

Les appareils connectés et sommeil apaisé esprit retraite

Les datas





Base sur algorithmes

Capte fréquence cardiaque

La saturation o^2

Les mouvements

La liaison smartphone

- Permet la gestion des appels
- La géolocalisation
- L'envoi des datas au serveur qui les gardent et les stockes

GARMIN

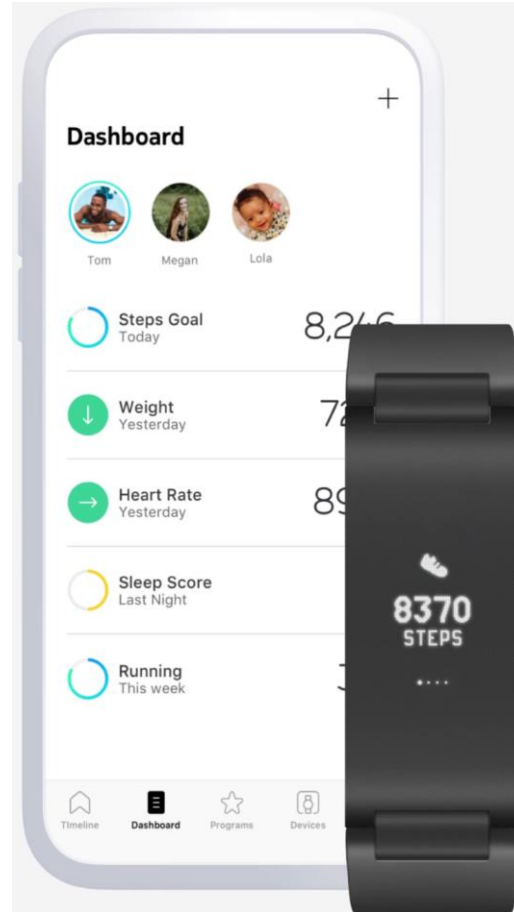
- Garmin vivosmart 4 99 euros
Diagnostic et relevée du sommeil
Dédramatise
suivi cardiaque saturation
Stress par algorithme



FIT BIT 70 EUROS



WITHING



MES TRACES

- GARMIN CONNECT
- GARMIN <https://connect.garmin.com/>

LA DUREE DE LA BATTERIE

- EVITER LES BAS PRIX
- QUALITE DE L'ALGORYTHME
- LE BRACELET

POUR

- PODCAST SOMMEIL
- morphée



Nomade



Pour s'éveiller

- Réveil ou application téléphone
- Eveilleur
- en imitant le lever du soleil et sa montée en luminosité progressive, les réveils simulateurs d'aube promettent un réveil naturel, en douceur, moins stressant que la sonnerie d'un réveil classique ou de l'alarme du téléphone.
- ce simulateur d'aube Lumie Glow 150 est doté d'un affichage photosensible à gradation automatique : il reproduit le spectre lumineux de l'aube et du crépuscule pour améliorer l'éveil et le sommeil
- choisissez vous-même le cycle qui vous convient le mieux (20, 30 ou 45 minutes) et réglez l'intensité lumineuse selon votre besoin
- pour vous permettre de vous relaxer complètement, il vous offre un accompagnement sonore (9 sons au choix)
- profitez aussi d'un bruit blanc, idéal pour neutraliser les bruits environnements et vous offrir un sommeil réparateur
- très pratique, le globe du simulateur d'aube est tactile : il suffit de le tapoter pour l'arrêter

remi

- : 1 babyphone, 1 veilleuse, 1 boîte à musique, 1 réveil. Et en plus de tout cela, REMI permet aux parents de suivre le sommeil de l'enfant sur leur application, et de l'accompagner dans la mise en place de routines saines de coucher et de lever.
- i programmez les heures de lever et de coucher en fonction du rythme de vie de votre famille (période d'école, de vacances, week-ends, etc.) depuis votre smartphone, en quelques clics. ""Quand REMI dort, tu dors !""



Dreamer terraillon

- Pratique et nomade



On va dans le vert et si on préfère le bleu
ste en bleu, la vie est tellement jolie en

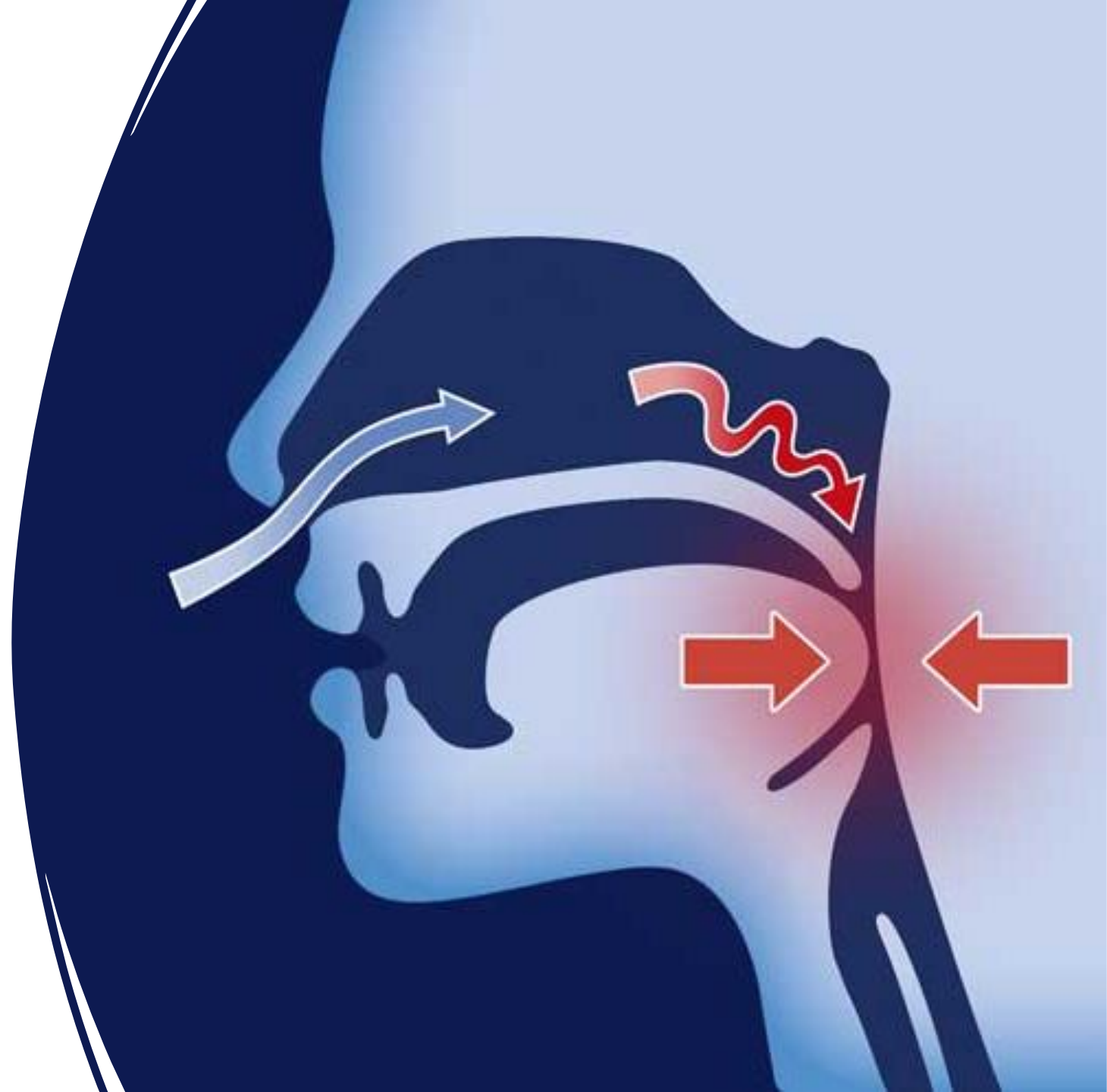
Traitement acouphenes

- Bruit d'oiseaux d'eau bruit
Blancs pendant 8 heures



Appareil anti ronflement

- Montre qui sonne au orthèse d'avancée mandibulaire





Magasin nature et découverte

- Amazone carrefour discount et esprit retraite vous aide à dormir
- De 3 à 350 euros