



Pour **73%**
des Français,
la chaleur a un
impact négatif
sur la qualité du
sommeil

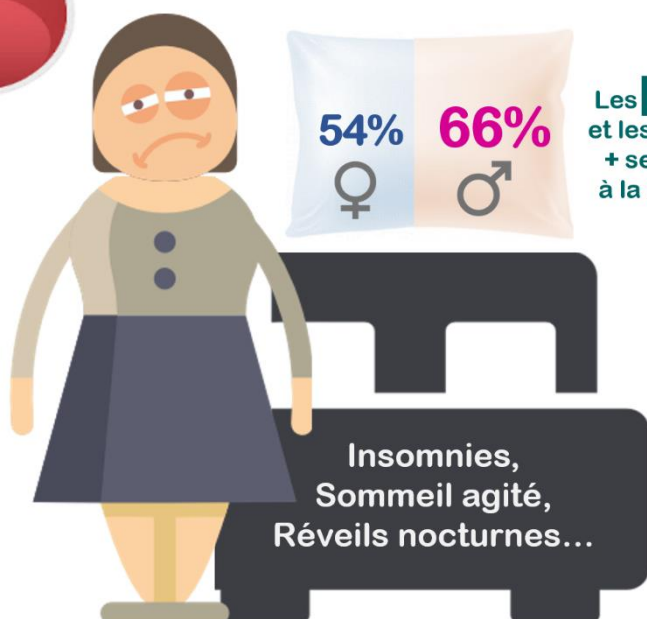
Sondage OpinionWay pour
Climsom.com, Été 2018*

*Sur la base d'un échantillon de 1013 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

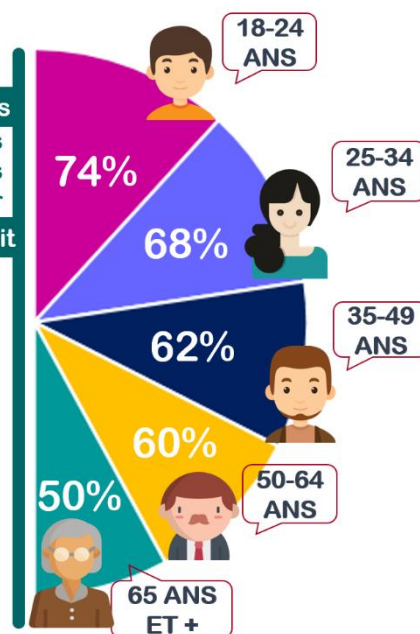


SOMMEIL & CHALEUR

6 Français sur 10
touchés par des troubles du sommeil



Les femmes
et les jeunes
+ sensibles
à la chaleur
la nuit



Etude OpinionWay pour Climsom.com, Été 2018
Echantillon de 1013 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

(climsom)

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : près de 73% des Français indiquent que la chaleur a un impact négatif sur la qualité de leur nuit. Ils sont même 6 sur 10 à déclarer souffrir de troubles du sommeil. Pourquoi dort-on si mal l'été ?

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. De nombreuses études le prouvent : lorsqu'il fait chaud, on dort moins, d'un sommeil entrecoupé et de moins bonne qualité. Pour des nuits réparatrices, la température corporelle doit diminuer (de -0,5°C environ) or, si la chaleur ambiante rend le processus plus difficile, l'environnement immédiat du dormeur joue également un rôle décisif¹. **Entre oreillers, draps et matelas, le lit est une source de chaleur par excellence qui fragmente le sommeil, le rend moins récupérateur et exacerbe certains désagréments qui empêchent à leur tour de trouver le repos (jambes lourdes, impatiences, sudation, bouffées de chaleur, etc.).**

Climsom.com, spécialiste du sommeil et de la thermothérapie, propose des solutions innovantes de rafraîchissement nocturne pour favoriser l'endormissement et améliorer durablement la qualité du sommeil.

La climatisation pour le lit : une innovation efficace pour bien dormir même quand il fait chaud

Pensé par un médecin, le **SURMATELAS CLIMSOM** permet de contrôler simplement la température de son lit, au degré près, dès 18°C.

Même en période de fortes chaleurs, les nuits restent fraîches et agréables pour une qualité de sommeil préservée. Grâce au contrôle au doigt et à l'œil de la température du couchage, CLIMSOM permet à chacun de trouver le sommeil à la température idéale... la sienne !

Au plus près du corps, l'action rafraîchissante du sur-matelas CLIMSOM apaise les corps surchauffés, soulage la douleur, active la circulation sanguine et procure un confort nocturne optimal pour un sommeil enfin réparateur, grâce aux **effets naturellement bénéfiques du froid (antalgique, anti-inflammatoire et vasoconstricteur)**.

Discret, le surmatelas CLIMSOM fonctionne par circulation d'eau via un fin réseau de tubulures en silicone qui porte le couchage à la température désirée grâce à un boîtier placé sous le lit. Une télécommande permet de contrôler facilement la température du couchage à distance (allumage, arrêt, modification de la température du sur-matelas, départ différé...). Placé sous le drap housse (voire une alèse), CLIMSOM est adaptable à toutes les literies, simples ou doubles. Pour un usage en solo ou en duo, il existe deux dimensions (70 x 190 cm et 140 x 190 cm).

Prix : à partir de 349 €

¹Une étude « Climsom & Qualité du Sommeil » menée avec le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel Dieu, reconnaît le lien entre la température du lit et la qualité du sommeil.



Amélioration de la qualité de la nuit : + 34%

Amélioration de la qualité de la journée : + 19%

Des nuits plus calmes: -24% de mouvements nocturnes

Augmentation du temps de sommeil: + 23 min.

Des oreillers toujours frais pour un confort nocturne optimal et un sommeil réparateur

COOLPAD Mousséo

Le nouvel accessoire bien-être



Qui n'a pas déjà retourné son oreiller en quête de plus de fraîcheur ? Plutôt que de le mettre au frigo pour gagner le confort tant espéré, il est désormais possible de lui adjoindre le sur-oreiller [COOLPAD Mousséo](#).

Auto-rafraîchissant et moelleux, il suffit de le remplir de deux litres d'eau à l'aide de l'entonnoir fourni avant la première utilisation. Constitué d'une mousse contenant un principe actif qui, au contact du liquide, va se transformer en gel pour délivrer **plusieurs heures de fraîcheur**, il agit comme un échangeur thermique : COOLPAD Mousséo absorbe l'excédent de chaleur pour favoriser un endormissement plus rapide et une meilleure qualité de sommeil (+ 68% de vitesse d'endormissement et +21% de sommeil réparateur).

L'été, sous l'effet de la transpiration, chaleur, sueur et humidité forment une combinaison idéale pour favoriser la prolifération de bactéries et d'acariens (un oreiller contiendrait en moyenne 350 000 bactéries vivantes !). Grâce au COOLPAD Mousséo limitant drastiquement ces phénomènes, la durée de vie des oreillers est prolongée et l'hygiène préservée. Ses dimensions : 51 x 30 cm

Prix : à partir de 39,90 €

COOLPAD Crystal, la fraîcheur nomade qui vous suit partout



Nomade, le [COOLPAD Crystal](#) se transporte facilement. Idéal pour se rafraîchir lors de déplacements, son faible encombrement et son poids plume permettent de le glisser aisément dans toutes les valises.

Prêt à l'emploi, avec lui aucune activation n'est nécessaire. Sa technologie repose sur des mini cristaux de sulfate de sodium qui vont progressivement et lentement se liquéfier en absorbant la chaleur

corporelle. COOLPAD Crystal est disponible en 4 coloris vitaminés : bleu, vert, rose et violet. Ses dimensions : 40x45 cm.

Prix : 35,90€ l'unité - 99,90€ le lot de 4.