

pour mieux dormir



3. UrgoNight, le casque d'entraînement cérébral

Pour réapprendre à dormir

Cet appareil se base sur la technique du Neurofeedback, un système de rééducation cérébrale qui permet de reprendre le contrôle de son sommeil. En portant le casque 20 minutes trois fois par semaine, l'utilisateur visualise son activité cérébrale en temps réel par des ondes dessinées sur un appareil d'enregistrement tout en profitant de protocoles d'entraînement personnels et validés par des médecins.

Le + : cet outil a été primé aux Innovation Awards du CES 2019 dans la catégorie « Wearables » (objets connectés); peu invasif, on peut effectuer ces petits exercices partout et à tout moment via l'application gratuite URGONight disponible sur iOS et [Android](#).
Urgotech, 500 €, produit disponible début 2020, [urgotech.fr](#)

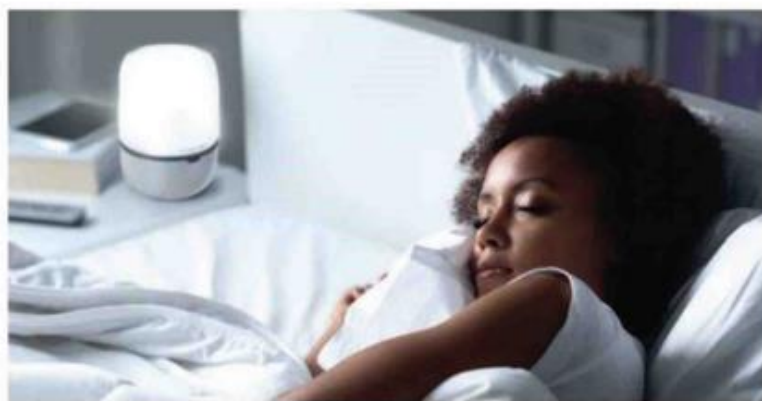
4. SmartClock, le réveil tout-terrain

Pour se détendre avant de dormir

Ce réveil intelligent intègre l'Assistant Google™ permettant de mieux préparer l'endormissement. D'un simple « OK Google, bonne nuit », il prend en charge les commandes vocales et tactiles sur le petit écran IPS de 4 pouces pour donner l'heure et créer des routines dans la maison (jouer de la musique douce, baisser la lumière... sans bouger). À l'inverse, on peut aussi programmer un réveil en douceur via une augmentation progressive de la luminosité, du volume de l'alarme...

Le + : il recharge les smartphones; son look discret et son tissu tout doux; ses cadrans de réveil personnalisables.

Lenovo Smart Clock, 69,99 €, [lenovo.com](#)



5. Homni, la lampe de sommeil

Pour mieux s'endormir et se réveiller en douceur

Grâce à ce programme d'endormissement et de réveil, Homni aide l'utilisateur à s'endormir dans les meilleures conditions grâce à l'émission d'une lumière apaisante, permet de se relaxer grâce à un programme de cohérence cardiaque et de se réveiller en douceur. Les données sont disponibles sur l'application gratuite Wellness Coach - Sleep, via un tableau de bord complet qui intègre les données de température, d'humidité, de niveau sonore et de luminosité de la chambre ainsi que l'analyse du sommeil grâce au capteur Dot (fourni avec Homni).

Le + : 16 millions de couleurs pour créer son ambiance lumineuse; 2 ports USB pour recharger smartphone et tablette.

Terraillon, 150 €, [terraillon.com](#)