

# SIMULATEUR DE L'AUBE

S'éveiller sans stress ni fatigue  
Se relaxer grâce à un sommeil délassant  
S'endormir malgré les insomnies  
Dormir le jour, d'un traite sans s'éveiller

Tout cela est possible grâce au simulateur de l'aube. Pour simplifier, il s'agit d'un réveil matin intelligent, muni ou non d'une ampoule dont la luminosité varie selon une période programmée (15 à 90 minutes). Le capteur - la glande pinéale qui se loge au plus profond de votre cerveau (l'hypothalamus) - interprète la variation de lumière comme une aube ou un crépuscule et régule dans votre organisme la production de l'hormone de la mélatonine, de cortisol et nous réveille de la plus douce des façons. Le simulateur est le complément idéal de la Luminothérapie.

## Pour que le lever matinal reste un plaisir ...

**6h45:** dans 15 minutes, il sera l'heure de se lever. Doucement, la lumière de l'ampoule de votre simulateur commence sa lente progression lumineuse. D'une puissance équivalente à la lueur d'une bougie, la lumière est déjà suffisante pour traverser votre paupière close et par le nerf optique, apporter à la glande pinéale l'information que le jour est en train de se lever ...

**Depuis 10 minutes,** l'information a atteint la zone centrale de votre cerveau « hypothalamus ». Cette dernière a été interprétée et la production de l'hormone de la mélatonine a été stoppée, le rêve paradoxal terminé et toutes les fonctions neuro-végétatives du corps mises en oeuvre ... et vous avez doucement et agréablement ouvert les yeux, baigné des rayons des lueurs de l'aube, sans stress ni surprise brutale.

**7h00:** la lumière a atteint son maximum. L'alarme sonore ou la radio intégrée s'anime, si vous avez choisi ce mode de rappel à l'ordre. 80% des utilisateurs déclarent avoir supprimé cette option quelques semaines après avoir pris l'habitude de se réveiller avec leur simulateur. Il est temps de se lever, vous le faites sans difficulté ni fatigue, réveillé tout en douceur sur une période que vous avez sélectionnée, de 15 à 90 minutes, selon les modèles de simulateur (Modèle LUMIE 200/300 ou gamme AURORA).

## Lire au lit

Rien n'est plus simple, vous vous calez dans votre oreiller, votre livre à la main, et vous laissez aller les événements. Il est fort à parier que 10 à 15 minutes plus tard, vous aurez fermé les yeux, votre livre sur les genoux. La lumière s'éteindra tout doucement entre 15 et 90 minutes selon votre choix et vous dormirez profondément. Qu'importe, le lendemain matin le simulateur accompagnera votre réveil.

## Programme de méditation

Le nouveau simulateur LUMIE 300 comprend deux programmes de méditation, pour s'éveiller ou s'endormir, intégrant histoires, musique et son naturels pour vous plonger dans un sommeil profond et naturel. 4 niveaux de programmation de 5, 12, 18 et 21 minutes apportent un bien-être et une relaxation maximale. Le programme « Eveil » a été conçu pour avoir une forte influence positive sur votre humeur, dès le saut du lit.

## Générateur de bruit blanc

Les simulateurs LUMIE 200/300 ont la particularité de générer, à la demande, un bruit continu, comme un chuintement, de faible niveau sonore, en pleine fréquence. Le cerveau se cale sur cette fréquence et comme hypnotisé, isole le dormeur des pollutions sonores qui l'entourent. Plusieurs heures plus tard, le simulateur jouera son office, en générant une aube à l'heure de réveil désirée.

## Questions/Réponses

### Un simulateur de l'aube est-il un dispositif de Luminothérapie?

Non, il faut plutôt parler de chronobiologie. Cependant, un simulateur soigne le même problème; c'est le moyen le plus efficace pour combattre la dépression saisonnière et la déprime, par son action sur votre horloge biologique. La Luminothérapie est une thérapie complémentaire qui vient renforcer les effets des simulateurs.

### Quels sont les points forts d'un simulateur?

Il s'agit du meilleur dispositif existant pour régler notre horloge biologique interne (réveil ou endormissement naturel), mise en oeuvre de toutes les fonctions neuro-végétatives de façon ordonnée. Plus de stress au réveil !!

### Un simulateur aide-t-il à soigner la déprime hivernale?

Cette dernière génère un désordre cérébral et la perte de repères tels que le sommeil, l'appétit, entraînant fatigue, perte de l'humeur et tendance à l'isolement. La combinaison d'un simulateur et de bains de lumière de Luminothérapie est des plus efficaces.

### Quels sont les avantages des options de réglage d'un Simulateur?

Tous les simulateurs que nous proposons ont le même résultat sur le réveil et l'endormissement. Régler la période de réveil/endormissement permet de personnaliser en douceur votre lever. Certains modèles permettent de programmer des horaires différents pour chaque jour de la semaine ou sont multilingues pour l'affichage (Modèle Aurora Sunrise).

### Peut-on placer une ampoule de Luminothérapie sur un Simulateur?

Non, un simulateur travaille de façon linéaire pour imiter parfaitement un lever/coucher de soleil. Les ampoules fluo-compactes ne travaillent pas selon ce principe. Elles sont par contre à utiliser dès le saut du lit.

### Peut-on utiliser un Simulateur avec le jour ambiant dans la chambre?

Ce n'est pas parce que le jour est présent dans l'espace où vous résidez que vous êtes réveillé. Par contre, il ne faudra pas rater votre heure de réveil!!! Un simulateur travaille sur une variation rapide de montée de luminosité qui est discriminée par votre cerveau et interprétée comme le lever du jour = effet garanti!

### Quel est l'avantage d'un Simulateur pour un enfant

Le cycle circadien d'un enfant est supérieur à 24 heures, d'où un déphasage avec la durée du jour et des problèmes pour se réveiller. Le simulateur est le meilleur dispositif de gestion du sommeil. Les effets sur les enfants et les bébés seront des plus positifs. Un modèle spécial bébé intégrant une fonction « veilleuse » pour un meilleur apprentissage de l'obscurité est disponible sur le marché (modèle LUMIE 50 Junior).



### LUMIE 25

Le simulateur d'aube Bodyclock Lumie 25 vous réveille en simulant le lever du soleil pour un réveil naturel et en douceur.

Tarif (hors frais de port): 85 € ttc (Remise: 5%)



### LUMIE 100 JUNIOR

C'est le plus simple des simulateurs de l'Aube.

L'appareil est programmé pour une durée fixe de 30 minutes au réveil comme à l'endormissement.

Sa conception tout en plastique permet de l'utiliser dans une chambre d'enfants, de personnes âgées ou handicapées, sans souci de le casser, comme réveil matin et lampe de chevet programmable.

Tarif (hors frais de port): 119 € ttc (Remise: 5%)



### LUMIE 150 RADIO

Ensemble complet cumulant les avantages d'un simulateur de l'Aube et d'un radio-réveil.

Il est équipé d'une horloge analogique (à aiguilles).

Compact, extra plat, peu encombrant, d'un design agréable, ce modèle trouvera sa place, même sur des tables de chevet réduites.

Tarif (hors frais de port): 139 € ttc (Remise: 5%)



### LUMIE 300 Elite

La perle des simulateurs de l'Aube!!!

LUMIE 300 Elite est le dernier né des simulateurs de la famille « LUMIE ». En plus des avantages du LUMIE 200, il intègre une radio numérique AM/FM Stéréo de qualité, un lecteur de carte MP3 pour diffuser votre propre musique, ainsi qu'un programme de relaxation.

Sa programmation peut être différente pour chaque jour de la semaine.

Tarif (hors frais de port): 235 € ttc (Remise: 5%)

Pour toutes informations sur notre gamme de SIMULATEURS DE L'AUBE

contactez Catherine Turi Nogrette

02 98 50 32 05/06 20 68 40 24

formesetforme@hotmail.com

Formes et Forme - 31, rue Lucien Hascoët - 29900 Concarneau