

★ BEAUTY SLEEP ★

Le manque de sommeil, crime contre la beauté !



Quel est le secret de beauté 100% naturel commun aux plus grandes stars du monde entier ? Le sommeil bien sûr ! Que ce soit Gwyneth Paltrow, Jennifer Lopez, Eva Mendes, Penelope Cruz, Eva Longoria ou encore la frenchie Clothilde Courau... pour chacune d'entre elles, bien dormir est une priorité absolue.

Indispensable à notre équilibre aussi bien mental que physiologique, le sommeil est également un facteur incontournable pour préserver la beauté et la jeunesse de la peau. De nombreuses études scientifiques en démontrent les nombreux bénéfices : apparition des rides retardée, éclat du teint, maintien de l'hydratation, renforcement des cellules et du collagène de la peau, absorption optimale des bienfaits des produits cosmétiques, meilleure résistance aux facteurs environnementaux extérieurs tels que la pollution...

Si la beauté vient en dormant, encore faut-il avoir des nuits réellement réparatrices !

Contrairement aux idées reçues, il n'est point besoin de dormir 8 heures par nuit pour être en forme. Propre à chacun, la durée nécessaire de récupération varie d'une personne à l'autre et évolue tout au long de la vie... **Pour se réveiller fraîche et réellement reposée, il est avant tout primordial d'avoir un sommeil de bonne qualité.** Or, de plus en plus de Français sont touchés par des troubles du sommeil **et les femmes sont particulièrement touchées par ce phénomène** (19,3 % des femmes contre 11,9 % d'hommes) qui parfois dure des mois, voire des années.

Le manque de sommeil, source d'effets secondaires indésirables:

- ★ **Il entraîne un vieillissement prématuré de la peau et l'apparition d'imperfections cutanées :** l'organisme augmente les hormones du stress qui entraînent une inflammation de la peau source de l'apparition prématurée de rides et/ou apparition d'acné.
- ★ **Il participe à la prise de poids :** l'organisme produit moins de leptine, une hormone qui joue un rôle essentiel dans la régulation de l'appétit et la sensation de satiété. Par ailleurs, le corps n'ayant pas eu le temps de recharger ses batteries, est en manque d'énergie et a besoin de sucres rapides, ce qui pousse à une consommation d'aliments riches en calories et en glucides plus importante.
- ★ **Il rend moins séduisant :** traits tirés, poches et cernes sous les yeux, paupières enflées, yeux rougis, teint brouillé... autant de manifestations désavantageuses qui ne passent pas inaperçues ! Une étude publiée l'an dernier dans le journal *SLEEP* a démontré que les personnes qui manquent de sommeil sont perçues comme moins attirantes, plus tristes et à l'apparence moins saine que lorsqu'elles sont reposées.

CLIMSOM, la technologie thermorégulatrice au service du sommeil pour un capital beauté préservé nuit après nuit.



Insomnies, endormissement difficile, nuit hachée, sommeil trop léger... autant de désagréments qui laissent peu à peu leur empreinte indélébile. Pour bien dormir, il faut une bonne literie, mais comme ce n'est pas toujours suffisant, CLIMSOM a développé une technologie inédite pour assurer à toutes les *Belles au bois dormant* (et à leur Prince charmant) un repos optimal pour une régénération complète.

Reconnu par le Centre du Sommeil et de la Vigilance pour ses effets positifs sur la qualité du sommeil (augmentation du temps de sommeil ressenti, amélioration de la qualité de la nuit, qualité du réveil et de la vigilance), CLIMSOM accompagne sereinement le dormeur jusque dans les bras de Morphée en agissant directement sur la température de son lit. Car les professionnels de santé en conviennent: abaisser la température du corps au moment du coucher favorise l'endormissement et permet de mieux dormir. Et CLIMSOM permet justement de contrôler la température de son lit, au degré près, dès 18°C.





Présenté sous la forme d'un surmatelas, CLIMSOM porte le couchage à la température désirée quelle que soit la saison ou la température ambiante, grâce à son système unique de circulation d'eau. Conduite via un fin réseau de tubulures en silicone – aucune émanation d'ondes électromagnétiques – l'eau est rafraîchie ou réchauffée à l'envie par un thermocontrôleur commandable à distance par une télécommande (allumage, arrêt, modification de la température du sur-matelas, départ différé...) pour une action totalement personnalisée.

Diffusée doucement au plus près du corps, l'action bienfaisante de la fraîcheur favorise un sommeil de qualité, mais pas seulement car elle stimule la circulation sanguine pour de jolies jambes légères, tonifie les tissus et redonne un coup d'éclat à une peau terne et fatiguée.

*Surmatelas CLIMSOM, 70 x 190 cm : 349 euros.
Disponible en plusieurs dimensions.*



L'insomnie au féminin - Selon le sondage américain réalisé par la *National Sleep Foundation*, les femmes qui ne dorment pas bien ont tendance à rapporter qu'elles sont trop fatiguées pour faire de l'exercice, manger correctement et avoir une sexualité satisfaisante avec leur partenaire.

L'insomnie touche 74 % des mères à la maison, 72 % des mères travaillant à l'extérieur et 68 % des femmes célibataires qui travaillent. Les femmes travaillant à temps partiel sont moins affectées par les problèmes de sommeil...

Mesdames, plutôt que de s'appliquer à camoufler les dégâts chaque matin, il est temps de miser sur un sommeil enfin réparateur pour retrouver une vie plus épanouie !

Toutes nos solutions beauté et bien-être sont à retrouver en exclusivité sur le site climsom.com



*SLEEP'N BEAUTY, la taie en soie pour préserver la beauté de la peau et des cheveux.
Prix : 89 euros*



*CHILLOW, l'oreiller rafraîchissant pour un meilleur sommeil.
Prix : 35,90 euros*



Le service de presse de CLIMSOM se tient à votre disposition pour toute information :
Agence Dakota Communication - 13 rue La Fayette - 75009 Paris - Tél. : 01 55 32 10 42/43
Christèle SOLIS : c.solis@dakota.fr & Cécile CHAPRON : c.chapron@dakota.fr