

Pour passer sereinement à l'heure d'été,

on adopte *morphée*

Tandis que les citoyens français sont appelés à se prononcer sur la fin du changement d'heure d'ici 2021, on fait le point avec Florence BINAY, sophrologue spécialisée dans le sommeil et la méditation de pleine conscience, sur les bienfaits de MORPHÉE pour bien vivre le prochain passage à l'heure d'été !

## Le changement d'heure, pas si bénéfique... voire néfaste pour la santé ?

Instauré dans les années 70, à la suite du choc pétrolier de 1973, pour effectuer des économies d'énergie en réduisant les besoins d'éclairage en soirée, le changement d'heure fait débat depuis de nombreuses années.

Car, si les économies d'énergie sont réelles, elles sont de plus en plus marginales, notamment comparées à l'augmentation générale de la consommation.

D'autre part, il est désormais reconnu scientifiquement que le changement d'heure impacte grandement le sommeil, et par conséquent la santé, en particulier lors du passage à l'heure d'été durant lequel nous perdons une heure de sommeil. Au delà des troubles de l'attention, de l'humeur ou de l'appétit, des études ont montré une hausse des accidents cardio-vasculaires dans les jours suivants le changement d'heure, sans compter la hausse des accidents du travail...



## Morphée, l'innovation déconnectée qui révolutionne le sommeil

Lancée en septembre 2018, Morphée est une innovation déconnectée qui apporte une véritable solution aux troubles du sommeil. Conçue en collaboration avec des professionnels du sommeil, Morphée associe le meilleur de la méditation et de la sophrologie au service de la qualité du sommeil.

Grâce à plus de 200 combinaisons de séances de méditation guidée et de sophrologie, intégrée dans un très bel objet, Morphée permet de :

- s'endormir plus facilement et plus rapidement,
- générer un sommeil profond et réparateur,
- se réveiller en pleine forme, ressourcé.

Totalement déconnectée, à l'inverse du smartphone considéré par tous les spécialistes comme « le pire ennemi du sommeil » car sa lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil), Morphée se veut ainsi la solution idéale, facile et rapide, pour lutter contre l'insomnie liée au stress et à l'anxiété.





## Morphée, un allié pour le passage à l'heure d'été ?

Les réponses de Florence BINAY, sophrologue spécialisée dans le sommeil et la méditation de pleine conscience, à l'origine des séances de méditation et de sophrologie intégrée dans Morphée.

*"La plus grande difficulté lors du passage à l'heure d'été est l'endormissement. Non seulement on perd une heure de sommeil la première nuit mais en plus il faut se coucher une heure plus tôt le lendemain. Le rythme change brusquement et il est parfois difficile de s'adapter, ce qui génère du stress supplémentaire et un endormissement d'autant plus difficile.*

*L'intérêt de Morphée est de faciliter l'endormissement en chassant les pensées négatives comme la peur de ne pas réussir à dormir, de ne pas assez dormir, etc. Lors des séances, on se laisse guider par la voix douce et apaisante qui permet de se détendre et de déplacer l'attention depuis les pensées vers le corps et la respiration, pour s'endormir sereinement et bénéficier alors d'un sommeil profond et réparateur.*

*Grâce à Morphée, on limite ainsi les conséquences du manque de sommeil, la fatigue, les troubles de l'attention ou de l'humeur, l'anxiété.*

*Si le manque de sommeil se fait tout de même sentir, Morphée propose également des séances courtes dédiées à la sieste pour récupérer en journée.*

*Pour vivre sereinement le prochain changement d'heure, je recommande enfin, en complément de Morphée, d'anticiper en décalant progressivement ses habitudes de 10/15 mn par jour les jours précédents le passage et surtout de garder son rythme le jour J. Et ne pas oublier de s'exposer au soleil ! "*



Où trouver *morphée*

Morphée est disponible chez Nature & Découvertes et sur [www.morphee.co](http://www.morphee.co)

### Prix de vente

79 €

### CONTACT PRESSE



**Sylvie AMOUYAL COMMUNICATION**

01 42 72 05 72 – [rp@bpsa.fr](mailto:rp@bpsa.fr)

Sylvie AMOUYAL 06 61 00 40 32

Emilie RINGOT 06 87 70 45 83

[www.morphee.co](http://www.morphee.co)