouge. Contrairement à la lumière bleue, celle-ci ne bloque pas la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. En aidant l'utilisateur à caler sa respiration, Dreamer agit sur la fréquence cardiaque pour l'amener à un état de veille, puis de sommeil. La journée, la lampe se transforme en une jolie lumière d'ambiance. Recharge par USB, 50 € ([Terraillon.fr](http://Terraillon.fr)).