

## Des garanties d'efficacité

Depuis plus de 20 ans, la technologie PSiO est utilisée avec grand succès dans les hôpitaux notamment, pour gérer le stress en anesthésiologie locale, en salle de réveil et en laboratoire du sommeil.

La **NASA** a récemment acheté le PSiO pour tester son efficacité pour la régulation du décalage horaire et la gestion du stress. Pour en savoir plus sur l'expérience clinique, les études scientifiques sur la luminothérapie et l'effet relaxant induit par le PSiO, connectez-vous sur [www.psiocom.com](http://www.psiocom.com).

## Utilisation sans danger

A l'inverse des médicaments, cette méthode a prouvé après 20 ans de pratique qu'il n'y a aucun effet secondaire. PSiO a d'ailleurs obtenu le certificat d'innocuité totale pour les yeux par le **Laboratoire National Français de mesure** (LNE).

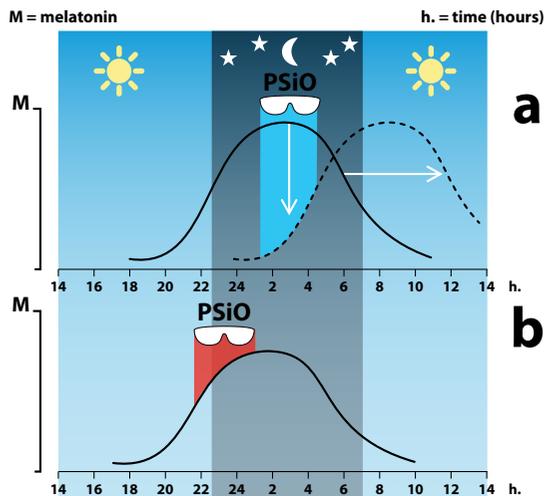


Fig.1 : la lumière bleue du PSiO (470nm) repousse la courbe de sécrétion de l'hormone du sommeil alors que la lumière rouge n'interfère pas et permet de s'endormir tout en écoutant un programme de détente.



## Des certifications

Outre les normes ISO, PSiO a obtenu les certificats **CE**, **CE MEDICAL** et **FCC** (aucune émission d'ondes électromagnétiques).



## Luminothérapie & relaxation par la voix ou la musique

- Lutte contre le décalage horaire
- Apaise la phobie du vol
- Permet la récupération rapide





## A quels besoins répond le PSiO ?

Voler en avion est pour vous une source de tension et de stress ? Vous souffrez du décalage horaire, de troubles du sommeil ? Vous êtes fatigué(e) ou parfois même vous ressentez des troubles de l'humeur ?

**La technologie PSiO vous offre une solution innovante, simple et efficace pour limiter les problèmes du décalage horaire et pour vous aider à gérer le stress du voyage en avion.**

En fonction du moment de la journée et du besoin, les séances sont adaptées en termes de rythmes, de couleurs (longueur d'onde) et éventuellement de messages relaxants.

## Utilisation complémentaire

Il n'y a pas que dans l'avion que le PSiO peut être utile. Vous pouvez aussi utiliser le PSiO chaque fois que le besoin de détente ou de récupération se fait sentir.

A la maison, au bureau ou encore sur une aire de repos au bord de l'autoroute, le PSiO est l'aide idéale pour revenir à l'équilibre !

## Vous rencontrez l'un de ces problèmes :

- Décalage horaire (fatigue excessive & troubles de l'humeur)
- Phobie du vol, stress

## —> Utilisez la solution PSiO

Elle peut se décliner en 1 à 3 séances par vol (ou par jour) :

1. **Séances du matin (visions positives)**  
Elles permettent de se réveiller plus efficacement grâce à la lumière. Il est conseillé de pratiquer 2 h avant d'atterrir, et s'éveiller en pleine forme grâce à la visualisation positive proposée.
2. **Séances de l'après midi (musiques)**  
Véritables turbo-siestes, elles permettent un break récupérateur en musique tout en stimulant l'esprit. Résultat : énergisant ! Aussi indiquées avant d'atterrir... Ou durant des vols de moins de 4 heures.
3. **Séances du soir (voix relaxantes)**  
Les couleurs pulsées associées aux MP3 anti-stress stoppent les pensées ruminantes et mettent naturellement l'esprit au repos ; c'est l'alternative idéale aux somnifères.

**N.B. :** en plus des séances préchargées sur votre PSiO, une centaine de programmes adaptés à vos besoins peuvent être téléchargés sur [www.psioplanet.com](http://www.psioplanet.com).

## Les bénéfices

Grâce aux séances PSiO, les bénéfices sont :

- Réguler le décalage horaire (récupérer rapidement de la fatigue du vol)
- Voyager serein et détendu

## Lumière continue ou lumière pulsée ?

Les programmes en **mode « lumière pulsé »** privilégient l'arrêt de la rumination. Ils sont donc adaptés aux séances de relaxation (séances du soir) et aux turbo-siestes.

Les programmes en **mode « lumière continue »** sont, quant à eux, plus fréquemment utilisés pour lutter contre le décalage horaire tout en écoutant un enregistrement de détente.



## Yeux ouverts ou fermés ?

Même yeux fermés, la lumière agit à travers les paupières. Il est cependant conseillé de pratiquer :

- **Le matin : yeux ouverts**, les programmes conçus pour le réveil (visualisation guidée par la voix).
- **L'après-midi : yeux ouverts ou fermés**, les programmes conçus pour faire un break / sieste (musiques).
- **Le soir : yeux fermés**, les programmes conçus pour être écoutés avant de dormir (voix relaxantes).