

## **Journée mondiale du sommeil :**

### **Bien dormir grâce aux solutions de la maison intelligente**



Le 15 mars est la Journée mondiale du sommeil. C'est l'occasion d'attirer l'attention sur une réalité : bien qu'il demeure sous-estimé, le sommeil est un pilier essentiel de notre santé. Un sommeil suffisamment long et de qualité contribue à protéger des maladies et renforce la qualité de vie. Nous dormons pendant environ un tiers de notre existence. Il est donc important d'en profiter pleinement. Les produits pour la maison intelligente peuvent être une solution pour nous aider à bien dormir.

### **Découvrez vos habitudes de sommeil**

Les conséquences du manque de sommeil sont souvent sous-estimées. C'est durant le sommeil que le corps récupère de son activité quotidienne. Sans un sommeil sain, il est impossible de profiter d'une régénération suffisante. Il est donc utile de noter ses routines dans un journal afin d'identifier les habitudes entourant le sommeil et de résoudre les éventuels problèmes. Pendant trois semaines, prenez le temps, avant de vous coucher, de coucher sur le papier les éléments suivants, en leur attribuant des notes :

- Comment vous sentez-vous sur le moment ?
- Quelle a été la qualité de votre performance dans la journée ?

- Avez-vous ressenti de la fatigue ?
- Avez-vous dormi pendant la journée ?
- À quelle heure vous couchez-vous ?

Lorsque vous vous levez le lendemain matin, résumez brièvement votre nuit par écrit :

- Comment vous sentez-vous sur le moment ?
- Votre sommeil a-t-il été reposant ?
- Combien de temps avez-vous passé au lit avec votre lumière ou votre smartphone allumés ?
- Vous êtes-vous éveillé(e) dans la nuit ?
- À quelle heure vous êtes-vous levé(e) ?

## Mettre en place une routine de sommeil

Les siestes apportent de nombreux avantages : elles améliorent la capacité à gérer les diverses situations rencontrées et favorisent des décisions plus réfléchies. Pour développer un rythme stable, il est crucial d'adopter une bonne hygiène de sommeil. La production de mélatonine est favorisée par des rituels et des heures de coucher fixes, par des séances de relaxation tels que le yoga ou les exercices de respiration, et par l'absence de lumière bleue produite par les appareils électroniques. Conservez un carnet à proximité de votre lit : cela vous aidera à noter vos pensées la nuit et à soulager et relaxer votre esprit. Dès ce soir, vous pouvez essayer ceci :

- Pratiquer une respiration profonde et ventrale pour calmer votre esprit et évacuer le stress de la journée.
- Opter pour une lecture légère avant le coucher, en utilisant une lumière chaude plutôt que de passer du temps sur votre smartphone.
- Faire le point sur vos pensées importantes et vos tâches du lendemain afin de vous libérer l'esprit et de réellement vous déconnecter.

## Un sommeil sûr et réparateur

Même dans les bras de Morphée, la qualité de l'air est cruciale : une aération régulière et une humidité réduite vous aident à passer une bonne nuit. Elle contribue également à éviter les moisissures et les acariens, à condition d'effectuer des nettoyages réguliers. **Les capteurs de qualité de l'air intelligents Netatmo** enregistrent, en temps réel, un certain nombre de paramètres importants comme la qualité de l'air, le taux d'humidité ou le niveau sonore. Ils proposent par ailleurs des recommandations et des notifications personnalisées qui assurent une qualité optimale de l'air dans votre chambre et toute votre maison.



Si vous souhaitez dormir paisiblement sans craindre les cambriolages, une caméra intelligente peut aussi vous aider. **La caméra extérieure intelligente de Netatmo** sait distinguer les personnes des animaux et des autres mouvements, et protège même dans l'obscurité grâce à sa vision nocturne à infrarouge. Si une personne entre, une notification est immédiatement envoyée sur le smartphone de l'utilisateur, accompagnée d'une photo et d'une vidéo. Cela vous permet de réagir immédiatement et d'éviter le pire. Vous avez ainsi la certitude que votre foyer est protégé : rien ne s'oppose plus à une nuit sereine et réparatrice.



### Prix et disponibilité

Le [Capteur d'air intérieur intelligent](#) est disponible au prix de 119,99 € (prix conseillé) et la [Caméra extérieure intelligente](#) au prix de 279,99 € (prix conseillé) sur [www.netatmo.com](http://www.netatmo.com) et [Amazon.fr](http://Amazon.fr), ainsi qu'auprès des revendeurs spécialisés.

### A propos de Netatmo

Netatmo, leader de la maison intelligente, conçoit des produits simples et intelligents pour une maison plus sûre et plus confortable.

Depuis sa création en 2011, Netatmo s'engage à concevoir et commercialiser des produits pour lesquels tout est :

- 100% inclus : sans frais d'abonnement ni de coût additionnel
- 100% sécurisé : les données sont protégées et la vie privée de l'utilisateur respectée
- 100% évolutif : des mises à jour et fonctionnalités sont ajoutées gratuitement et régulièrement

Netatmo propose aujourd'hui 13 produits et accessoires dans le domaine de la maison intelligente. Utiles et simples d'utilisation, ces produits facilitent le quotidien de chacun tout en améliorant le bien-être à la maison.

En plus de ses gammes de produits grand public, l'entreprise codéveloppe avec les leaders industriels du bâtiment des solutions intelligentes qui s'intègrent à l'infrastructure de la maison, à travers son programme « with Netatmo ».

Depuis 2018, Netatmo fait partie du Groupe Legrand, spécialiste mondial des infrastructures électriques et numériques du bâtiment.

*Netatmo, votre maison plus intelligente, tout simplement.*

### Contact presse

Henry Conseil

[agence@henryconseil.com](mailto:agence@henryconseil.com)

Tel : +33 1 46 22 76 43

42 rue Laugier - 75017 Paris

<http://www.henryconseil.com>