



## TECHNO

**MARCHAND  
DE SABLE  
ÉLECTRONIQUE**

Si la prise de sonnifères vous rebute et que le comptage des moutons vous agace, il reste une solution douce pour faciliter l'endormissement ainsi que le réveil : la luminothérapie. Elle exploite les vertus de la lumière rouge pour ne pas perturber la sécrétion de mélatonine et favoriser le sommeil. A l'inverse, elle s'appuie sur une lumière bleutée progressive pour inhiber cette hormone et offrir un réveil graduel. En application de ces principes, l'enceinte lumineuse Homni de Terrailon crée des ambiances colorées qu'elle agrémente de sons relaxants afin d'optimiser la cohérence cardiaque. Reliée au capteur Dot, fixé sur l'oreiller, elle analyse les cycles du sommeil et les



mouvements corporels ainsi que la température, l'humidité, le niveau sonore ou la luminosité de la pièce. De même, grâce à la ceinture capteur RestOn, sanglée autour du matelas, elle enregistre le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire. Une application mobile permet ensuite de retrouver ces données dans un tableau de bord et d'obtenir un score de sommeil de la nuit passée.

**PASCAL GRANDMAISON****199 €, capteur RestOn en option  
169 €, (Terrailon.com).**