

Gazette

DU BIEN DORMIR

N° 4



MICHÈLE FREUD: RETROUVER LE SOMMEIL!

CONSEILS ET EXERCICES DONNÉS LORS D'UNE CONFÉRENCE CHEZ ELITE À AUBONNE

Michèle Freud, arrière-petite-fille de Sigmund Freud, sophrologue et psychothérapeute, est venue donner une conférence sur le sommeil chez Elite à Aubonne. Auteur de deux ouvrages sur le sujet elle a complété son intervention par des exercices de relaxation à l'intention des grands et des petits.

Bien dormir relève de l'art. Il y a des nuits où, pour des raisons mystérieuses, on rate le train du sommeil (cf page 4), même en suivant à la lettre les 5 conseils de base. On peut alors aider son cerveau capricieux à retrouver les chemins du dodo avec une série d'exercices de sophrologie.

5 CONSEILS DE BASE

SAVOIR RECONNAÎTRE LES SIGNES DU SOMMEIL ET LES RESPECTER: bâillements, tête et paupières lourdes, les

yeux qui piquent, le corps qui s'engourdit, une sensation de frilosité.

SUIVRE UN PETIT RITUEL DU SOIR, loin des stimulations excessives et écrans lumineux: préparer les affaires du lendemain, lire un moment... Le but est de conditionner le mental à l'endormissement.

VEILLER À DORMIR DANS UN ENVIRONNEMENT APAISANT, mais pas trop chaud (18°-20°C), calme et sombre. Un lit adapté à sa morphologie, doux et soute-

nant, ainsi qu'un oreiller approprié et un duvet chaud, mais pas trop, augmentent la qualité du sommeil.

SUIVRE UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE favorise un bon sommeil: bouger, faire du sport (pas avant le coucher), manger léger le soir et éviter l'alcool et les boissons énergisantes.

INSTALLER LE CALME et éviter soigneusement toute hyperstimulation émotionnelle ou intellectuelle à l'heure du coucher. *(suite page 4)*

EDITO



LE BOXSPRING EN BOIS

2015 a été marquée par les 120 ans d'Elite. Douze décennies au service du bien dormir sans jamais se reposer. Une entreprise est une quête permanente de perfection et d'excellence! Alors, tout en capitalisant sur cette accumulation de connaissances et de compétences, Elite invente, fait la trace, utilise des technologies innovantes pour développer de nouveaux lits, à l'exemple du WoodenBoxspring. Créé en collaboration avec la Haute Ecole spécialisée bernoise (BFH), ce lit est contemporain, stylé, tout en bois jusqu'aux ressorts du sommier, et offre le confort d'un grand lit tapissier.

Fabriquer en Suisse reste un défi face à une concurrence mondiale croissante. Or innover c'est bouger et grandir. La preuve: Elite s'exporte aux quatre coins du monde, après Paris et Milan, à Shanghai, Moscou et Cape Town.

François Pugliese,
ELITE SA

INNOVATION: UN BOXSPRING TOUT EN BOIS WOODENBOXSPRING

Après des mois de recherche en partenariat avec la Haute Ecole spécialisée bernoise (BFH Suisse), Elite est fière de lancer le **WoodenBoxspring**. Intégralement réalisé en bois, ce nouveau lit « all in one » combine cadre et sommier et redéfinit un tout nouveau standard.

LES ORIGINES

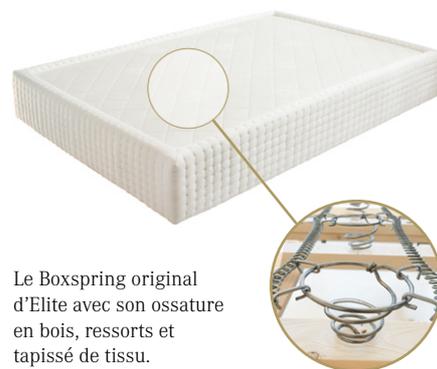
La réputation du sommier «Boxspring» original d'Elite n'est plus à faire. Communément appelé sommier tapissier, ce meuble plus que centenaire a connu ses heures de gloire dans les années 60 à 80. L'arrivée de l'industrialisation a laissé place aux sommiers à lattes en tous genres et de toutes provenances, des cadres de lits épurés, design, négligeant totalement le confort et le soutien du dos, et peu écologiques.

Elite a toujours su garder sa ligne en produisant artisanalement des sommiers tapissiers de haute qualité, favorisant les produits naturels et le bien dormir.

Depuis une dizaine d'années, avec la prise de conscience et les pathologies dorsales de plus en plus aigües, le Boxspring est réhabilité au sommet du «bien dormir». Cependant, avec cette nouvelle popularité, de nombreux fabricants se lancent dans la production de masse et proposent des Boxspring qui, sous le couvert de leurs coutils, ne remplissent pas toujours leurs promesses et sèment la confusion auprès de la clientèle.

L'INNOVATION

Après des mois de recherche et développement en partenariat avec la Haute Ecole spécialisée bernoise (BFH), Elite est très fière de lancer le **WoodenBoxspring**. Intégralement réalisé en bois, ce nouveau lit « all in one » combinant cadre et sommier redéfinit un standard. Totalement unique et sans pareil sur le marché, sa suspension fabriquée



Le Boxspring original d'Elite avec son ossature en bois, ressorts et tapissé de tissu.

Malgré ces phénomènes de mode, Elite a toujours su garder sa ligne en produisant artisanalement des sommiers tapissiers de haute qualité, favorisant les produits naturels et le bien dormir. Très appréciés par une clientèle suisse et internationale, les Boxspring Elite sont reconnus pour leur confort, leurs propriétés naturelles et leur longévité; recouverts de tissu ou de cuir, ils ne font cependant pas l'unanimité auprès de personnes préférant des lits en bois. Alors, comment répondre à ces attentes et conjuguer le confort d'un lit Boxspring avec le design d'un lit en bois sans faire de compromis? Voici le défi que s'est lancé le groupe de travail d'Elite.





Prototype de ressorts



Ressort WoodenBoxspring

dans nos ateliers avec du bois suisse offre des caractéristiques de confort et de résistance similaires aux ressorts métalliques utilisés dans le Boxspring original d'Elite. Ce ressort innovant d'un design simple s'articule dans tous les sens; sa compression progressive permet à la fois un soutien optimal du matelas et un confort accru pour le dormeur puisque, faut-il le rappeler ici, le sommier contribue à hauteur de 30% au confort et au soutien du dos.

Comme celui du Boxspring original d'Elite, ce nouveau ressort prolonge la vie du matelas. Le rembourrage naturel qui garnit les ressorts en bois empêche

la remontée du chauffage au sol dont sont équipées les maisons actuelles, et ainsi conserve une température adéquate pour une bonne nuit de repos.

Le sommier contribue à hauteur de 30% au confort et au soutien du dos.

Une cuvette sur quatre côtés taillée dans la masse du cadre maintient le matelas en position.

Ce nouveau **WoodenBoxspring** peut se fabriquer à partir de différentes essences de bois massif mais aussi de bois laqué; de caractère contemporain,

classique ou design, il peut bien entendu être associé à une tête de lit Elite en bois, tissu ou cuir.

Totalement personnalisable tout comme son grand frère le Boxspring original d'Elite, le **WoodenBoxspring** va combler une clientèle exigeante recherchant un lit naturel de haute qualité, correspondant à la fois à leurs envies de design et à leurs besoins de confort et soutien du dos.

Totalement personnalisable tout comme son grand frère le Boxspring original d'Elite.

Disponible en bois massif, plaqué ou laqué.



Sommier avec cuvette sur quatre cotés taillée dans la masse maintenant le matelas en position.

Rembourrage naturel: jute, laine suisse de mouton et coutil.

Ressorts en bois: Suspension multidirectionnelle, zones de confort.

CONSEILS ET EXERCICES DONNÉS LORS D'UNE CONFÉRENCE CHEZ ELITE À AUBONNE

MICHÈLE FREUD: RETROUVER LE SOMMEIL!

(suite de l'article page 1)



Pour marquer ses 120 ans, la maison Elite a organisé un cycle de conférences originales dans son showroom d'Aubonne. En septembre, Michèle Freud a apporté son éclairage sur le sommeil et comment le favoriser avec des exercices pratiques.

EXERCICES DE SOPHROLOGIE POUR INSTALLER LE CALME

POUR LES ENFANTS

INSTALLER LE CALME

Vous pourrez au début leur montrer l'exercice afin de les initier, puis laissez-les pratiquer seuls. Voici un exercice de respiration par le nez, à faire assis ou allongé :

Quand tu inspires, tu sens que ton ventre se soulève, quand tu expires, tu sens que ton ventre s'abaisse, tu sens le calme. À refaire plusieurs fois.

DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC LE GARDIEN DU SOMMEIL

Laissez votre enfant s'installer confortablement dans son lit et demandez-lui de commencer par prendre quelques respirations, et d'une voix douce, lisez-lui le texte suivant :

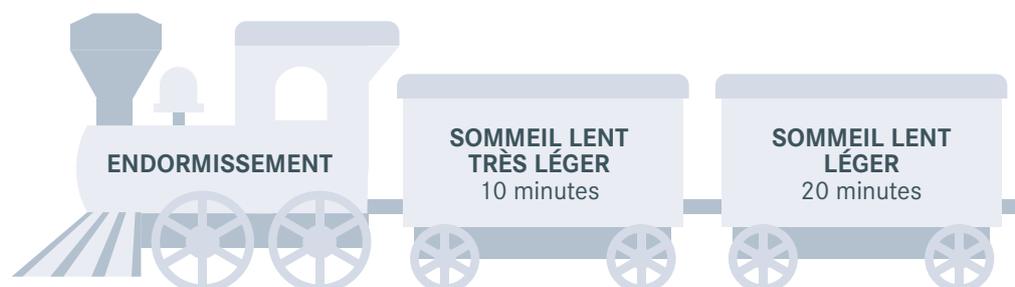
Tu te couches tranquillement dans ton lit, et tu imagines maintenant le gardien du sommeil et tu vas le voir apparaître à l'intérieur de ta tête. Il vient te dire bonsoir et surtout te dire qu'il va veiller toute la nuit sur ton sommeil. Comment est-il ?

Vous pouvez lui faire décrire. Certains enfants voient un gardien de château, d'autres un ange gardien, d'autres un héros avec des super-pouvoirs de protection.

LE TRAIN DU SOMMEIL

Chaque nuit, notre sommeil s'organise suivant une succession de 4 à 6 cycles ou trains par nuit. Chaque cycle dure environ 90 minutes et comporte divers stades.

Entre deux trains du sommeil, nous nous réveillons durant quelques secondes pour nous rendormir ensuite immédiatement. Mais parfois nous ratons le train suivant. Nous connaissons alors une période d'insomnie.



On se couche.
On est bien.

On entend
les bruits de la maison mais
on n'a pas envie de répondre.
On comprend les conversations.

On entend
encore mais on
ne comprend plus.

5 à 10 min

70 à

Le corps se repose. L'organisme fabrique

Observe-le bien... Regarde comment il est, la couleur de ses habits. Il te sourit. Il est là pour te protéger, t'aider à bien dormir et tu lui confies ton sommeil et tu sais que si tu es réveillé dans la nuit, tu peux l'appeler, lui parler, lui confier tout ce que tu as sur le cœur, il est ton gardien, il veille sur toi. Il s'éloigne maintenant pour te laisser dormir, mais tu sais que tu peux



l'appeler quand tu veux... Il te dit bonne nuit.

Et vous pouvez terminer en lui disant bonne nuit et en quittant la chambre. Vous pouvez même lui proposer de dessiner son gardien.

POUR LES ADULTES

SE LIBÉRER DES TENSIONS NERVEUSES

Imaginez un paysage que vous aimez, qui vous procure une sensation de calme.

Imprégnez-vous de ces images de sérénité en y associant tous vos sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher.

Restez environ cinq minutes en vous attendant dans cet environnement, en

imaginant ces éléments de la nature. Appéciez cette sensation de bien-être.

Mettez-vous à présent à l'écoute de votre respiration calme et abdominale. Puis inspirez lentement par le nez en gonflant votre ventre. Sur le temps d'expiration, imaginez votre corps et votre mental s'imprégner de la nature et se détendre de plus en plus.

Cet exercice est à renouveler régulièrement afin d'installer le calme.

EXERCICE POUR ÉLOIGNER LES RUMINATIONS MENTALES

Tout en laissant votre respiration devenir de plus en plus abdominale, songez à un paysage de bord de l'eau que vous aimez.

Prenez bien le temps de l'installer. Concentrez-vous à présent sur cette vue, en imaginant un grand soleil se refléter sur l'eau et observez-la devenir scintillante. Imaginez à présent un bateau sur cette eau brillante.

Puis mettez toutes vos préoccupations (soucis, problèmes, tensions, douleurs, ...) dans un grand sac.

Fermez le sac que vous rangez dans le bateau. Et tout doucement, observez-le s'éloigner de plus en plus de la rive, emporter avec lui tout ce qui est nuisible à votre harmonie.



Continuez à fixer le bateau jusqu'à ce qu'il devienne un tout petit point au loin. Au fur et à mesure qu'il s'éloigne, vous prenez conscience des sensations agréables qui s'installent dans tout votre corps, votre corps qui se détend de plus en plus.

A lire et à écouter: Les deux ouvrages de Michèle Freud sur le sommeil, chacun avec un CD audio: «Se réconcilier avec le sommeil», paru en 2013 chez Albin Michel et «Enfants, ados...les aider à dormir enfin», paru cet automne chez le même éditeur.

CE MAGAZINE VOUS A PLU ? VOUS POUVEZ VOUS ABONNER GRATUITEMENT

Par email à :

gazette@elitebeds.ch

Par courrier :

Elite SA c/o Gazette
En Roveray 198
Case Postale 54
CH-1170 Aubonne



On n'entend plus rien. On est coupé du monde.

On dort très profondément.

Le cerveau recharge ses batteries et enregistre ce qu'il a appris dans la journée.

On se réveille ou on prend un nouveau train.

100 min —————> 10 à 15 min <—————

les anticorps et l'hormone de croissance.

Sommeil des rêves.

Si on ne se couche pas au moment du passage de la locomotive d'endormissement, on risque fort de ne pas s'endormir avant le cycle suivant, soit en moyenne 90 à 120 min. C'est aussi la durée moyenne d'une insomnie.

UN NOUVEL ESPACE SPATIO-TEMPOREL

SIMONE MICHELI DESSINE POUR ELITE

Le designer italien Simone Micheli crée des mondes uniques, osés et merveilleux. Tout en étant très conscient de sa responsabilité écologique, Simone Micheli ne cesse de rechercher l'harmonie entre les matériaux, la couleur et la lumière. Il a dessiné pour Elite une série de lits qui lui ressemble parfaitement.

Les aménagements de Simone Micheli ont la force de l'imaginaire propre aux enfants. Ils transfigurent le réel: le lit devient une île, la piscine ressemble à une grotte extraordinaire, le salon fait penser à une capsule spatiale. "J'aime plonger le visiteur dans un espace hors du temps, dans une bulle magique". Selon Micheli, le bon design doit donner vie à des objets beaux, intelligents, essentiels, et fonctionnels. Il doit absolument s'inscrire dans la durabilité et le respect de l'environnement. Il n'est donc pas étonnant qu'Elite ait trouvé en Simone Micheli le partenaire créatif

idéal. "J'imagine le lit du futur comme un havre de douceur dans lequel le dormeur se sent choyé. Un lieu où l'on peut s'isoler et suivre le libre flux de ses pensées".



Réalisation : Elite



SIMONE MICHELI est un designer italien établi à Florence. Professeur à Poli.Design et à l'Ecole polytechnique du Design de Milan, il est conférencier et auteur de nombreux ouvrages. Son travail a été récompensé par des dizaines de prix nationaux et internationaux. Simone Micheli collabore avec la maison Elite depuis 2013.

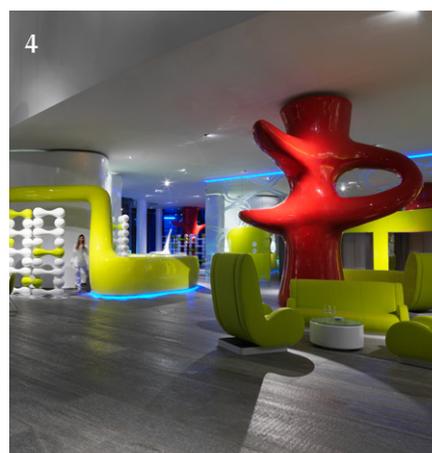


2



3

Réalisation : Elite



4



5



6

Réalisation: Elite



7



Réalisation : Elite

8

1. Spa de l'hôtel Exedra Nice. Les matériaux créent une ambiance relaxante. 2. Barcelò Hotel Milan et Boscolo Hôtel Milan. Des piscines comme des grottes magiques. 3. Superbed est une île spatio-temporelle, douce et accueillante, pour s'échapper du quotidien. Réalisation: Elite 4. Barcelò Hotel Milan Le lobby ressemble à un terrain de jeux. 5. Suite Swan Room de l'hôtel Town House Duomo avec vue sur le Dôme de Milan. Dans la Swan Room, le lit prend un rôle fondamental: il est le centre. Sa composition douce et accueillante fascine et donne envie de toucher. Réalisation du lit: Elite 6. Flow Bed est comme un abri qui permet à l'homme contemporain d'échapper à la dure réalité quotidienne. Réalisation: Elite 7. Casa Micheli. La lumière et les accents de couleur façonnent l'espace et créent des réalités extraordinaires. 8. Moon Bed est conçu comme un noyau central stable et changeant comme la lune avec sa composition modulaire libre. Réalisation: Elite

LES MASQUES DE NUIT ONT LE VENT EN POUPE

Petits et légers ils collent parfaitement à notre mode de vie contemporain: je veux un environnement nocturne ici et maintenant. Vous partagez le lit avec quelqu'un qui a besoin de lire ou de consulter une tablette avant de fermer les yeux? Vous voyagez à l'autre bout du monde et devez trouver le sommeil en plein jour?



Le masque de nuit crée l'obscurité nécessaire pour induire le sommeil. Pour être agréable, il doit être doux au toucher, ne pas gratter et ne pas compresser la tête une fois porté. Les modèles avec la bande élastique réglable sont à privilégier. Téléchargez notre patron et créez vous-même votre masque: elitebeds.ch/fr/actualites/gazette/60-masquenuit.html

TÉMOIGNAGE

Très attentive et soucieuse d'une production de haute qualité et locale, mon choix s'est rapidement tourné vers Elite, une belle entreprise de notre région.

Très active (professionnellement et sportivement), j'avais des nuits agitées et un réveil difficile. Lors de ma visite au showroom, le conseiller m'a beaucoup questionnée sur mes habitudes de sommeil et mon style de vie. Ainsi, il a pu définir avec précision le matelas qui me correspondait. J'avais initialement de la peine à croire qu'un nouveau matelas pourrait remédier à plusieurs de mes maux. Mais c'est une réalité: mon nouveau matelas Elite m'a apporté confort et bien être. Désormais, je dors à nouveau «comme un bébé» et me réveille en pleine forme!

La qualité suisse se ressent, non seulement sur la qualité du matelas mais également sur la qualité du service assuré par Elite (le soin porté à la livraison du matelas, les explications sur place, etc.).

Le fait d'avoir retrouvé un sommeil sain et réparateur vaut, amplement, le prix déboursé pour mon matelas. Mon nouveau matelas a changé mes nuits. C'est par ailleurs devenu mon slogan!



Mon nouveau matelas a changé mes nuits. C'est par ailleurs devenu mon slogan!

**NICOLE
CONRAD**

Responsable du soutien aux entreprises au Centre Patronal

ELITE NEWS

NOUVEAUX PATENARIATS - Après un partenariat en Afrique du Sud en 2014, Elite s'exporte désormais jusqu'en Chine grâce à la collaboration avec Domus Aurea, un showroom majestueux au sein d'un ancien palais impérial de Shanghai. 2016 s'annonce également prometteuse avec le lancement d'un nouveau partenariat avec L&B, au cœur de Londres.

2015, ANNÉE JUBILÉE - Elite a fêté ses 120 ans. Pour l'occasion, 2 séries d'événements ont été organisés; des visites d'usine et les «Nuits d'Elite», des conférences originales ayant pour thème le «bien dormir».



UN ANNIVERSAIRE À L'AUBE - Pour marquer les 50 ans de François Pugliese, directeur et propriétaire d'Elite, les employés se sont levés au chant du coq afin de lui préparer un brunch surprise.

IMM, COLOGNE - Du 18 au 24 janvier 2016, Elite présente ses nouvelles créations au prestigieux Salon international du meuble à Cologne, en Allemagne.



UN NOUVEL ESPACE - A Aubonne où sont fabriqués tous les produits, Elite réaménage une partie de ses ateliers afin d'offrir un espace plus grand à ses tapissiers. Fin des travaux: janvier 2016.

NOUVELLE CRÉATION: CELINE - Imaginée par le Studio Marcone et réalisée par Elite, CELINE est une magistrale tête de lit légèrement incurvée et capitonnée en grands losanges. Assortie d'un sommier VERSAILLES et d'un matelas à ressorts ensachés, CELINE annonce un nid douillet où il fait bon rêver.

POUR ESSAYER NOS MATELAS,
RENDEZ-VOUS CHEZ L'UN DE NOS
PARTENAIRES [www.elitebeds.ch/fr/
particuliers/magasins-specialises-suisse.html](http://www.elitebeds.ch/fr/particuliers/magasins-specialises-suisse.html)

Elite 
LITERIE D'EXCEPTION

OU À NOS SHOWROOM ELITE GALLERY
SUISSE ROMANDE FRANCE
En Roveray 198 2, rue Catinat
1170 Aubonne 75001 Paris