

Antidouleur,
Antistress,
Relaxant,
Euphorisant...



Tapis d'acupression : pourquoi un tel succès planétaire ?

(climsom)



Acupression & Bien-Etre

*Une enquête inédite pour comprendre au plus près,
les effets d'une pratique bien-être en pleine expansion*

En quête de soins plus naturels, les Français sont de plus en plus nombreux à se tourner vers les médecines douces pour améliorer et maintenir leur capital santé et traiter les maux du quotidien. Dans un environnement moderne hyperconnecté, renouer avec son corps et ses besoins fondamentaux apparaît aujourd'hui comme un facteur essentiel de mieux-être.

Stress, insomnies, maux de dos, tensions musculaires, douleurs articulaires... Pour lutter contre la fatigue et les douleurs chroniques, le recours aux solutions alternatives visant à stimuler son propre pouvoir d'auto-guérison connaît un plein essor. Parmi elles,

l'acupression, thérapie chinoise millénaire, suscite un intérêt marqué dans le monde entier et les tapis d'automassage, stimulateurs de circulation sanguine et d'endorphines, un succès croissant.

Effet de mode ou véritables bénéfiques ? Pour mieux comprendre cet engouement surprenant, **CLIMSOM**, spécialiste de produits innovants dédiés au bien-être et Anne Cossé, praticienne et auteure du site acupression.fr ont analysé les **attentes et pratiques déclarées de 325 adeptes francophones des tapis d'acupression à travers une enquête inédite.**



Tapis d'acupression ?

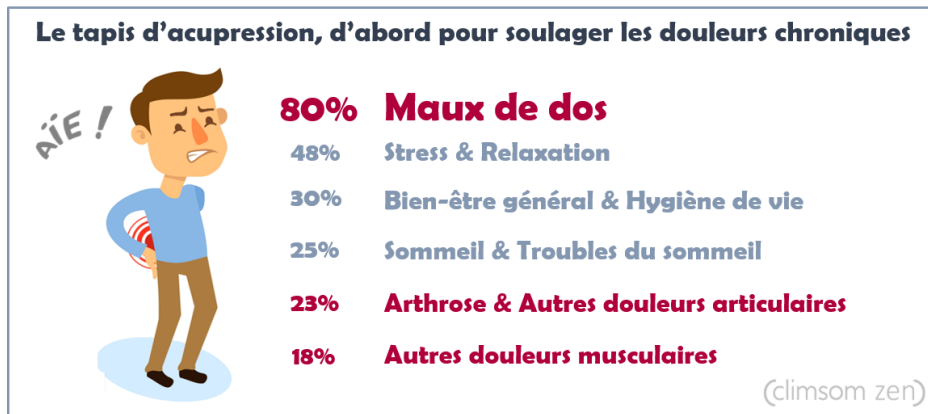
Tapis de fakir moderne, le tapis d'acupression est un accessoire bien-être qui, grâce à quelques 6 000 points de pression, stimule naturellement les zones de tensions, le système nerveux et le circuit d'énergie vitale. Au contact des pointes, des impulsions sont envoyées à travers la moelle épinière et le cerveau qui sécrètent deux hormones du plaisir :

- **L'endorphine**, opiacé naturel, possède des capacités analgésiques (anti-douleur) qui procurent une sensation de relaxation et d'euphorie.
- **L'ocytocine**, puissant anxiolytique, a un effet apaisant et soporifique. Il améliore les capacités de réparation après une blessure et diminue les réactions inflammatoires.

Soulager la douleur, première des motivations à l'utilisation d'un tapis d'acupression

- ⇒ **6 Français sur 10** seraient concernés par la douleur au quotidien (étude "Global Pain Index")
Ils sont 65% à estimer que leur qualité de vie a diminué en raison de leur douleur, surtout les femmes (71%), et plus de la moitié n'en parle pas (51%).
- ⇒ **8 Français sur 10 souffrent du dos** (étude de l'OMS)
- ⇒ **1 Français sur 3 souffre de troubles du sommeil** (Enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance)
- ⇒ **Près de 4 Français sur 10 ont déjà fait un burn-out.** En France, le coût du stress au travail a été estimé en 2007 entre 2 et 3 milliards d'euros (étude de l'INRS)

Persistante ou de courte durée, la douleur fait partie du quotidien de nombreux Français, affectant tant leur vie personnelle et sociale que professionnelle. A l'affût de solutions naturelles non médicamenteuses pour soulager leurs maux, ils montrent un intérêt croissant pour les tapis d'acupression qui permettent de pratiquer soi-même, à domicile, l'automassage des points de tensions.



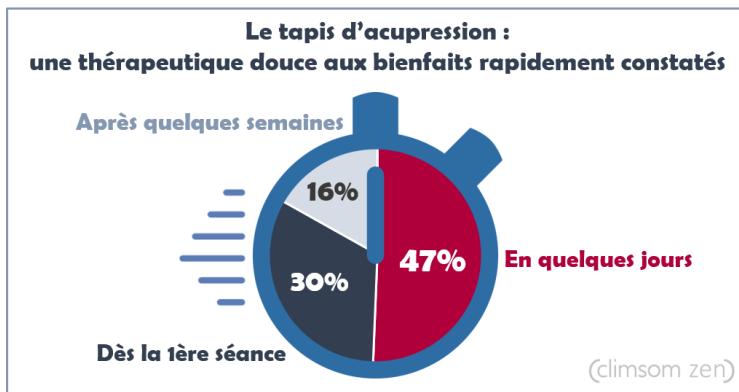
En boostant les circulations sanguine et énergétique, la pratique de l'acupression évacue les toxines et apporte les nutriments pour nourrir et réparer les tissus. **En stimulant la sécrétion d'endorphines et d'ocytocine**, les tapis d'acupression agissent comme des analgésiques et décontractants naturels. Ils favorisent le relâchement musculaire et réduisent les symptômes liés à un niveau élevé de stress (insomnies, anxiété, hypertension artérielle, migraines...).



Et cela semble fonctionner : 97% des utilisateurs de tapis d'acupression constatent une amélioration de leur état, dont 3/4 qui émettent un avis positif ou très positif. Loin d'être anodin, ils sont même près de 20% à déclarer avoir réduit leurs prises médicamenteuses... Un point d'attention intéressant et complémentaire tient à la **rapidité des bienfaits ressentis** puisque **près de la moitié des pratiquants déclare avoir perçu des effets bénéfiques en quelques jours et 1/3 dès la première séance !**

La libération rapide d'endorphines et d'ocytocine aide à dénouer les différentes tensions et contractures qui aggravent les douleurs, détend les muscles en profondeur, relâche la pression entre les vertèbres, améliore la circulation sanguine et nerveuse et améliore l'hydratation des disques vertébraux. **La détente est d'autant plus favorisée que l'utilisation du tapis d'acupression correspond à un temps d'inactivité où l'on est invité à se recentrer sur soi ainsi que sur le rythme et la qualité de sa respiration qui est au cœur de la régénération mentale et physique. Un bénéfice recherché par 1 utilisateur sur 2 pour combattre le stress et se relaxer.**

Une pratique régulière et prolongée, signe de l'efficacité perçue par les utilisateurs



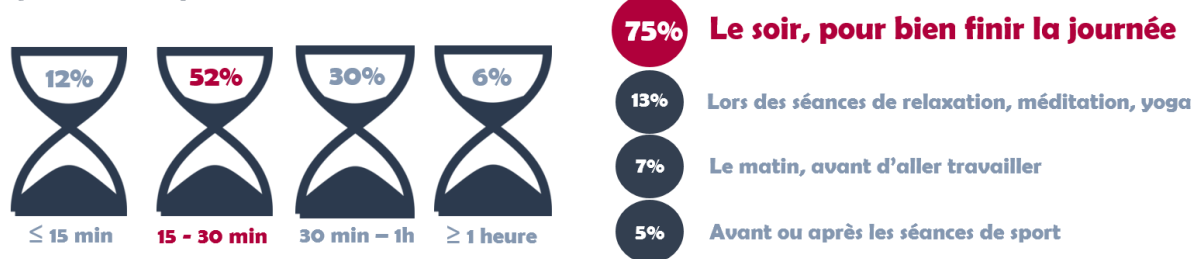
Plus de peur que de mal. **Contrairement aux idées reçues, les pointes des tapis d'acupression ne sont pas un frein à leur utilisation.**

44% des adeptes s'y sont habitués dès la première séance, 49% au bout de quelques jours seulement. Signe de leur bonne acclimatation et des effets relaxants du dispositif, ils y restent allongés sur des durées assez

significatives : jusqu'à 1/2 heure pour plus de la moitié d'entre eux et jusqu'à 1 heure pour un tiers. Certains utilisateurs reportent même - avec un certain étonnement - s'être endormis dessus.

Assez logiquement, la fin de journée apparaît comme le moment le plus opportun pour prendre soin de soi et récupérer des tensions accumulées. Alors que l'OMS estime que les Français resteraient assis 7 heures par jour avec de fortes répercussions sur le bien-être général (la sédentarité étant l'une des principales causes des maux de dos), la capacité de l'acupression à favoriser un bon afflux sanguin lui confère un potentiel santé prometteur.

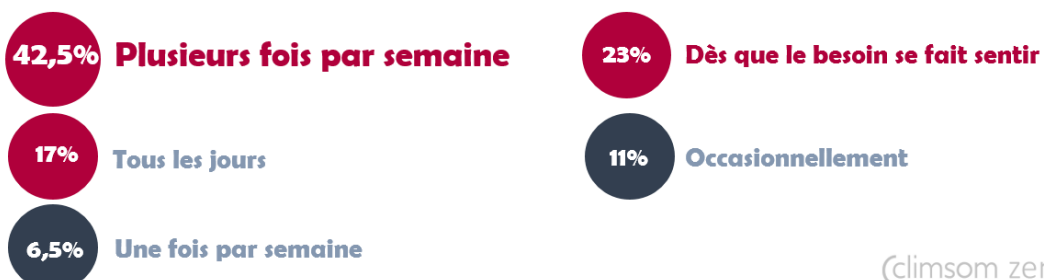
Plus d'1 utilisateur sur 2 pratique le tapis d'acupression jusqu'à 1/2 heure par séance



Un tapis qui rend accro. Opiacés naturels proche de la dopamine, les endorphines entraînent la transmission d'un message de plaisir et de détente. Produites par les glandes cérébrales, elles ont sur l'organisme un effet similaire à celui de la morphine, **sans effets négatifs sur la santé puisqu'il s'agit de production hormonale endogène (par notre corps lui-même)** et non exogène apporté par quelque substance hasardeuse...

Anxiolytiques, antalgiques, anti-fatigue et euphorisantes, **les endorphines procurent une sensation générale de bien-être et de relaxation recherchée plusieurs fois par semaine par plus de 4 pratiquants sur 10.**

Des utilisateurs « ADDICTS » au tapis d'acupression





L'AVIS D'EXPERT D'ANNE COSSÉ

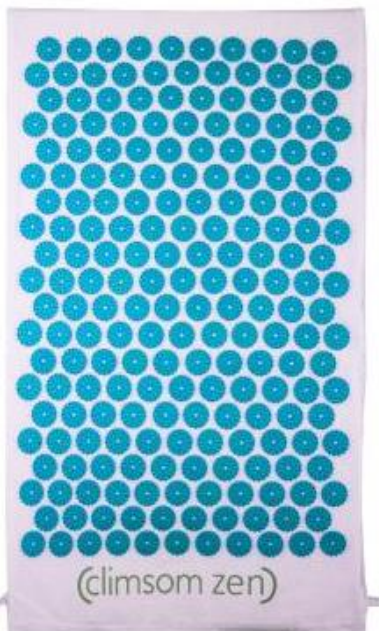
Praticienne certifiée en acupression et shiatsu en France et aux Etats-Unis, auteure du site acupression.fr ainsi que de nombreux ouvrages de référence.



Le tapis d'acupression est inspiré du principe de l'acupuncture et de l'acupression, deux branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) : lorsqu'on s'allonge dessus, le poids du corps exerce une pression sans effort, et les points d'acupression situés sur le dos se trouvent stimulés. Cette stimulation génère des bienfaits physiologiques mais aussi énergétiques : l'énergie vitale qui circule dans tout le corps et irrigue les organes travaille, le corps se répare mieux, le sommeil s'améliore. Une séance de 20 minutes revient à autant de stimulation manuelle qu'une séance d'une heure avec un praticien.

Cependant, l'utilisation d'un tapis d'acupression peut avoir des inconvénients si on ne choisit pas le bon. Les matériaux (privilégier les tissus et rembourrages naturels), les caractéristiques physiques (taille, épaisseur), la qualité de la manufacture sont des éléments essentiels.

Pour en savoir plus : www.acupression.fr/tapis-matelas-acupression



Pour en savoir plus sur l'acupression, échanger avec des utilisateurs et/ou en découvrir les bienfaits par vous-même avec le tapis d'acupression bio Climsom Zen, n'hésitez pas à nous solliciter.

Etudié pour apporter le meilleur de l'acupression, le tapis CLIMSOM ZEN est composé de matériaux de qualité qui assurent confort et solidité. Son enveloppe est composée de coton biologique et le tapis de fibres de coco également bio, un matériau sain, hypoallergénique et anti-acarien qui se maintient pendant de nombreuses années. Non allergènes et non recyclés, ses 6930 micro-pointes en plastique ont été spécifiquement pensées de façon à répartir la force de pression du corps de manière homogène, quelle que soit la corpulence de l'utilisateur.

Format : 72x42 cm

Poids : 600 grammes

Prix de vente : 59,90€

CONTACT PRESSE

Agence Dakota Communication

Christèle SOLIS & Cécile CHAPRON

Tél. 01 55 32 10 42 - Email : climsom@dakota.fr