



PAR ÉMILIE KREMER

# Quoi de neuf...

## ON A AIMÉ



### POUR TROUVER MORPHÉE

**S**pécialiste de la thérapie par percussion, Therabody lance ses SmartGoggles. Leur vocation ? Améliorer la qualité du sommeil grâce à différentes fonctionnalités. Ce masque pour les yeux vibre, masse et chauffe de façon précise afin de stimuler notre capacité à plonger dans un sommeil réparateur.  
 > SmartGoggles, 199 €.

## EN CHIFFRES

**47,3%**  
 des adultes français seraient en surpoids et 17 % en situation d'obésité (contre 8,5 % en 1997), selon une étude de la Ligue contre l'obésité. Une activité physique régulière couplée à une alimentation saine sont donc les indispensables de notre quotidien.

**42%**  
 des Français souffriraient d'un trouble du sommeil, insomnie en tête, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Et en semaine, nous dormirions 6h58 en moyenne par nuit. Or, d'autres études scientifiques sont catégoriques : le sommeil – en qualité et en temps suffisants – est un véritable allié minceur.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### LES GESTES DU SPA CHEZ SOI

À l'origine du célèbre appareil Cellu M6, LPG dévoile sa Wellbox 2, un nouvel outil de beauty tech. Pourvu de cinq têtes interchangeable (deux pour les soins jeunesse, trois pour la minceur), il décline plus de 80 protocoles pour le corps et le visage à réaliser chez soi. Grâce à ses programmes clés en main et son suivi de coaching en ligne, cet appareil remodèle notre routine de soins.  
 > Wellbox 2, à partir de 1399 €.



## AVOIR LE BON MOOD

Oubliez le smartphone au lit pour trouver (souvent difficilement) le sommeil ! Morphée imagine des produits déconnectés, sans ondes ni écran, pour nous détendre. La marque française qui proposait déjà deux box pour s'endormir ou mieux gérer son stress a sorti Mood, un appareil de méditation dont les 600 séances de 5 à 20 minutes ont pour ambition de rendre accessible à tous la relaxation mentale.  
 > Box Mood, 119,95 €.

ACTU