



# self . service

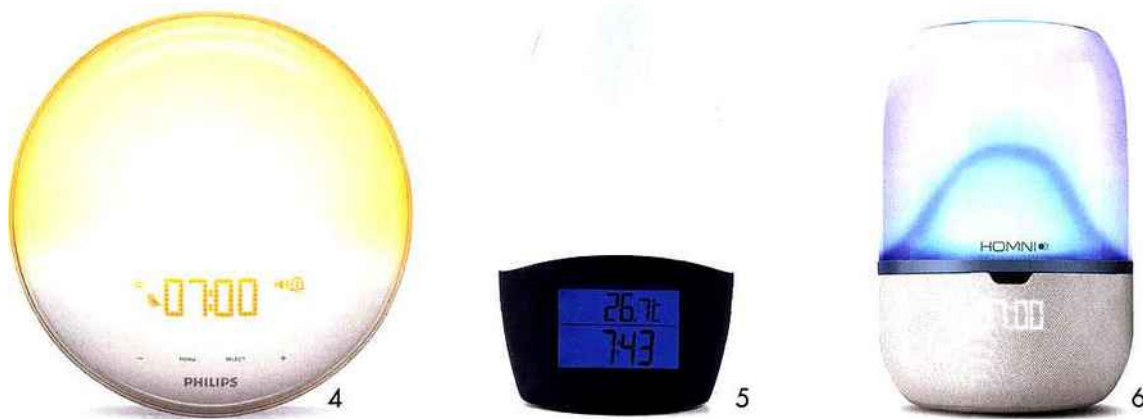
## JE CHERCHE LE BON RÉVEIL "NATUREL"

LES SIMULATEURS D'AUBE DIFFUSENT UNE LUMIÈRE QUI REPRODUIT LE LEVER DU SOLEIL, POUR UN RÉVEIL BIOLOGIQUE. EN DOUCEUR.

Par VALÉRIE CHARIER



1. Sept couleurs en alternance. Huit sonorités de la nature avec volume croissant. Radio intégrée. Une lumière rouge aide à l'endormissement. "WL 450", **Medisana**, 89,95 €. 2. S'utilise aussi comme lampe de chevet. Intensité lumineuse réglable. Six mélodies de réveil et quatre pour s'endormir. Connecté (appli dédiée). "WL 75", **Beurer**, 129,99 €. 3. Aube progressive, à luminosité réglable. Vingt sonorités au choix, ou personnalisées (via Bluetooth). Port USB. "Luxe 700", **Lumie**, 255 €.



4. Simulation colorée de lever de soleil, du rouge au jaune éclatant. Cinq sons naturels. Radio FM. "Éveil Lumière HF3520", **Philips**, 139,99 €. 5. Affiche la température de la pièce. Peut servir de lumière d'ambiance. Cinq sons naturels. Fonction radio. "Lueur matinale", **Nature & découvertes**, 45 €. 6. On se relaxe en calquant sa respiration sur le rythme de la lumière. Fourni avec une appli qui analyse les cycles et la qualité du sommeil. "Homni", **Terrailon**, 199 €.