climsom

“opinionway

SONDAGE SANTE BIEN-ETRE VIE QUOTIDIENNE

Bien dormir malgré la chaleur : un problème pour 7 Français sur 10

Bonne nouvelle ! Les beaux jours reviennent et donnent le coup d’envoi d’un été très attendu. Si on retrouve avec bonheur tous les petits plaisirs de la saison entre séances de bronzage en terrasse, tenues légères, pique-niques, barbecues et autres douceurs glacées, il y a cependant un revers à la médaille : l’impact de la hausse des températures sur l’organisme.

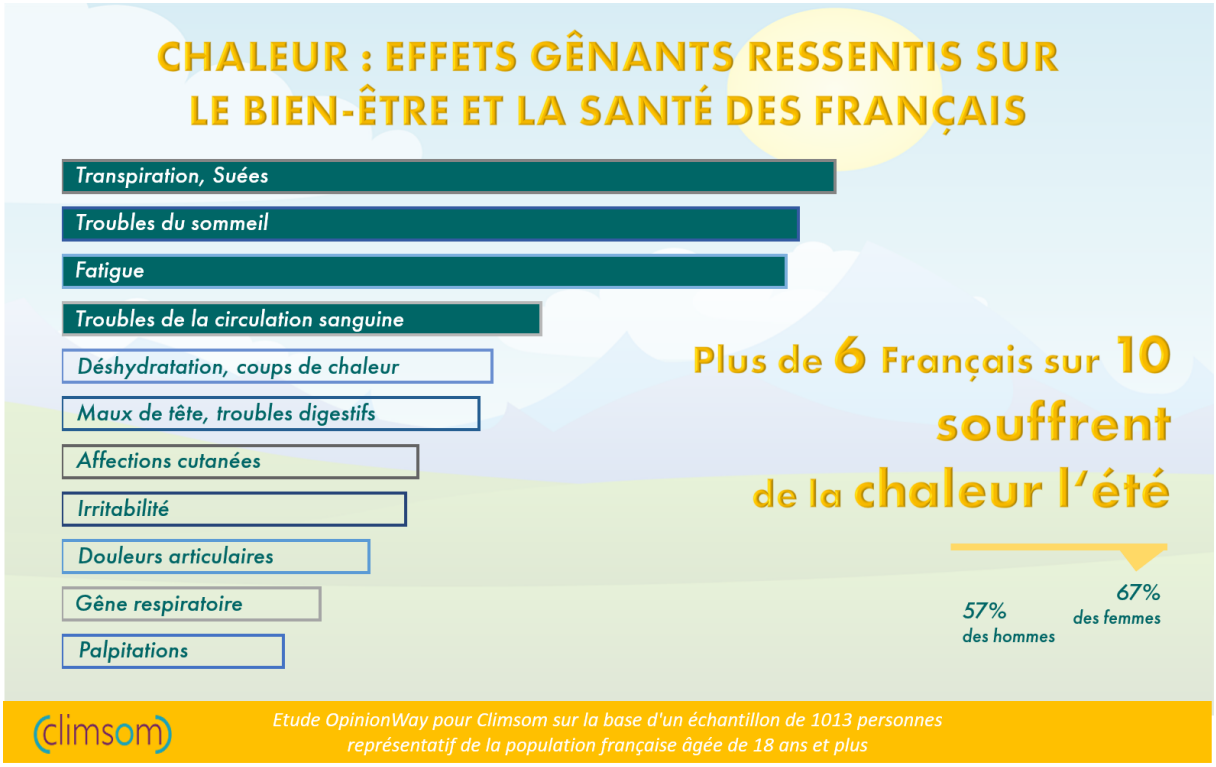
Une étude exclusive réalisée par OpinionWay pour CLIMSOM, spécialiste du bien-être par la thermothérapie, révèle ainsi que 62% des Français souffrent de la chaleur estivale qui affecte par ailleurs, la qualité de sommeil de plus de 7 Français sur 10.

LA CHALEUR, SOURCE DE STRESS POUR LE CORPS HUMAIN

Le confort thermique est défini comme un état de satisfaction du corps vis-à-vis de l’ambiance thermique. Si on estime, pour la majorité d’entre nous, qu’il se situe entre 20°C et 27°C, les recommandations de l’INRS conseillent un environnement compris entre 20°C et 22°C en milieu professionnel (au-delà de 33°C, la productivité au travail chuterait de 85% ![1]).

D’une saison à l’autre, notre température corporelle normale, avoisinant 37°C, reste stable grâce à des mécanismes d’auto-thermorégulation (transpiration, vasodilatation, frisson). Quand la température ambiante devient trop importante, ces derniers peuvent être perturbés affectant l’équilibre général avec des conséquences plus ou moins graves sur la qualité de vie.

Ainsi, en tête des inconforts ressentis par les Français, les problèmes de sudation excessive (63%), les troubles du sommeil (60%) et la sensation de fatigue (59%) illustrent les principales difficultés d’adaptation de l’organisme. Les femmes apparaissent plus impactées par les effets de la chaleur (67% contre 57% des hommes), ce qui explique par ailleurs que les troubles de la circulation sanguine (jambes lourdes, pieds et mains gonflées), touchant plus spécifiquement cette population, soient cités, en 4ème position, par près de 4 Français sur 10.



DES EFFETS QUI TOUCHENT TOUS LES PANS DE LA VIE QUOTIDIENNE

L'été est généralement une période propice à la détente, l'exposition à la lumière du soleil entraînant la production de neuro-hormones de bien-être. Pourtant, quand le thermomètre grimpe et que la chaleur ne laisse aucun répit du matin au soir, la tension accumulée, vécue comme une agression par l'organisme, n'est pas sans conséquence.

SOMMEIL

73% des Français constatent ainsi une dégradation de la qualité de leur sommeil. En effet, pour bénéficier de nuits réparatrices, la température corporelle, et en particulier celle du cerveau, doit diminuer de -0,5°C à -1°C environ. Raison pour laquelle l'INVS (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) préconise dans la chambre une température entre 16°C et 18°C pour bien récupérer. Or, entre la fatigue de la journée et la chaleur nocturne, le corps éprouve des difficultés à enclencher son processus de refroidissement.

SEXUALITÉ

Répercussion directe du manque de sommeil profond et de trop nombreux micro-réveils, les troubles de la libido toucheraient 47% des Français l'été avec un impact plus important sur les femmes que sur les hommes (50% contre 42%). La peau moite sous l'effet de la transpiration rendant les contacts physiques moins agréables, nous serions ainsi 46% à être gênés par la proximité de notre conjoint(e) la nuit, avec une large sur-représentation des femmes (56%) par rapport aux hommes (36%). Pas étonnant dans ce contexte que parmi les 39% de Français prêts à faire lit à part pour mieux dormir malgré la chaleur, 44% soient de sexe féminin (contre 35% de sexe masculin).

HUMEUR

Autre effet négatif de la chaleur exacerbé par des nuits perturbées, près de 4 Français sur 10, moins patients et plus irritables, se disent affectés par des troubles de l'humeur (37%) avec un impact sur la vie de couple (37%) et la vie de famille (30%). Des résultats qui tendent à conforter les études sur les changements climatiques faisant état de la corrélation entre fortes chaleurs et agressivité[2].

PERFORMANCE

Une étude réalisée par des scientifiques d'Harvard montre que nos capacités cognitives se réduisent considérablement en cas de fortes chaleurs dans l'environnement de travail. De fait, 66% des Français se déclarent moins productifs en été.

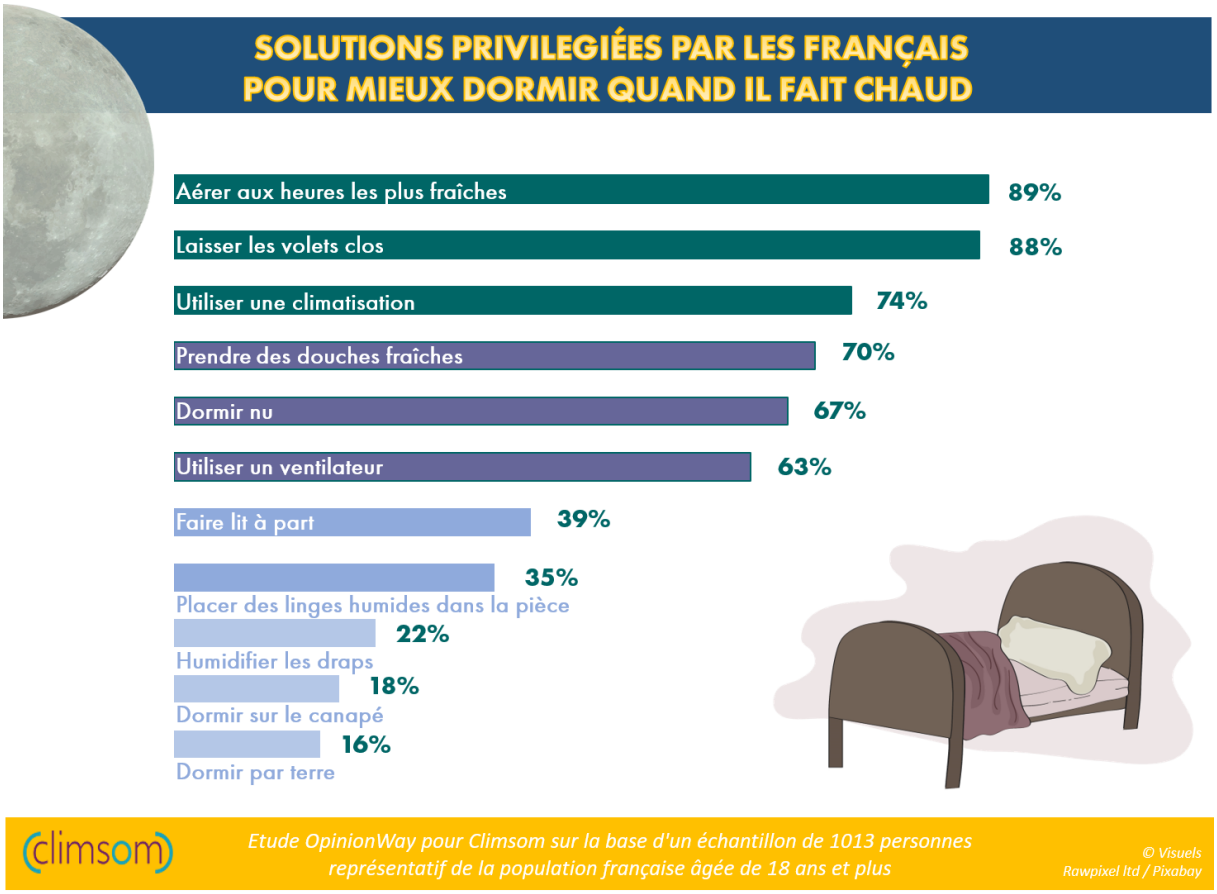
Alors que nous avons naturellement le réflexe d'éviter toute activité consommatrice d'énergie qui accentue l'inconfort thermique, les Français sont aussi 66% à se sentir moins investis dans leur pratique sportive. Autre effet de cette baisse de régime, la perte d'appétit (57%) s'expliquant par le fait que la digestion est un processus qui nécessite également beaucoup d'énergie.

LE LIT, MEILLEUR ENNEMI DES NUITS D'ÉTÉ

Environnement immédiat du dormeur, le lit est en période estivale la cause de bien des maux. 66% des Français ont ainsi l'impression qu'entre draps, couverture et matelas, il emmagasine un trop-plein de chaleur, responsable de leur inconfort. Pourtant, même dans ces conditions, 65% se déclarent dans l'incapacité de dormir en étant découverts.

Pour retrouver un peu de fraîcheur, nous sommes ainsi 65% à retourner régulièrement notre oreiller et 52% à trouver son contact désagréable sous l'effet de l'humidité due à la transpiration.

Alors quelles solutions pour bien dormir tout au long de la nuit ? Finalement, les Français semblent méconnaître les solutions de thermorégulation du lit comme le surmatelas climatisé, qui selon une étude du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu améliorerait de 58% la qualité du sommeil. Pour tenter de se rafraîchir, ils se tournent encore en majorité vers les précautions de vigilance traditionnelles, même si dans quelques cas, ils paraissent prêts à prendre des mesures radicales, comme faire lit à part (39%), ou fuir leur lit pour dormir sur le canapé (18%) ou par terre (16%).



[1] *Etude Andreys Sykes*

[2] *selon une étude publiée dans la revue "Science" par des chercheurs des universités de Princeton et de Berkele*

CLIMSOM est une marque de la société nantaise Neo Factory. Spécialiste du bien-être par la thermothérapie, elle conçoit, développe et commercialise toute une gamme de solutions innovantes pour se rafraîchir et mieux dormir. Pour en savoir plus : www.climsom.com

CONTACT PRESSE : AGENCE DAKOTA COMMUNICATION
Tél. 01 55 32 10 40/42 - Email. climsom@dakota.fr