

# Gazette

## DU BIEN DORMIR

N° 1 - JUIN 2014



POUR CERTAINS  
DORMIR COMME UN BÉBÉ  
EST DEVENU UN RÊVE LOINTAIN

# PAR AMOUR DU SOMMEIL

 (suite page 2)

SHUTTERSTOCK



ELITE SA

«LA JOURNÉE  
APPARTIENT À CEUX  
QUI DORMENT BIEN.»

Voici une de ces petites phrases  
qui semblent d'une telle évi-  
dence que son auteur risque  
de passer pour un naïf.

Et pourtant rien de moins  
banal qu'une bonne nuit à dor-  
mir suivie de cette sensation de

force et de joie au réveil qui  
donne envie de déplacer des  
montagnes. Car le sommeil  
est aujourd'hui menacé de  
toute part. Dans une société  
qui valorise l'activité, la rapi-  
dité, la rentabilité et le travail  
à toute heure, Morphée a été  
relégué à la cave. Sédentarité,  
mauvaises postures, douleurs  
dorsales, tensions et stress  
complètent le sinistre tableau.

Le sommeil ou plutôt son  
manque représente un enjeu  
de santé publique. Ce n'est  
pas pour rien que les grands  
ensembles hospitaliers ont  
tous leur centre spécialisé.

Du sommeil, on sait surtout  
une chose, c'est qu'il est abso-  
lument vital. Prenons-en soin.

François Pugliese, ELITE SA

POUR CERTAINS  
DORMIR COMME UN BÉBÉ  
EST DEVENU UN RÊVE LOINTAIN

# PAR AMOUR DU SOMMEIL

«Depuis que j'ai investi dans un bon lit, j'ai grandement amélioré ma qualité de sommeil et diminué drastiquement mes douleurs dans les lombaires». Anne a 55 ans. Elle est formelle. Sédentarité, manque d'activité physique, mauvaise posture au bureau ont eu raison de son dos. Après quelques signes avant-coureurs, cette romande s'est retrouvée périodiquement chez le physiothérapeute pour qu'il la «débloque» comme elle dit.

Une meilleure hygiène de vie globale (plus d'activité physique, de la méditation) et l'investissement dans une literie de qualité lui permettent aujourd'hui de parler de son mal de dos au passé.

Selon une enquête réalisée en 2011 par la Ligue Suisse de lutte contre le rhumatisme, 80% de la population souffre entre une fois par an et plusieurs fois par semaine de douleurs du dos. En Suisse, celles-ci sont présentes dans toutes les couches de la population, indépendamment de l'âge, du sexe ou de la profession.

Bien sûr, un nouveau matelas et un sommier de qualité ne peuvent pas réparer une affection lourde mais en soulageant le corps durant la nuit, ils lui permettent de récupérer. Soutenu comme il faut, un bon lit réduit les tensions et crispations qui peuvent amener à consulter.

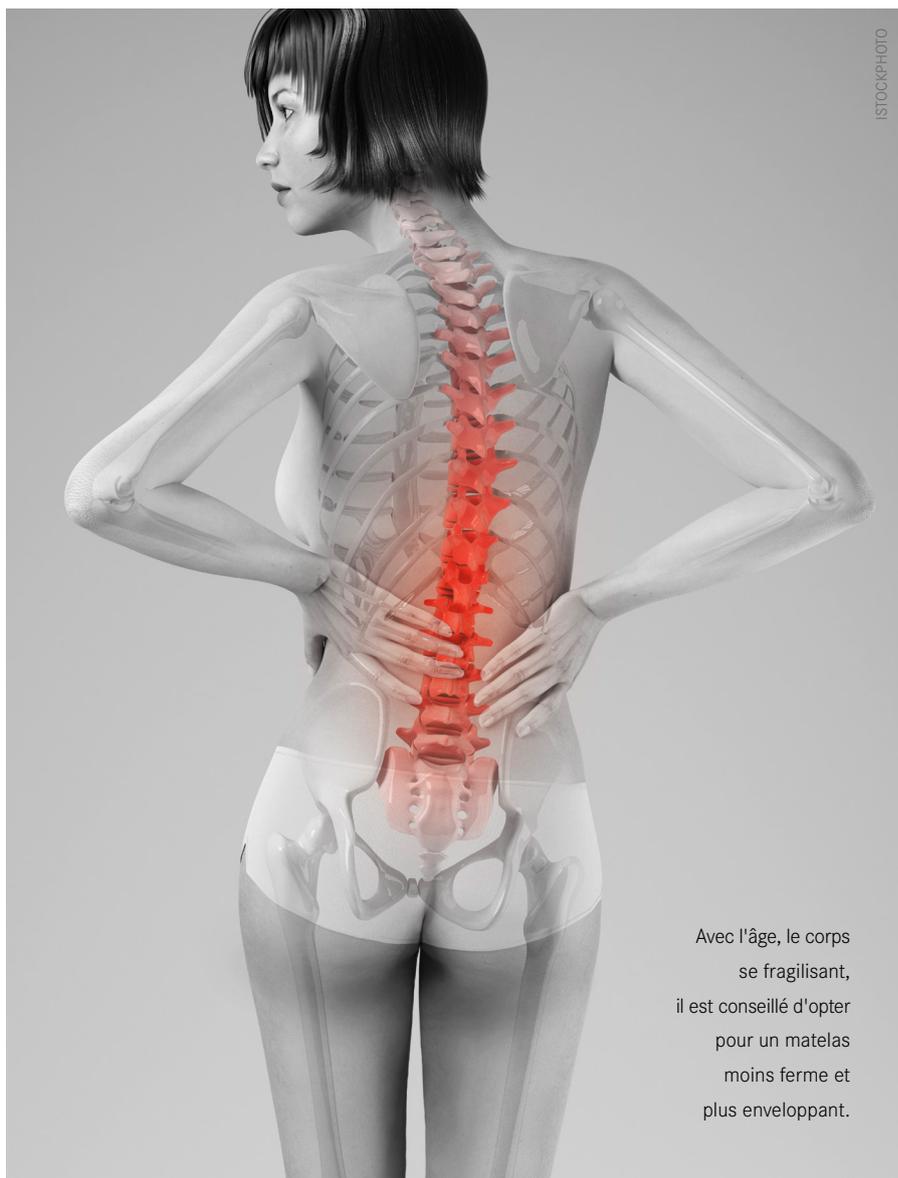
**Pourtant, nombreuses sont encore les personnes qui ne font pas le lien entre leur literie et les ennuis de santé.**

## RÉDUIRE LES MICRO-RÉVEILS

Durant la deuxième partie de la nuit réservée à la phase du sommeil paradoxal, lorsque l'activité cérébrale est intense, le sommeil est plus superficiel et donc plus fragile en cas de problème de pressions et d'inconfort.

Un matelas trop dur ou trop mou peut constituer une cause de réveil. Le dormeur est éjecté des bras de Morphée par des douleurs et raidissements.

Les études cliniques récentes montrent que l'importance n'est pas tant la durée mais la qualité du sommeil, et cela notamment durant la deuxième partie de la nuit.



ISTOCKPHOTO

Avec l'âge, le corps se fragilisant, il est conseillé d'opter pour un matelas moins ferme et plus enveloppant.

Le rôle d'un bon lit est de procurer à la fois un accueil souple pour ne pas déclencher de douleurs liées à des points de pression et un soutien ferme pour le dos, les lombaires et les cervicales.

Avec une literie neuve, l'appareil musculaire est détendu et les micro-réveils sont moins nombreux. Votre sommeil gagne en qualité, votre vie en vitalité.

#### OPTER POUR LA QUALITÉ

Généralement plus cher, plus résistant et plus hygiénique que le matelas en mousse, le matelas à ressorts ensachés se compose d'un grand nombre de ressorts en forme de tonneau, enfermés individuellement dans une enveloppe de tissu en coton.

L'ensemble des ressorts forme un soutien du corps, point par point, quelle que soit la morphologie et la position du dormeur. Organisés en différentes zones de confort, les ressorts exercent un soutien adapté aux cervicales, aux épaules, à la colonne vertébrale, aux hanches et aux jambes. Chaque partie du corps est soutenue de manière indépendante. Les ressorts ensachés procureront une sensation d'apesanteur car ils allègent les points de compression du corps et soulagent le système veineux. La bonne circulation sanguine favorise la régénération des cellules pendant la nuit. D'autre part, un matelas en ressorts ensachés se caractérise par une aération optimale grâce à l'air entre les ressorts. A la différence de la mousse qui fonctionne comme une éponge, les ressorts ventilent la transpiration nocturne permettant au matelas de respirer et au dormeur de bénéficier d'un climat sain et d'un environnement sec et confortable.

Les couches de rembourrage en fibres naturelles, tels que les laines, le crin de cheval, la soie de Tussah ou encore le SeaCell® (un assemblage d'algues et de cellulose) complètent les ressorts et contribuent à la régulation de l'humidité et de la température.

## LES 4 POINTS CLÉS POUR MIEUX DORMIR



#### LA CHAMBRE : UNE PIÈCE DÉDIÉE UNIQUEMENT AU SOMMEIL

Pour préserver son sommeil il est important de lui donner un cadre consacré exclusivement à la détente. Exit la télévision, l'ordinateur et toute autre source de réveil.



#### UN ESPACE APAISANT, FRAIS, SOMBRE

La pénombre déclenche la production de mélatonine, une hormone qui favorise la relaxation. Le bruit déstructure le sommeil, notamment en phase d'endormissement. A défaut de silence, l'utilisation de protections auditives s'avère efficace.

La température ambiante est également importante. En hiver l'idéal se situe entre 16-19°C. En été, une douche fraîche juste avant le coucher facilite l'endormissement.



#### LE LIT, L'ÉLÉMENT PRINCIPAL

Le lit reste l'élément central de la chambre à coucher. Un lit s'use. Il est conseillé de changer de matelas tous les 10 ans au moins. Miser sur un couchage de qualité, c'est éviter l'usure précoce de la literie et garantir un environnement sain pour votre dos.



#### LA RÉGULARITÉ

Pour redonner sa place au repos, rien de tel qu'une régularité dans les horaires et de meilleures habitudes de vie. L'endormissement se produit naturellement en privilégiant les activités paisibles avant le coucher et gagnant son lit aux premiers signes annonciateurs de sommeil (bâillements, clignements des yeux, frissons, ralentissement des réflexes).

Le maître mot reste la régularité. Un réveil à heure régulière préserve le rythme global veille-sommeil.

**A éviter juste avant le coucher: écrans lumineux, contrariétés, activités énergiques, repas copieux et alcoolisés, la caféine et autres produits excitants.**

# COMME ON CHOISIT SON LIT, ON DORT...



## SAVEZ-VOUS CE QUI SE CACHE SOUS LE COUTIL DE VOTRE MATELAS?

Il vaut la peine de payer un peu plus cher pour avoir la garantie d'un produit fait avec des matériaux naturels et de qualité.

## VOTRE LIT A SURVÉCU

à vos élans de bonheur et à vos moments de malheur. Un lit a une durée de vie de 10 ans. Quel âge a le vôtre?

## POUR BIEN RÉCUPÉRER,

la musculature doit pouvoir se détendre complètement. La fonction du lit est de vous soutenir et de vous envelopper que vous pesiez 50 ou 120 kg. Venez éprouver la dureté du matelas qu'il vous faut.



## UN LIT EST UN INVESTISSEMENT

pour votre bien-être. Venez l'essayer dans un cadre calme et à l'abri des regards. Otez votre manteau, allongez-vous, fermez les yeux et écoutez votre corps.

## SOMMIER ET MATELAS

sont un duo. Garder un sommier en bout de course, c'est raccourcir la durée de vie du matelas. Autant renouveler en même temps le haut et le bas.

## TOUS LES MATELAS ELITE

sont fabriqués à Aubonne et portent un Ecolabel européen qui en certifie la durabilité et la qualité de ses composants.

POUR DES CONSEILS PERSONNALISÉS, RENDEZ-VOUS À NOTRE SHOWROOM



ELITE GALLERY  
2, rue Catinat • 75001 Paris  
Tél. 01 42 60 57 28  
paris@elitebeds.fr • www.elitebeds.fr

Lu 10h30-19h00  
Ma-Ve 10h30-12h30, 13h30-19h30  
Sa 10h30-12h30, 13h00-19h00