



Communiqué de presse - janvier 2020

## Passer à l'heure d'été en douceur avec Dreamer, l'aide à l'endormissement par la lumière



Terraillon, marque iconique française leader européen sur le segment du pesage, présente Dreamer, la solution d'aide à l'endormissement par la lumière pour une transition en douceur. Grâce ses 2 programmes d'endormissement conçus avec des experts du sommeil, Dreamer permet de s'endormir en seulement quelques minutes !

Comme chaque année depuis 1976, le dernier dimanche de mars se pose la fameuse question du « On avance d'1h00 ou on recule ? ». Instauré dans le but de réaliser des économies d'énergie en synchronisant la durée d'ensoleillement avec les activités du quotidien, **le changement d'heure n'est pourtant pas sans conséquences pour le corps.**

S'il réduit notre temps de sommeil d'une heure, le **changement d'heure perturbe globalement notre horloge interne, allant par exemple jusqu'à modifier le rythme cardiaque, l'attention, l'humeur ou encore les cycles du sommeil.** S'il est question de mettre fin à ces changements d'heure en 2021, les français devront d'ici-là, une fois encore, être prêts pour le passage à l'heure d'été en mars prochain.

Terraillon met son **expertise en matière de bien-être** au service des utilisateurs en proposant **une solution d'endormissement par la lumière, simple et naturelle, 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.

Grâce à ses **2 programmes d'endormissement** **Dreamer** répond à un besoin précis : **s'endormir plus vite**. Il dispose d'1 **programme cohérence cardiaque** invitant l'utilisateur à effectuer des exercices de respiration calés sur l'intensité de la lumière rouge et d'1 **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.

Son design épuré, sa simplicité d'utilisation (**produit non connecté et rechargeable par USB**) permettent **un usage nomade dans toutes les pièces de la maison ou en vacances**. Dreamer séduira ainsi les adeptes de la micro-sieste à l'heure du déjeuner ou encore les utilisateurs férus de relaxation !

Quelques conseils pour s'adapter au mieux au changement d'heure :

- Se lever un peu plus tôt plusieurs jours précédant le changement.
- Laisser si possible la lumière naturelle entrer dans la pièce le matin (c'est notre principal synchroniseur externe !).
- Pratiquer une activité physique ou sportive pour favoriser l'attention en journée.
- Eviter les repas trop lourds le soir, après un repas copieux la digestion est plus lente et retarde l'endormissement.
- Eviter les stimulants ou excitants en fin de journée (lumière bleue des écrans, le café...)

Et, pour les utilisateurs qui souhaitent simplement créer une ambiance lumineuse zen, la **fonction lumière d'ambiance** de Dreamer propose un **éventail de 16 millions de couleurs pour créer une jolie ambiance** dans sa chambre.

L'aide à l'endormissement **Dreamer** est disponible au prix de **50€ (PPI\*)**.

\*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.

---

**Pour toute demande d'interview, merci de vous adresser au service de presse**



## A propos de Terraillon

Terraillon est une entreprise française internationale se positionnant comme le partenaire bien-être au quotidien. Fidèle à l'esprit d'avant-garde qui a présidé à sa création en 1908, ce leader européen sur les marchés des pesepersonnes et balances de cuisine conçoit et fabrique des appareils innovants qui offrent un réel bénéfice d'usage. Au travers des applications Wellness Coach, la marque propose une gamme complète de produits connectés pour comprendre et améliorer ses journées et ses nuits. La collection d'ustensiles de pâtisserie montre la capacité de l'entreprise à investir de nouveaux marchés pour répondre aux besoins de toutes les générations. De nombreux prix internationaux saluent le design et l'innovation de la marque : iF Design Award, Good Design Award, Red Dot Design Award, Janus de l'Industrie, Grand Prix de l'Innovation de la Foire de Paris... Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <http://www.terraillon.com>

**CONTACTS PRESSE & INFLUENCEURS**

**Delphine Boutrin**  
+33 (0)1 55 02 14 74  
[d.boutrin@open2europe.com](mailto:d.boutrin@open2europe.com)

**Justine Doisy**  
+33 (0)1 55 02 27 86  
[j.doisy@open2europe.com](mailto:j.doisy@open2europe.com)