

Étude « Climsom & Qualité du Sommeil » : la première étude pilote sur l'interaction entre sommeil et température du lit

Le Professeur Damien Léger, du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu, a mené la première étude pilote sur le lien entre la qualité du sommeil et la température de l'environnement immédiat de sommeil : le lit. La température est un élément déterminant pour notre rythme biologique car elle agit sur la création de la mélatonine, une hormone chronobiotique clé dans la régulation du sommeil. Le sur-matelas CLIMSOM, dont la température est réglable au degré près, a permis de réaliser cette étude et d'en apprendre davantage sur ce qui peut améliorer la qualité du sommeil.

Contexte de l'étude

L'endormissement et le sommeil profond sont caractérisés par une baisse de la température corporelle. Le principe de l'étude consistait à analyser le sommeil et la vigilance diurne de 15 personnes utilisant en « aveugle » pendant 5 jours le sur-matelas CLIMSOM en mode rafraichissant et un placebo, les 5 jours suivants.

Ces testeurs, ne souffrant pas de troubles du sommeil particuliers, ont été suivis jour et nuit par actimétrie : un bracelet-capteur qui mesure l'activité nocturne et diurne, par le nombre et l'intensité des mouvements physiques effectués. L'heure du coucher, la durée d'endormissement, les réveils nocturnes et l'activité diurne ont été relevés. Les questionnaires médicaux utilisés par les experts du sommeil pour mesurer l'appréciation subjective du sommeil des patients ont également permis de recueillir les témoignages des participants à l'étude.

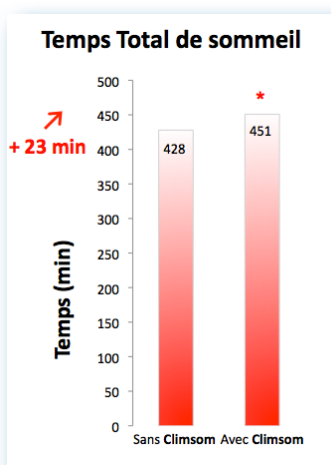
Résultats

Amélioration de la qualité de la nuit : + 34%

Qu'il s'agisse du délai d'endormissement, des réveils nocturnes ou de la qualité du réveil, la qualité des nuits avec le sur-matelas rafraichissant CLIMSOM a augmenté de 34% par rapport aux nuits sans CLIMSOM. Aussi, « le dynamisme au réveil » a-t-il été amélioré de 48% selon le questionnaire de « Vis Morgen ».

Amélioration de la qualité de la journée : + 19%

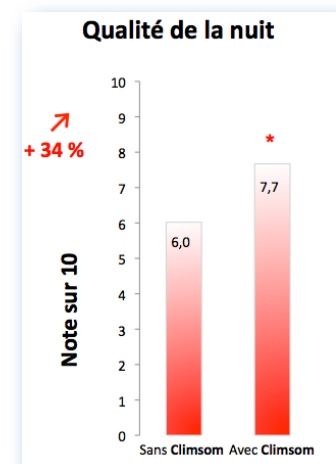
La Journée du Sommeil 2011 a particulièrement insisté sur les problèmes de somnolence diurne rencontrés par 1 français sur 5 au moins 3 fois par jour.



Mis en évidence par le « score d'Epworth », les états de somnolence, ont significativement diminué (-33%) chez les sujets de l'étude ayant utilisé le dispositif de thermorégulation de lit. Cette amélioration de la vigilance diurne a un impact direct sur l'amélioration globale de la qualité de la journée de +19% pour ces mêmes sujets.

Des nuits plus calmes: - 24.5% de mouvements nocturnes

Le L5 est un indicateur qui révèle la période la plus calme de la nuit et correspond aux 5 heures les plus reposantes. Grâce à l'actimétrie, on a constaté une diminution des mouvements nocturnes pendant le L5 de 24,5% pour les nuits avec sur-matelas climatisé.



Augmentation du temps de sommeil : + 23 minutes

La durée totale du sommeil est plus longue de 23 minutes chez les personnes ayant dormi avec le sur-matelas CLIMSOM.



"On sait que pour bien dormir il faut perdre un degré de température centrale, et qu'au minimum de cette température la nuit (entre 2 et 5 heures du matin), correspond le maximum de sommeil récupérateur. Faciliter la diminution de température peut sans doute permettre d'améliorer l'endormissement et la qualité du sommeil chez certains sujets. Or c'est ainsi qu'agit CLIMSOM. Dans cette étude préliminaire, nous avons été marqués par le bien être ressenti par la majorité des sujets pendant la nuit, avec une augmentation du temps de sommeil ressenti, mais aussi par la qualité du réveil et de la vigilance. Même si cette étude pilote devra être consolidée par une étude de plus grande envergure, l'enregistrement du sommeil par actimétrie montre une tendance à l'amélioration du temps de sommeil sous CLIMSOM "

Professeur Damien Léger

L'étude est disponible sur demande à l'adresse rvallet@vecteurimage.com

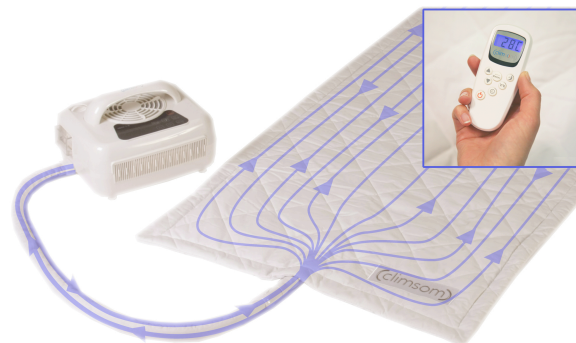
CLIMSOM : les bienfaits venus du frais ...

Le sur-matelas CLIMSOM, grâce à un réseau de fines tubulures parcourues par de l'eau tempérée, permet à tous de trouver la solution idéale pour un sommeil de qualité.

Il offre à l'utilisateur le choix de la fraîcheur au degré près

Les bienfaits du froid sont appréciés :

- lors de vagues de chaleur et de canicule,
- en cas de troubles du sommeil
- 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



CLIMSOM peut aussi être utilisé pour chauffer le lit. 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

CONTACTS PRESSE

