

Gazette

DU BIEN DORMIR

EDITION SPÉCIALE 2017

NOUVEAU À LAUSANNE



OUVERTURE D'UNE NOUVELLE BOUTIQUE ELITE À LAUSANNE

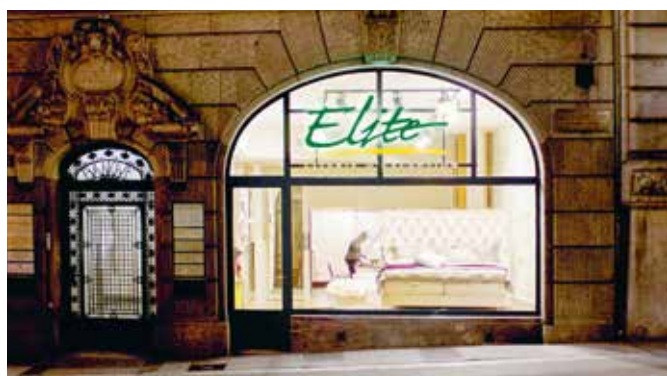
Un espace de 130m² entièrement dédié au bien dormir sera inauguré à deux pas du Lausanne Palace.

La maison Elite est particulièrement fière de vous inviter aux Portes Ouvertes. Ces trois journées seront l'occasion de passer un moment de sérénité

et faire l'expérience du confort absolu des lits Elite. Manufacture suisse de lits, Elite présentera ses produits alliant tradition et innovation, des

matelas made in Switzerland, des têtes de lits sur mesure ou encore un boxspring fabriqué entièrement en bois. Le verre de l'amitié et de

nombreuses surprises vous attendent durant ces trois journées exclusives.



ELITE GALLERY LAUSANNE

Rue du Grand-Chêne 5
1003 Lausanne
021 311 61 13

Lundi-vendredi
09:30 - 12:30, 13:00 - 18:30
Samedi
09:30 - 18:00



INTERVIEW DU DR JOSÉ HABA-RUBIO

A TROP CHERCHER LE SOMMEIL, ON FINIT PAR LE PERDRE.

Le sommeil est un grand farceur: plus on le cherche moins on le trouve. Un bon lit favorise un sommeil peu fragmenté et une bonne relaxation du corps. Il est par contre impuissant face à l'insomnie dont souffre un tiers de la population suisse. Nous avons rencontré un passionné du sommeil, le sémillant Dr José Haba-Rubio au CHUV à Lausanne. De quoi redonner espoir à tous les compteurs de mouton.



DR JOSÉ HABA-RUBIO

Après des études de médecine et une spécialisation en neurologie en Espagne, Belgique et France, le Dr Haba-Rubio s'est intéressé à la recherche sur le sommeil. Il travaille au centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CIRS) au CHUV à Lausanne. Ses principaux centres d'intérêt sont les mouvements anormaux pendant le sommeil et le rapport entre troubles du sommeil et maladies cérébro-vasculaires. En 2016, il a écrit avec le docteur Raphaël Heinzer, un livre sur les mystères et les bienfaits du sommeil dans un langage accessible à tous.



sonnes atteintes de l'insomnie psychophysiologique. Dans ce cas, il faut en quelque sorte rééduquer le cerveau et lui réapprendre que le lit est l'endroit où l'on dort. Cette rééducation se fait grâce à une thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Il s'agit de changer le comportement du cerveau et d'amener une guérison de l'insomnie sur le long terme.

COMMENT SE PASSE CE RÉAPPRENTISSAGE DU SOMMEIL ?

JHR: Au CHUV, la thérapie comporte 5 séances étalées sur 5 semaines. Chaque séance est consacrée à un aspect particulier. Une des premières mesures pour retrouver un bon sommeil passe par une concentration des heures de sommeil. On va obliger l'insomniaque à aller au lit seulement lorsqu'il tombe de fatigue et le forcer à se lever à la même heure tous les jours. **Un sommeil court mais continu est préférable à un sommeil long mais entrecoupé**

LE SOMMEIL ET LA FATIGUE, C'EST QUOI EN FAIT ?

JHR: Il faut faire la différence entre fatigue et besoin de sommeil ou somnolence. **Le besoin de sommeil** est inhérent au fonctionnement physiologique de base, c'est un besoin fondamental et vital comme manger et boire. Tous les animaux dorment. Une personne fatiguée même après une journée particulièrement harassante ne va pas dormir plus que ce dont elle a besoin.

Le sommeil est un phénomène homéostatique, il sert à maintenir l'équilibre physiologique quoi qu'il arrive. Ainsi, **plus on passe de temps réveillé, plus l'envie de dormir va augmenter.** Certaines substances chimiques s'accumulent au fur et à mesure de la journée dans le cerveau. Elles vont rendre le besoin de dormir de plus en plus pressant.

ON DORT COMME ON SE COUCHE

JHR: On se couche tous d'une manière particulière et on a tous notre position préférée d'endormissement. Le sommeil est aussi un rituel comportemental. Le bébé doit apprendre à s'endormir seul. Il s'agit de conditionner le cerveau au fait qu'il est temps de dormir.

EST-CE QUE "MIEUX DORMIR" S'APPREND ?

JHR: Tout à fait. Parfois au cours de la vie d'adulte on est amené à réapprendre à dormir. C'est le cas des per-



d'éveils. Accompagné de techniques de relaxation et de contrôle des stimuli du sommeil, le résultat de cette thérapie est excellent. De surcroît, cette méthode permet de sortir de la médication qui ne fonctionne bien que sur le court terme et qui crée une accoutumance au bout de très peu de temps.

POURQUOI DEVIENT-ON INSOMNIAQUE?

JHR: On n'est pas tous égaux devant le sommeil. Génétiquement, certaines personnes ont un système du sommeil plus fragile. D'autres, au contraire, ont un sommeil quasi imperturbable. Lorsque survient un stress dans la vie (maladie, soucis, douleur, prise de médicament...), il peut en résulter une perte momentanée de sommeil.

On dort mal une nuit, 2 nuits, 3 nuits et on finit laminé. Dans la plupart des cas, le facteur déclenchant diminue peu à peu ou le dormeur s'y habitue et retrouve un sommeil normal. Certaines personnes, cependant, mettent en place des mécanismes d'auto-entretien. A force de mal dormir elles vont développer une angoisse anticipatoire et générer ce qu'elles appréhendent le plus: **une nuit sans sommeil.** On touche ici au côté insidieux de cette maladie.

ALORS QUE FAIRE LA NUIT QUAND ON NE DORT PAS?

JHR: Il ne faut surtout pas rester couché et attendre dans le noir car cela entretient l'insomnie. Le cerveau ne dort pas et va générer une suite de pensées de plus en plus angoissantes et stressantes. Les études ont démontré par contre que si on sort du lit pour faire quelque chose de relaxant et de calme, le sommeil revient rapidement.

*Recette du
Bien Dormir
de la maison Elite*

LE CONFORT – Si à 20 ans nous pouvons dormir partout sans la moindre douleur, il n'en va pas de même après 45 ans. Malgré les idées reçues, un matelas trop ferme n'apporte pas le confort adéquat. Pour faciliter la circulation sanguine et favoriser la régénération cellulaire, il est primordial d'éliminer les pressions sur le corps. Il faut donc choisir des modèles permettant un accueil souple.

LE SOUTIEN DU DOS – Si le premier accueil doit être confortable, le soutien doit devenir dynamique afin d'avoir une position optimale de la colonne vertébrale. Il est fortement conseillé de choisir un matelas avec des zones de confort différenciées, par exemple une zone épaule plus souple permet à l'épaule de s'enfoncer dans le matelas libérant ainsi les pressions sur l'articulation tout en gardant la colonne vertébrale longiligne.

LA RÉGULATION THERMIQUE – Chaque nuit, la température de notre corps descend et nous transpirons environ 5 dl d'eau. Si le matelas n'évacue pas le surplus de chaleur et l'humidité, notre sommeil en sera perturbé. Seuls les rembourrages naturels tels que le crin de cheval, la laine, le cachemire, la soie, le coton ou encore les fibres végétales permettent de créer un environnement sain et sec.

LA JOURNÉE INTERNATIONALE DU SOMMEIL – 18 MARS 2017

A l'occasion de la 17^e Journée Internationale du Sommeil, Elite envahit la Place St-François.



Au programme de cette journée, l'équipe Elite vous accueillera sur son espace ouvert au public pour aborder le thème du sommeil. Dormez-vous suffisamment? Votre sommeil est-il de bonne qualité? C'est le moment idéal pour nous poser vos questions. Le sommeil occupe le tiers de notre vie. Ses fonctions sont essentielles à notre équilibre. Pourtant les troubles du som-

meil concernent un tiers de la population. En Suisse, celles-ci sont présentes dans toutes les couches de la population, indépendamment de l'âge, du sexe ou de la profession.

REJOIGNEZ-NOUS
À LA PLACE ST-FRANÇOIS
LE 18 MARS 2017

Dans une ambiance détendue et amicale, Elite souhaite sensibiliser la population à l'importance du sommeil et expliquer les facteurs qui influencent celui-ci.

INTERVIEW DE L'ARTISAN CHOCOLATIER

TRISTAN CARBONATTO

L'équipe Elite s'est rendue dans l'atelier du prestigieux chocolatier Tristan Carbonatto, à Bougy-Villars, pour parler de sa passion et de son choix pour un lit Elite.

«La maison Elite et son équipe apprécient nos chocolats depuis de longues années. Tout comme la chocolaterie Tristan, Elite fabrique tous ses produits sur place, choisit des matières nobles pour notre plus grand confort, et ce depuis de nombreuses années. Je suis plus que satisfait d'avoir opté pour un lit Elite. Mon épouse et moi-même avons pu tes-

ter une multitude de matelas, de taille, d'épaisseur, de souplesse. Je me suis retrouvé comme sur un nuage, une expérience inoubliable. Aujourd'hui je suis en pleine forme, ma posture va beaucoup mieux, j'ai moins mal au dos, c'est magique.

AUJOURD'HUI
JE SUIS EN PLEINE FORME,
MA POSTURE VA
BEAUCOUP MIEUX,
J'AI MOINS MAL AU DOS,
C'EST MAGIQUE.

Je ne peux que le recommander à tous ceux qui cherchent un bon matelas, il ne faut pas hésiter!»



Visionner la vidéo complète de l'interview sur notre site internet www.elitebeds.ch/ambassadeurs ou sur Vimeo www.vimeo.com/elite-tristan



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)

OU À NOTRE SHOWROOM
**ELITE GALLERY
AUBONNE**
En Roveray 198
1170 Aubonne
021 821 17 20

OU À NOTRE BOUTIQUE
**ELITE GALLERY
LAUSANNE**
Rue du Grand-Chêne 5
1003 Lausanne
021 311 61 13