

PHILIPS Lighting

17 mars 2017

Laissez-vous bercer par la lumière Philips Hue white ambiance pendant la journée mondiale du sommeil

- *Les ampoules Philips Hue white ambiance seront bientôt disponibles en version flamme E14*
- *De nouvelles applications pour aider à une bonne nuit de sommeil*

Suresnes – Philips Lighting (Euronext Amsterdam ticker: LIGHT), leader de l'éclairage en France et dans le monde, annonce aujourd'hui le lancement de la Philips Hue Candle E14 white ambiance, en association avec la Journée Internationale du Sommeil, événement annuel d'envergure mondiale, appelant à la sensibilisation sur les questions importantes liées au sommeil.

La lumière joue un rôle essentiel dans la régulation du rythme circadien de l'être humain, notamment au cours de phases d'endormissement et de réveil. Contrôlée par l'application Philips Hue, Philips Hue white ambiance permet de favoriser l'endormissement en diminuant progressivement l'intensité lumineuse à l'heure du coucher ou d'adoucir le réveil en simulant graduellement le lever du jour.

«Il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton « OFF » pour parvenir à trouver le sommeil», explique Luc Schlangen, scientifique chez Philips Lighting Research. « Un sommeil de qualité demande d'être en harmonie avec son rythme circadien et de recréer un environnement paisible et favorable à l'endormissement. Installées dans des lampes de chevets, les ampoules Philips Hue white ambiance sont idéales et respectueuses de votre rythme de sommeil grâce à la diffusion d'une lumière apaisante et graduelle, ayant un léger impact sur la production naturelle de la mélatonine ou hormone du sommeil. Cela aide à mieux s'endormir et à se sentir plus frais le matin».

Le lancement de l'ampoule Philips Hue Candle E14 permet d'élargir l'utilisation de Philips Hue white ambiance à toute les lampes de la maison.

Des applications pour accompagner le sommeil

Philips Lighting encourage les développeurs à créer des applications interagissant avec Philips Hue. Grâce à un programme de développement dynamique, plus de 600 applications tierces sont désormais disponibles pour Philips Hue.

PHILIPS Lighting

Les applications suivantes se concentrent sur l'augmentation de la qualité des heures de sommeil :

- **Sleep Cycle** : grâce à l'application Sleep Cycle, il est désormais possible d'analyser la qualité de votre sommeil et d'utiliser Philips Hue white ambiance pour vous réveiller au moment le plus optimal.
- **Sleep as Android** : avec Sleep as Android, vous pouvez utiliser votre dispositif de suivi des phases de sommeil avec ou sans contact en utilisant la technologie Sonar. À l'aide de vos données de surveillance de sommeil et de l'application Sleep as Android, Philips Hue white ambiance vous réveillera en douceur au moment idéal.

Une meilleure nuit de repos

Combinez la technologie de mesure du sommeil avec de bonnes habitudes pour assurer une quantité suffisante de repos chaque soir. Luc Schlangen conseille aux consommateurs de suivre les recommandations suivantes afin d'obtenir un sommeil réparateur de qualité.

1) Mettre en place des horaires de sommeil cohérents : notre horloge biologique n'est pas aussi flexible que nous le pensons. Elle ne peut changer que d'environ 1 heure par jour. Lorsque nous modifions nos habitudes de sommeil au-delà de cette limite, nous ressentons des symptômes comparables au décalage horaire. Etablir une routine de coucher cohérente vous aidera à vous endormir et vous réveiller plus facilement.

2) Se détendre et définir la bonne ambiance : établir la bonne ambiance avec des nuances d'éclairage plus chaudes, comme le coucher du soleil avant l'heure du coucher soutient la production d'hormone de mélatonine et, par conséquent, améliore la qualité de sommeil.

3) Limiter l'utilisation des écrans avant d'aller se coucher : essayer d'éviter d'utiliser les appareils diffusant des teintes froides avant l'heure du coucher, leur rayonnement ayant **un impact sur la production nocturne de mélatonine**. Réduire ainsi l'utilisation de son téléphone portable, son ordinateur ou son tablette et éviter le stress ou la sur-stimulation afin de ne pas perturber phase d'endormissement.

Contrôler son éclairage

L'ampoule Philips Hue Candle E14 est contrôlable via son smartphone, sa télécommande, son ordinateur ou autres objets connectés. Elle fournit un large spectre de lumière, allant d'un blanc dynamisant plus froid, idéal pour se concentrer, à une lumière plus chaleureuse pour une ambiance détendue. Il est possible de personnaliser son éclairage en fonction de son humeur ou activité, en choisissant parmi quatre différentes recettes lumineuses : Stimulation, Lecture, Concentration et Détente. Le programme « **Coucher** » diminue progressivement l'éclairage jusqu'à l'extinction, préparant le corps au sommeil. Le programme « **Réveil** » peut aider à synchroniser son sommeil avec son horloge biologique, tandis que la fonction « **Veilleuse** » crée une lumière chaude de faible intensité s'il faut se lever au milieu de la nuit.

L'ampoule Philips Hue Candle white ambiance E14 sera disponible fin avril 2017 à partir de 34.99 euros.

PHILIPS Lighting

En savoir plus sur la façon dont la lumière affecte le sommeil et son énergie :

- Les bénéfices de la lumière pour mieux dormir
- Astuces pour mieux dormir
- Augmenter son énergie tout à long de la journée

https://www.youtube.com/playlist?list=PLj9hU1O4UB03qggyrOW_4YaxME7lccU2Z

Pour plus d'information, merci de contacter :

Agence Ketchum

Anne Jannez & Marine Martin-Delion

01 53 32 55 90 – 01 53 32 56 31

anne.jannez@ketchum.fr – marine.martin-delion@ketchum.fr

Retrouvez également Philips sur Twitter : [@PhilipsLightFR](https://twitter.com/PhilipsLightFR)

À propos de Philips Lighting

Philips Lighting (Euronext Amsterdam ticker : LIGHT) est le leader des solutions, des plateformes et services dans le domaine de l'éclairage en France et dans le monde. Fort de son expertise et de sa maîtrise technologique et digitale, Philips Lighting conçoit, développe et fabrique des produits et des plateformes innovants destinés à améliorer le confort et les conditions de vie des personnes, en offrant de nouvelles expériences lumineuses dans un environnement intelligent. Présent sur les marchés professionnel et résidentiel, Philips Lighting est l'un des acteurs majeurs de internet des objets et de la lumière connectée, et transforme l'éclairage des foyers, des bureaux, des commerces et des villes. En 2016, Philips Lighting a réalisé un chiffre d'affaire de 7.1 milliards d'euros, et emploie 34 000 personnes dans plus de 70 pays.

Des informations publiées par Philips Lighting sont disponibles à l'adresse suivante :

<http://www.newsroom.lighting.philips.com>