



Utile
PAR-MARIE-SYLVIA VIGNES
PHOTO RICHARD ALCOCK

LE GRAND SOMMEIL

Douceur des éclairages, huiles essentielles, tisanes, musique zen... tout est bon pour aider à s'endormir et faire de beaux rêves. Laissez-vous tenter.



1. **Portable.** Lampe à poser connectée, à intensité variable pour obtenir l'éclairage désiré, 3 h d'autonomie, Ø 12 cm, « Hue Go », 99,95 €, Philips.
2. **Connectées.** Pack de trois ampoules à couleurs contrôlables par smartphone ou tablette, « Starter Kit », 199 €, Philips.
3. **Relaxant.** Diffuseur d'huiles essentielles en céramique, 27,3 x 16 cm, « Cumulus » par Constance Guisset, 99 €, Nature & Découvertes.
4. **Musical.** Double CD de musiques pour se détendre, « Zen », 19,95 €, Nature & Découvertes.
5. **À boire.** « Élixir » aux trois inflorescences (houblon, camomille et tilleul), 200 ml, « Sommeil », 12 € le flacon, Vitalfor.
6. **Rétro.** Boîte de 30 sachets de tisane « Sommeil bio Provence d'antan », 12 €, Comptoirs Richard.
7. **En vrac.** Tisanes « Douceur bigarade bio », 8,50 € les 50 g et « Camomille matricaire bio », 6,10 € les 20 g, Comptoirs Richard.
8. **Frais.** Coffret de trois fragrances pour linge de lit : lavande, talc et gardénia, 41 €, Frette.
9. **Généreux.** Oreiller avec cylindre amovible offrant un bel appui à la nuque, 100 % coton, 52 x 63 cm, « Oreiller anatomique », 240 €, Hästens.
10. **Nouveau.** Taie d'oreiller en coton, 50 x 75 cm, « Labyrinthe », 65 €, Descamps.
11. **Ergonomique.** Oreiller à mémoire de forme, 70 x 40 cm. « Sense Myform », 87 €, Dorelan.
12. **Beau rêve.** Masques de repos en tissu, « Riviera » et « Paris », 12 € chacun, Fragonard.

Revêtement souple à base de PVC, dalles de 91,4 x 91,4 cm, « Stylo bille rouge », collection « Arty », 48 € le m², Arkit.