Sommeil…

Un élément essentiel d'un

Mode de Vie Actif et Sain !

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

COMMENT dormons-nous la nuit ?

Étapes du sommeil…

- **Stade 1 :** Sommeil léger ; entre être éveillé et entrer dans le sommeil.
- **Stade 2 :** Début du sommeil ; désegagement de l'environnement; la respiration, le rythme cardiaque, la température diminue.
- **Étapes 3 et 4 :** Sommeil le plus profond et le plus réparateur ; baisse de la tension artérielle, respiration plus lente, énergie retrouvée ; les produits biochimiques réglementaires sont libérés pour la croissance et ledéveloppement.

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

POURQUOI dormons-nous la nuit ?

École de médecine de Harvard

- **Théorie de l'inactivité : t**ranquilité, calme, moins vulnérable.
- **Théorie de la conservation de l'énergie :** réduit la demande d'énergie.
- **Théories réparatrices :** le sommeil donne au corps la possibilité de se réparer, de se restaurer et de se régénérer.
- **Théorie de la plasticité cérébrale :** changements dans la structure et l'organisation de la mémoire, capacité d'apprentissage.

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

Combien de sommeil avons-nous besoin?

BBC Science

Espèces	Sommeil total moyen par jour
Python	18 heures
Tigre	15.8 heures
Chat	12.1 heures
Chimpanzé	9.7 heures
Mouton	3.8 heures
Éléphant Africain	3.3 heures
Giraffe	1.9 heures

Les gens aiment dormir entre 5 et 11 heures par nuit.

Moyenne : 7,75 heures par nuit.

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

QUE se passe-t-il pendant le sommeil ?

- **Cerveau :** L'activité du cortex diminue, mais le cerveau est très actif. Les souvenirs labiles initiaux sont convertis… processus continu. Définit les informations accessibles pendant les heures de veille. 40% du flux sanguine cérébral habituel est détourné vers les muscles.

- **Yeux :** bien que le cerveau désactive les neurones de la moelle épinière, les yeux restent actifs. Permet un « engagement » dans des rêves via le mouvement des yeux.

- **Hormones:** baisse des taux d'adrénaline et de corticostéroïdes. Les niveaux de HGH Mélatonine, testostérone, et FSH augmentent.

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

QUE se passe-t-il pendant le sommeil ?

- **Système immunitaire :** Le sommeil aide à combattre les maladies.
- **Température corporelle :** diminue pour augmenter la probabilité de sommeil profond.
- **Peau :** « Beauty sleep » remplace et répare les cellules de la peau. Reconstruit et répare les dommages causés par les UV.
- **Muscles :** Les muscles sont détendus. Donne aux tissus une chance de se réparer et de se restaurer.
- **Sang :** la pression artérielle de la fréquence cardiaque diminue pendant le sommeil. Le sang s'écoule du cerveau. La désintoxication se produit.

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

Nous vous présentons
le **Kenko Naturest Fit**

KENKO SLEEP

NIKKEN®
Discover it. Live it. Share it.

KENKO SLEEP

Obtenez un sommeil de qualité, où que vous soyez !

NIKKEN®
Discover it. Live it. Share it.

Conçu pour s'adapter à votre matelas

- Léger, fin et souple
- 4 rebords élastiques (40 cm) s'adapte sur votre matelas
- Se place sous vos draps
- Portable avec étui de transport

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

La Technologie…

- Technologie magnétique : aimants bouton 800 gauss
- Tourmaline : lorsqu'elle est exposée à la pression, à la chaleur ou au mouvement, elle dégage des électrons qui peuvent aider à créer un effet calmant
- Les fibres réfléchissantes aident à réguler la température corporelle
- Les fibres respirantes favorisent la ventilation

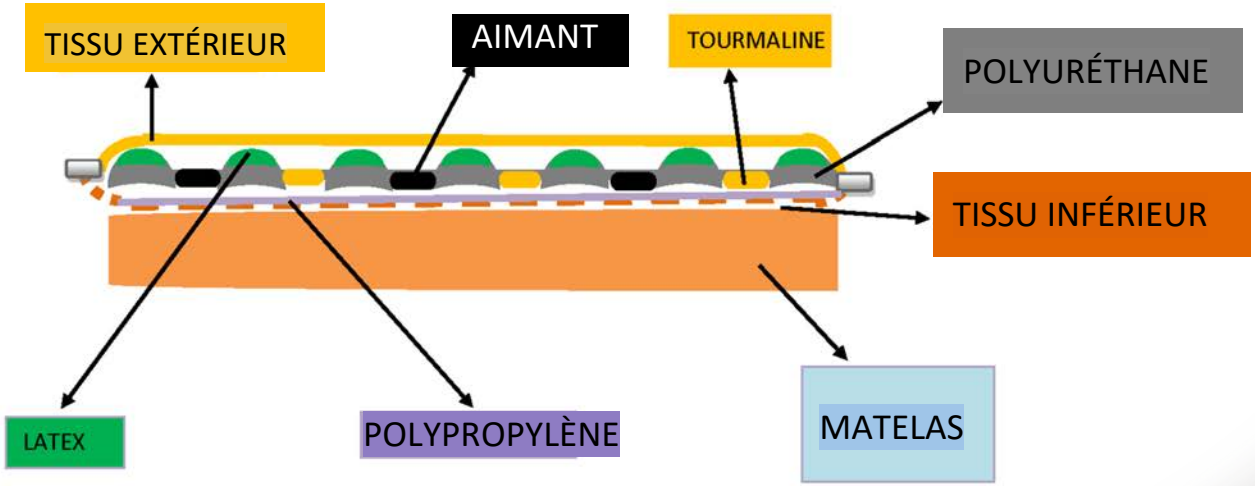
NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

Les Matériaux…

- Rubberthane avec nodules de latex
- Mousse durable avec ajout de latex
- Le support en tissu de caoutchouc aide à prévenir le glissement

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

Matériaux & Technologie



NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

Les avantages pour un bien-être actif…

- Fournit un effet de massage
- Aide à réduire les effets de stress et fatigue
- Favorise une relaxation continue
- Aide à un sommeil réparateur tout au long de la nuit

NIKKEN®
Discover it. Live it. Share it.

Les avantages pour un bien-être actif…

- Abordable et pratique pour voyager
- Répond aux normes de sécurité incendie
- Entretien facile - pas besoin de détergents, nettoyer les taches avec une éponge humide
- La garantie règlementaire s'applique.

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.

Cinq tailles - conçues pour s'adapter à de nombreuses tailles de matelas…

Code:	Taille:	Prix Consultant (HT)	Prix de vente Conseillé (TTC)	PV	CV
11160	90 x 200	€ 275 / 320 Sfr.	€ 415 / 430 Sfr.	230	€ 165 / 192 Sfr.
11161	100 x 200	€ 300 / 350 Sfr.	€ 440 / 465 Sfr.	260	€ 180 / 210 Sfr.
11162	140 x 200	€ 385 / 450 Sfr.	€ 579 / 605 Sfr.	330	€ 231 / 270 Sfr.
11163	160 x 200	€ 450 / 525 Sfr.	€ 675 / 710 Sfr.	385	€ 270 / 315 Sfr.
11164	180 x 200	€ 495 / 575 Sfr.	€ 745 / 775 Sfr.	420	€ 297 / 345 Sfr.

* Les rebords élastiqués du Kenko Fit sont de 40 cm de hauteur.

KENKO SLEEP

Obtenez un sommeil de qualité où que vous soyez...

NIKKEN
Discover it. Live it. Share it.