

## Terraillon prône un meilleur sommeil, pour passer à l'heure d'été en douceur

Terraillon, marque iconique française et leader européen sur le marché du bien-être, propose sa gamme de produits dédiés au sommeil. Après Homni, l'enseigne présente deux aides naturelles pour un sommeil de qualité : **Dreamer**, la solution d'aide à l'endormissement par la lumière et **Aloha**, l'éveil lumière pour un sommeil de qualité et un réveil en douceur. Grâce à la cohérence cardiaque et à la lumière, ces lampes conçues avec des experts du sommeil, permettent de s'endormir en seulement quelques minutes et de mieux vivre le changement d'heure.

publié le Mardi 01 Mars 2022

[Précédente](#) [Suivante](#)

Le changement d'heure n'est pas sans conséquences pour le corps. S'il réduit notre temps de sommeil d'une heure, le changement d'heure perturbe globalement l'horloge interne, allant par exemple jusqu'à modifier le rythme cardiaque, l'attention, l'humeur ou encore les cycles du sommeil. S'il est régulièrement question de mettre fin à ces changements d'heure, **les Français devront une fois encore, être prêts pour le passage à l'heure d'été le dimanche 27 mars prochain**.

Terraillon met **son expertise en matière de bien-être au service des utilisateurs** en proposant **deux solutions d'endormissement** par la lumière, simples et naturelles, dont les programmes ont été conçus en collaboration avec le Centre Européen du Sommeil et le Docteur F. Duforez (European Sleep Center) pour une transition en douceur.

### S'endormir plus vite...

Grâce à ses **2 programmes d'endormissement Dreamer & Aloha** répondent à un besoin précis : s'endormir plus vite. Ils disposent d'un programme cohérence cardiaque invitant l'utilisateur à effectuer des exercices de respiration calés sur l'intensité de la lumière rouge et d'un programme coucher de soleil utilisant des teintes orangées évoluant progressivement vers le rouge. Le rouge étant la seule couleur qui ne bloque par la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil) et facilite ainsi l'endormissement, contrairement à la lumière bleue.

### ...se réveiller naturellement, en douceur

A l'inverse, le mode réveil (30 mn) d'Aloha repose sur l'utilisation de teintes bleues ciel évoluant progressivement vers des teintes plus claires, bloquant ainsi l'hormone du sommeil. Le jeu de lumière est suivi d'une musique apaisante (6 mélodies au choix) pour se réveiller à l'heure et en douceur. L'utilisateur peut alors sortir de son sommeil plus facilement, reposé et en pleine forme, comme c'est le cas lorsque la lumière du jour inonde une chambre un matin d'été.

Enfin, pour créer une ambiance lumineuse personnalisée dans une pièce, Aloha & Dreamer disposent également d'un **mode de 16 millions de couleurs**.

*Cliniquement prouvé\**

**L'éveil lumière Aloha est disponible au prix de 79,99€ (PPI\*\*).**

Programme éveil lumière, 2 programmes d'endormissement, ambiance lumineuse, interfaces tactiles, affichage LED / mode nuit, fonction snooze, alimentation secteur.



*L'aide à l'endormissement Dreamer est disponible au prix de 39,99€ (PPI\*\*).*

2 programmes d'endormissement, cohérence cardiaque, coucher de soleil, ambiance lumineuse personnalisable, interfaces tactiles, batteries rechargeables en USB, câble USB inclus.

*\* Selon l'institut National du Sommeil et de la Vigilance mars 2020*

*\*\* Prix Public Indicatif : ces prix sont donnés à titre indicatif, il appartient à nos revendeurs de fixer librement leurs prix de vente conformément à la législation en vigueur.*