



Terraillon dévoile les résultats de son étude clinique sur le sommeil

Terraillon, marque iconique française et leader européen sur le marché du bien-être, s'est lancé sur le marché du sommeil depuis plus de 4 ans, partant du constat qu'il est une composante clé dans une démarche de remise en forme et de perte de poids. En 2020, Terraillon a réalisé **une étude clinique sur le sommeil en collaboration avec le European Sleep Center**, afin de mesurer l'efficacité du programme d'endormissement de Cohérence cardiaque de son activateur de sommeil Dreamer, en étudiant la durée d'endormissement de sujets présentant des troubles légers du sommeil.



[Précédente](#) [Suivante](#)

Cette étude, **menée par le Dr François Duforez, médecin du sport et du sommeil, a été réalisée sur une durée de 83 nuits**, sur la base de 3 conditions d'évaluation de sommeil (basale (sans aucun appareil), avec Dreamer et avec un produit concurrent).



www.univers-habitat.eu

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

L'objectif de cette étude **consistait à évaluer la latence d'endormissement de sujets présentant un sommeil fragile et soumis à un protocole de cohérence cardiaque**. Basée sur la respiration, la cohérence cardiaque est une méthode douce de relaxation qui permet de favoriser la détente cérébrale et de réduire le stress en régulant la fréquence cardiaque. La cohérence cardiaque est une technique scientifique aux résultats cliniquement prouvés (*Tsai HJ, Kuo TB, Lee GS, Yang CC. Efficacy of paced breathing for insomnia: enhances vagal activity and improves sleep quality. Psychophysiology. 2015 Mar;52(3):388-96.*

Le programme de cohérence cardiaque de Dreamer a été défini scientifiquement, en collaboration avec le European Sleep Center : ce programme de 15 minutes associe des exercices de respiration à une lumière rouge d'une longueur d'onde très spécifique (658 nm), qui ne bloque pas la mélatonine, l'hormone du sommeil (contrairement à la lumière bleue). L'objectif de ce programme est de ralentir volontairement la fréquence respiratoire pour atteindre plus rapidement notre rythme nocturne de 6 cycles par minute : 6 inspirations (4,5 s) et 6 expirations (5,5 s) par minute, rythmées par la lumière rouge. Ce rythme respiratoire ralenti procure un apaisement propice à un endormissement rapide.

L'ensemble des nuitées mesuré en condition réelle a été enregistré à l'aide d' **appareils scientifiques validés** :

Electroencéphalogrammes (activité cérébrale en état de veille).

Bandeau connecté (rythme veille-sommeil : ondes cérébrales, fréquences cardiaque et respiratoire, qualité de sommeil).

Actimétrie (mouvements, alternance veille-sommeil et durée du sommeil) + appui bouton acti watch pour mesurer la latence d'endormissement.

Questionnaires subjectifs au réveil portant sur la qualité de la nuit, la rapidité d'endormissement, la lucidité au réveil...

Les relevés menés par le Dr Duforez ont permis de mesurer :

La durée subjective de l'endormissement estimée par l'utilisateur.

La latence de sommeil lent profond (bandeau connecté).

La quantité de sommeil lent profond (bandeau connecté).

La qualité de la nuit (EAV).

La lucidité le matin (EAV).

Le dynamisme le matin (EAV).

La qualité du sommeil (questionnaire de Spiegel).

L'efficacité du sommeil (actimétrie).

A la lumière des données relevées, il apparaît que, **grâce à la cohérence cardiaque de Dreamer, 2 utilisateurs sur 3 s'endorment en moins de 15 minutes**. Dreamer obtient **un score « qualité d'endormissement de 7,5/10** (contre 7,2/10 pour le produit concurrent) et le **temps d'endormissement avec Dreamer est réduit de 4 minutes** par rapport au produit concurrent.

Note sur les échelles analogiques concernant la qualité ressentie de l'endormissement sur l'ensemble des sujets, avec Dreamer. Soit 82% avec une note supérieure à 7/10 :

Note entre 7 et 8/10 : 55 %

Note entre 8 et 9/10 : 18%

Note entre 9 et 10/10 : 9%

(A noter aucune note en dessous de 6/10, 10% en dessous de 6/10 en basal).



www.univers-habitat.eu

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

« Dans un monde incertain, les difficultés d'endormissement sont un symptôme fréquent d'insomnie. Les études scientifiques, validées par la Société Française de Recherches et de Médecine du Sommeil (SFRMS) lors du consensus 2019 sur l'insomnie, ont bien montré l'influence de la lumière ainsi que des techniques de respiration sur la qualité de l'endormissement. Les utiliser à bon escient est une très bonne alternative non médicamenteuse et l'étude Dreamer en est un bon exemple » explique le Dr Duforez.

En conclusion, la solution naturelle d'aide à l'endormissement Dreamer améliore :

La rapidité de l'endormissement et l'arrivée du sommeil profond.

La qualité du sommeil. Les sujets ont l'impression de s'endormir mieux et plus vite.

La lucidité au réveil.

De plus, ce produit non connecté garantit **l'absence d'ondes** générées pendant le sommeil.

Comment fonctionne Dreamer ?

Grâce à ses **2 programmes d'endormissement**, Dreamer répond à un besoin précis : **s'endormir plus vite**. Il dispose d'1 **programme c ohérence 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 et pour toute la famille**. Et, pour les utilisateurs qui souhaitent simplement créer **une jolie ambiance** dans leur chambre, la **fonction lumière d'ambiance** de Dreamer propose un **éventail de 16 millions de couleurs**.

L'activateur de sommeil **Dreamer est disponible au prix de 50€ (Prix Public Indicatif)**.