



Les grands rendez-vous du bien-être et de la santé au naturel

Un sommeil réparateur : plonger dans un univers de sérénité au salon Bien Être Médecine Douce

Le sommeil, pilier du bien-être, est souvent perturbé par les exigences de la vie moderne : stress, omniprésence des écrans ou environnement inadapté. Pourtant, **un repos de qualité est essentiel pour préserver la santé physique et mentale**. À travers des solutions innovantes et des approches naturelles, il devient possible de transformer les nuits et d'améliorer durablement la qualité de vie.

Une literie adaptée offre un confort optimal pour un sommeil profond, les outils connectés permettent de décrypter les cycles nocturnes pour des ajustements précis, et les produits de relaxation créent un cocon apaisant pour l'esprit et le corps. Investir dans le sommeil, c'est investir dans soi-même, en favorisant des nuits réparatrices et un réveil rempli d'énergie et de sérénité.

UNE LITERIE QUI RÉVOLUTIONNE L'ESPACE DE REPOS

Un sommeil réparateur commence par un environnement adapté, et la literie joue un rôle crucial dans cette quête de confort. Un matelas ou un oreiller mal choisi peut non seulement perturber les nuits, mais aussi entraîner des douleurs corporelles chroniques. Ainsi, investir dans une literie de qualité est une première étape vers une meilleure récupération.

Le matelas, pilier du sommeil de qualité

Les innovations en matière de matelas ont permis de répondre aux besoins spécifiques de chacun. Les matelas ergonomiques à mémoire de forme, par exemple, s'ajustent aux contours du corps pour offrir un soutien optimal et réduire les points de pression. D'autres modèles intègrent des technologies de régulation thermique, idéales pour éviter les réveils nocturnes causés par une chaleur excessive.

Des oreillers qui s'adaptent à toutes les morphologies

Un oreiller mal adapté peut provoquer des tensions au niveau du cou et des épaules. Les modèles récents proposent des mousses ajustables, des matériaux hypoallergéniques et même des options connectées, capables de mesurer les cycles de sommeil ou d'émettre des vibrations douces pour encourager un meilleur positionnement.

Linge de lit et accessoires : vers un cocon de bien-être

Le linge de lit participe également à la création d'un environnement apaisant. Les matières naturelles comme le coton biologique, le lin ou la soie assurent douceur et respirabilité, tout en respectant l'environnement. Pour parfaire le tout, les couvertures lestées, reconnues pour leur effet apaisant, gagnent en popularité. Elles reproduisent la sensation d'un léger enveloppement, propice à une détente profonde.

Pour aller plus loin sur le salon

ZEN LITERIE : Zen Literie propose des solutions de literie de haute qualité pour un sommeil réparateur, alliant innovation et confort. Découvrez une gamme complète de matelas et accessoires conçus pour un bien-être optimal.
zenliterie.fr.

EPIONE ET MOI : Vente de semelles de confort. 1/2 Semelles en cuir. Orthèse hallux valgus jour et nuit. Oreillers (30x40) nomades et patchs détox

LES OUTILS CONNECTÉS POUR COMPRENDRE ET AMÉLIORER LE SOMMEIL

La technologie s'invite de plus en plus dans les habitudes nocturnes. Les outils connectés dédiés au sommeil permettent d'analyser les cycles et d'apporter des solutions personnalisées, pour un repos réellement adapté à chaque individu.

L'analyse des cycles de sommeil

Grâce à des capteurs intégrés dans des montres, des bracelets ou même des matelas connectés, il est désormais possible de suivre les différentes phases du sommeil : léger, profond et paradoxal. Ces données aident à identifier les facteurs perturbateurs, comme un coucher tardif ou des réveils fréquents.

Réveils intelligents : se lever en douceur

Les simulateurs d'aube font partie des innovations qui transforment les réveils difficiles en moments doux et progressifs. Ces appareils imitent la lumière naturelle pour préparer le corps à l'éveil, réduisant ainsi la sensation de fatigue matinale. Certains modèles incluent des programmes de relaxation ou des sons apaisants pour favoriser l'endormissement.

Applications et plateformes : un accompagnement personnalisé

Les applications mobiles dédiées au sommeil proposent des exercices de relaxation, des histoires audio ou des programmes de méditation pour faciliter l'endormissement. En parallèle, des plateformes d'analyse permettent de consulter les données collectées par les appareils connectés et de recevoir des recommandations sur mesure, comme ajuster la température de la pièce ou réduire l'exposition à la lumière bleue.

LES PRODUITS DE RELAXATION POUR APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT

La relaxation est une alliée précieuse pour retrouver des nuits sereines. À travers des produits spécialement conçus pour détendre le corps et calmer l'esprit, il est possible de créer un véritable rituel propice à l'endormissement.

L'aromathérapie au service du sommeil

Les huiles essentielles jouent un rôle clé dans la relaxation. La lavande, la camomille ou encore l'ylang-ylang sont particulièrement efficaces pour calmer l'esprit et réduire les tensions. Diffuseurs ultrasoniques, roll-ons ou brumes d'oreiller apportent une touche apaisante à l'espace de repos.

Cosmétiques et accessoires relaxants

Les crèmes de nuit enrichies en actifs relaxants, comme la mélatonine ou les extraits de plantes apaisantes, agissent en synergie avec les huiles essentielles. En complément, les masques chauffants pour les yeux ou les couvertures lestées apportent un réconfort immédiat et encouragent une relaxation profonde.

Sons apaisants et outils spécifiques

Les machines à bruit blanc, de plus en plus populaires, masquent les bruits extérieurs et aident à créer une ambiance propice au sommeil. D'autres solutions, comme les programmes audio de méditation guidée ou les playlists de sons naturels (pluie, vagues, forêt), contribuent à apaiser l'esprit avant le coucher.

Pour aller plus loin sur le salon

LA FÉE SPAGYRIA : découvrez une expertise unique en spagyrie et phytothérapie avec des produits naturels et holistiques pour votre bien-être.

lafeespagyria.com

THULASI AYURVEDIQUE : plongez dans l'univers de l'Ayurveda avec des soins et produits inspirés de la médecine traditionnelle indienne.

thulasi.fr

SOANA NATURE : engagez-vous pour une beauté et un bien-être naturels avec des produits éthiques et respectueux de l'environnement.

soana-nature.com

MISS BLUE PROVENCE : savourez le charme et la douceur de la Provence à travers une sélection de produits artisanaux et authentiques.

blue-provence.com

RAILLON DE JOUVENCE : redécouvrez votre vitalité avec des solutions naturelles et innovantes pour préserver votre jeunesse.

raillondejouvence.com

DÉCOUVREZ LE PILIER « SOMMEIL » AU CŒUR DES CONFÉRENCES DU SALON BIEN-ÊTRE MÉDECINE DOUCE PARIS

Le pilier Sommeil, au cœur des conférences du salon Bien-être Médecine Douce, met en lumière l'importance du repos pour une santé optimale. Experts et professionnels vous guideront à travers des thématiques essentielles, allant des solutions naturelles pour mieux dormir aux méthodes innovantes pour améliorer la qualité de votre sommeil. Que vous cherchiez à comprendre les mécanismes du sommeil ou à adopter des pratiques pour des nuits réparatrices, ces conférences vous apporteront des clés concrètes pour retrouver sérénité et vitalité au quotidien.

10h45 : **Médoc ou pas médoc pour un meilleur sommeil ?** par **Jérémie Kneubuhl**, @doctor_jfk

Sommeil, maux du quotidien, sexualité, santé mentale : les bons réflexes pour prendre soin de sa santé plutôt que de se jeter sur les cachets

12h00 : **Réveiller son sommeil**, par **Caroline Rome**

Tout se joue sur 24 heures et le sommeil se prépare dès l'éveil

13h45 : **Le cerveau médecin** par le **Dr Stéphane Clerget**

Ses extraordinaires pouvoirs de guérison

15h30 : **Un bon sommeil pour rester en bonne santé**, par la **Dr Sylvie Royant-Parola**

Comment apprendre à dormir pour améliorer son sommeil ?

**41e édition du Salon Bien Être Médecine Douce Paris,
30 janvier – 3 février 2025, Paris Porte de Versailles, hall 5.1**

BIEN ÊTRE MÉDECINE DOUCE PARIS EN BREF

25 000 visiteurs attendus

300 exposants pour échanger

150 ateliers et conférences pour s'informer et repartir avec des réponses concrètes

Dates : du jeudi 30 janvier au lundi 3 février 2025

Horaires : du jeudi au dimanche de 10h30 à 19h00 – le lundi de 10h30 à 18h00

Lieu : Paris Expo, Porte de Versailles, hall 5.1

Invitations gratuites à télécharger sur : www.salon-medecinedouce.com

6e édition du Salon Bien Être Médecine Douce Lyon 17-19 janvier 2025, Cité internationale, Forum 5 et 6

BIEN ÊTRE MÉDECINE DOUCE LYON EN BREF

9 000 visiteurs attendus

140 exposants pour échanger

80 ateliers et conférences pour s'informer et repartir avec des réponses concrètes

Dates : du vendredi 17 au dimanche 19 janvier 2025

Horaires: vendredi et samedi, de 10h00 à 18h30 – dimanche, de 10h00 à 18h00

Lieu : Cité Internationale

Invitations gratuites à télécharger sur : www.salon-medecinedouce.com

LES SALONS BIEN-ÊTRE MÉDECINE DOUCE, UN ÉVÉNEMENT SPAS ORGANISATION



SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés à la bio, à la nature, au bien-être, et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 22 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne. www.spas-expo.com

- **Les salons Bien-être et Art de vivre** : Bien-être Médecine Douce (Paris et Lyon), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris)
- **Les salons Bio et Nature** : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris),
- **Les salons professionnels** : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon)
- **Le réseau des salons Zen & Bio en régions** : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Rennes),

www.salon-medecinedouce.com

#BEMD2025

CONTACTS MÉDIAS

Agence COROMANDEL

Alexandra Langlois

06 62 88 36 90

a.langlois@coromandel-rp.fr

Jérôme Aubé

06 29 82 76 55

j.aube@coromandel-rp.fr