

## Cet été, préparez-vous à des nuits fraîches et paisibles avec le premier sur-matelas rafraichissant CLIMSOM

Avec l'augmentation des températures, les plus de 50 ans subissent les effets de la chaleur qui devient vite source d'insomnie ou de sommeil perturbé. En moyenne, selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), un adulte a besoin entre 7h et 8h de sommeil par nuit. Or, d'après une étude réalisée en 2010 (1), 22% des seniors rapportent des troubles du sommeil et 72% d'entre eux souffrent d'insomnie (liée notamment au syndrome des jambes sans repos). Ces troubles du sommeil s'aggravent en période estivale. Le sur-matelas CLIMSOM, qui permet un rafraichissement du lit, est un moyen naturel et efficace pour améliorer la qualité du sommeil. Il est simple à installer et à utiliser.

### Chaleur, canicule et sommeil



La canicule se distingue d'une « simple chaleur » selon sa durée et son intensité. Elle se caractérise lorsque les températures dans le Nord de la France ne descendent pas, la nuit, au dessous de 18°C et 20°C dans le Sud et atteignent, la journée, 30°C et 35°C.

Ces températures perturbent le sommeil qui devient rapidement problématique notamment pour les seniors.

À partir de 50 ans, l'INSV rappelle aussi que des changements physiologiques du sommeil apparaissent tels que la réduction du temps total du sommeil et l'allongement du délai d'endormissement.

Les conséquences du manque de sommeil chez les plus de 50 ans entraînant parfois des pertes de mémoire et des états de somnolence diurne, la qualité du sommeil est donc garante d'une bonne qualité de vie.

### Le frais, la solution naturelle pour un sommeil de qualité

Phlébologue depuis 25 ans, le Dr Tamburini a répondu à une demande récurrente de ses patients : retrouver le sommeil malgré leurs problèmes d'insuffisance veineuse.

Le froid, par ses effets antalgique, anti-inflammatoire et vaso-constricteur, agit directement sur la circulation sanguine et diminue les sensations de jambes lourdes. Sachant également que le sommeil est favorisé par une température ambiante fraîche, l'idée d'installer un moyen de rafraichir les draps et le dormeur est alors apparue comme une évidence au Dr Tamburini. Le sur-matelas CLIMSOM était né ! Ses applications iront bien au-delà de la phlébologie...

### CLIMSOM, la première solution rafraichissante efficace et personnalisable

Le sur-matelas CLIMSOM est discret (se glisse en dessous du drap housse), adaptable (formats simple, double ou jumeaux) et ajustable au degré près (par la circulation d'eau de 18°C à 48°C via un fin réseau de tubulures). Simple d'utilisation, ce produit, grâce à sa télécommande, permet des réglages à distance. L'organisme peut ainsi bénéficier d'une température corporelle favorable à la qualité d'un sommeil paradoxal, phase particulièrement réparatrice.

(1) Enquête "Quand le sommeil prend l'âge" INSV / BVA / MGEN - Janvier 2010

(2) La température corporelle moyenne d'un dormeur est de 35°C

### La lutte contre les acariens reprend !

L'OMS considère l'allergie comme étant la 4ème maladie dans le monde. La seule allergie respiratoire a touché 3,5 millions de Français en 2009. Responsables des allergies respiratoires - rhinites allergiques - les acariens prolifèrent dans des milieux chauds et humides.

En rafraichissant le lit et en limitant la sudation nocturne, le sur-matelas CLIMSOM permet de lutter contre les acariens, responsables de ces allergies.



### CLIMSOM : les bienfaits venus du froid...et du chaud !

Le sur-matelas CLIMSOM permet à tous de trouver la solution idéale pour un sommeil de qualité. Il offre à l'utilisateur le choix de la fraîcheur ou la chaleur au degré près.

Les bienfaits du froid sont appréciés lors de vagues de chaleur et de canicule, chez les personnes concernées par :

- les jambes lourdes
- les jambes sans repos
- la ménopause
- le surpoids
- les problèmes de thyroïde
- les allergies aux acariens
- la grossesse



L'effet « bain chaud » procuré par le sur-matelas CLIMSOM permet de soulager :

- les lombalgies
- les courbatures
- les contractures musculaires

À partir de 349 euros.

Renseignements complémentaires sur [www.climsom.com](http://www.climsom.com)