

ELITENESS

SLEEP & LIVE BEAUTIFULLY



MEDITARE PER DORMIRE MEGLIO?

PANDEMIA
IMPATTI POSITIVI E NEGATIVI SUL SONNO

UNA DESTINAZIONE DA SOGNO

Il vostro benessere, la nostra ragion d'essere!

Rallentare... *La parola era già nell'aria da qualche tempo. Per molti si accompagnava ad un profondo desiderio di allontanarsi ed andare via. Oggi viviamo forzatamente in un "tempo sospeso", ma non per questo meno prezioso. Un tempo che ci permette di vedere la vita da un'altra prospettiva: una rara opportunità per prendere coscienza di sé e dei veri valori. Un'occasione per comprendere l'importanza di preservare il nostro ambiente se vogliamo continuare a goderne in modo equo e sostenibile.*

Questa filosofia è sempre stata parte del DNA di Elite: prenderci cura della vostra salute e della natura è un nostro pensiero fisso ed orienta le nostre azioni così come il modo in cui realizziamo i nostri prodotti. Come artigiani, selezioniamo attentamente le materie prime più nobili, ecologiche, sostenibili e locali, che garantiranno il vostro comfort preservando la vostra salute e quella del nostro pianeta. Oggi, questo approccio trova eco crescente in consumatori sempre più responsabili e sensibili alle sfide ambientali della nostra generazione.

Dormire bene è il risultato di una serie di fattori, di cui letto e materasso sono i protagonisti. Altri aspetti influenzano ugualmente la qualità del nostro riposo. Da qui proveremo ad espandere il nostro campo visivo aprendovi le porte alla terra dei sogni attraverso la meditazione e l'aromaterapia. Tanti consigli per dormire bene tutti da scoprire in questa nuova edizione di Eliteness. Buona lettura.


François Pugliese

DORMIRE BENE NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE

I materassi Elite sono certificati Ecolabel Europeo; la promessa di proteggere le nostre risorse e i nostri clienti. Ciò significa che tutte le fasi della produzione sono rigorosamente controllate al fine di garantirne qualità e sostenibilità.

Elite 
LITERIE D'EXCEPTION





DA 125 ANNI, RENDIAMO LE VOSTRE NOTTI PIÙ DOLCI

Già nel 1895 i materassi del maestro sellaio-tappezzier Jules-Henri Caillet erano rinomati per il loro comfort. I letti Elite si sono evoluti, ma noi siamo rimasti fedeli al savoir-faire dei nostri artigiani per potervi offrire il miglior letto che abbiate mai potuto immaginare.



4 NOVITÀ

INTERVISTA SALUTE
6 Pandemia: impatti positivi e negativi sul sonno

CONSIGLI SALUTE

8 Dormire bene malgrado la pandemia

BENESSERE

10 Meditare per dormire meglio
14 Profumi per dormire bene

LETTI

16 Il sommier, per un riposo di qualità
21 La lana, una fibra sostenibile
22 Design e sostenibilità allo stesso tempo
24 Per notti più dolci, più a lungo

INTERVISTA POLITICA

26 "Dovremmo creare un ministero del sonno!"

VIAGGIO

28 Una destinazione Elite

CARTA BIANCA

30 "Prendete la vostra penna!"

INCONTRI

31 Sempre più vicini, le nostre «Elite Gallery»

32 I NOSTRI INDIRIZZI

DORMIRE ALMENO 6 ORE

O almeno, questo è ciò che la National Sleep Foundation consiglia per le persone di età compresa tra 18 e 64 anni. La mancanza di un sonno regolare ha conseguenze negative sulla salute: difficoltà a concentrarsi, memoria fragile. Se poi la situazione perdura nel tempo, possono svilupparsi depressione, aumento della pressione sanguigna e malattie cardiovascolari.

6

PUOI DECIDERE SE ROVINARTI IL SONNO

Uno studio condotto su 22 persone dall'Università di Friburgo ha dimostrato che le istruzioni che i soggetti dello studio ricevevano prima di scivolare tra le braccia di Morfeo influenzavano la qualità del loro sonno. Coloro a cui era stato detto di dormire "il peggio possibile" impiegavano infatti quasi il doppio del tempo per addormentarsi rispetto a quelli che erano stati incoraggiati a dormire "nel miglior modo possibile" o "normalmente".

CAMBIARE TONALITÀ PER DORMIRE MEGLIO

La luce influenza il nostro orologio interno: motivo in più per prestare attenzione al colore della vostra illuminazione. Le gamme dei blu, inibiscono la produzione di melatonina, il nostro ormone del sonno. La sera e soprattutto nella vostra camera da letto, optate quindi per un'illuminazione più calda, prevalentemente rossa. In assenza di vere candele, scegliete come riferimento lampadine il cui valore è di circa 3000 Kelvin (K). Molte sono etichettate come "luce calda".



NOTTI TROPPO BREVI CI RENDONO PIÙ SENSIBILI AL DOLORE

La mancanza di sonno potrebbe renderci più vulnerabili al dolore. Questo è ciò che ha dimostrato uno studio condotto da un gruppo di psichiatri dell'Università di San Gallo, sottolineando il fatto che la mancanza di sonno diminuisce l'attività di una parte del cervello preposta alle funzioni del sistema di ricompensa.



COVID-19 E JET-LAG SOCIALE

Un team di ricercatori ha approfittato della pandemia Covid-19 e della diffusione del telelavoro per studiare un fenomeno chiamato "jet-lag sociale". Risultato, le misure di contenimento sembrano aver permesso a molte persone di tornare al loro ritmo naturale veglia-sonno. Molti hanno persino potuto fare a meno della sveglia!



SONNO E TELELAVORO

Idealmente, l'ufficio dovrebbe essere situato in una stanza diversa dalla camera da letto. Se non fosse possibile, cercate di nascondere alla vista dal vostro letto. "Se troppo vicino, i vostri pensieri potrebbero avere difficoltà a sconnettersi dal vostro lavoro, anche quando la giornata è finita", ricorda la dottoressa Christine Blume, ricercatrice del sonno all'Università di Basilea.

CORONASOMNIA

La pandemia tra le altre cose sta anche determinando notti insonni. Uno studio dell'Università di Southampton, nel Regno Unito, ha rilevato che il numero di persone che soffrono di insonnia nel paese è in aumento: da uno su sei prima della pandemia, ora è uno su quattro. Le madri, i lavoratori precari, le donne e le minoranze etniche sono particolarmente colpite. La causa è l'aumento dell'ansia legata alle incertezze sul futuro.



PANDEMIA: IMPATTI POSITIVI E NEGATIVI SUL SONNO

Lo stress e l'ansia vissuti durante la pandemia hanno e continueranno ad avere numerose ripercussioni sulla nostra salute mentale. Il sonno per alcuni, a causa dello stress psicologico che causa l'insonnia, è stato fortemente compromesso. Per altri, il confinamento è stato invece l'occasione per riconnettersi con il proprio orologio biologico.



Secondo alcuni ricercatori, l'epidemia di Covid-19 è la più grande crisi sanitaria globale dalla seconda guerra mondiale.

Nel 2017 l'Ufficio federale di statistica ha pubblicato i dati sullo stato di salute e sui disturbi fisici legati al sonno degli svizzeri. Si è appreso, ad esempio, che il 22,9% della popolazione soffriva di disturbi del sonno "moderati" mentre il 6,3% soffriva di una vera e propria patologia. Che dire in tempi di pandemia, quando si può presumere che i fattori di stress psicologici e le loro ripercussioni sul sonno siano più numerosi e coinvolgano l'intera popolazione? Cosa vediamo nelle cliniche del sonno? Incontriamo il dottor José Haba-Rubio, neurologo, co-direttore medico del centro del sonno Florimont. Specialista in disturbi del sonno, docente e ricercatore clinico presso la Facoltà di Biologia e Medicina di Losanna; è anche medico registrato presso il centro di indagine e ricerca sul sonno CHUV.

Le consultazioni sono aumentate a causa della pandemia?

Dobbiamo innanzitutto dire che, anche al di fuori del contesto pandemico, le consultazioni per i disturbi del sonno sono estremamente frequenti. Si ritiene infatti che circa un terzo della popolazione adulta in generale dorma male. Questa cifra è stata confermata nel nostro ultimo importante studio "HypnoLaus" sul sonno, condotto a Losanna. Sebbene non abbiamo dovuto affrontare un drammatico aumento del numero di visite dall'inizio del confinamento, i nostri pazienti ci riferiscono in consultazione che soffrono maggiormente di ansia. Sono preoccupati, ad esempio, per le ripercussioni della crisi sanitaria sul loro lavoro. Tutte queste incertezze, ovviamente, non contribuiscono a migliorare la qualità del sonno.

In che modo queste preoccupazioni influenzano il sonno?

Queste preoccupazioni aumentano concretamente il rischio di insonnia. Il sonno è un fenomeno molto complesso. Ci sono molte cose che accadono nel nostro cervello per far sì che ci si possa addormentare. Inoltre, ci sono molteplici fattori che possono influire, perché praticamente qualsiasi cosa può incidere sulla qualità del sonno. La qualità del materasso - ovviamente - ma anche la presenza di rumore o di luce. In mezzo a tutto questo, i fattori psicologici giocano un ruolo estremamente importante.

Il fragile equilibrio tra "veglia" e "sonno" è messo a dura prova?

Sì, perché il flusso di informazioni che inducono ansia provoca uno stato di ipereccitazione. L'equilibrio tra lo stato di "veglia" e lo stato di "sonno" è molto sottile e molto fragile. Quando tutto va bene, il passaggio dall'uno all'altro avviene naturalmente. Durante la fase di "veglia" è questo sistema che inibisce e rallenta il sonno. Una volta addormentati, è il sistema "sonno" che entra in azione e inibisce e rallenta la veglia. Poiché questo sistema è facilmente attivabile, quando abbiamo delle preoccupazioni, sviluppiamo ciò che viene chiamata ipereccitazione. L'equilibrio tra veglia e sonno è molto delicato e la veglia tende facilmente a prendere il sopravvento sul sonno rendendo più difficile per l'individuo addormentarsi. Diventa quindi necessario accumulare un grande fabbisogno di sonno per far sì che la bilancia possa inclinarsi nella direzione del sonno. Ma anche a questo punto, quando il sonno è iniziato, il sistema di eccitazione è ancora molto attivo. Quindi anche solo il minimo rumore è sufficiente per essere di nuovo completamente svegli e il cervello ricomincia a elaborare ruminazioni, preoccupazioni e pensieri negativi. Ecco come si sviluppa l'insonnia.

Ma, secondo lei, il confinamento ha reso possibile ritrovare un ritmo biologico più naturale...

È proprio così: il confinamento ha permesso ad alcuni pazienti con disturbi del sonno di tornare al loro ritmo biologico naturale.

Meno "pressati", hanno potuto recuperare così un sonno migliore. Questo ci porta anche a riflettere sulle responsabilità della società, che impone ritmi identici per tutti, quando sappiamo che per alcune persone, questi ritmi non sono per nulla adatti. Così, anche il semplice fatto di poter optare per orari più flessibili, ha permesso loro di ritrovare il proprio ritmo naturale.

La pandemia ha rivelato qualcosa di nuovo sul sonno?

Solo pochi mesi di pandemia non danno una prospettiva sufficiente per vedere il suo reale impatto sul sonno. Ciò che stiamo osservando ci conferma ciò che già sapevamo sulla fisiologia del sonno, ovvero i meccanismi che controllano il sonno e i fattori di stress in grado di comprometterlo.

È vero che il nostro sistema immunitario è più efficiente quando dormiamo bene?

Certo, il suo ruolo è già stato stabilito da tempo, anche se non ne conosciamo esattamente il meccanismo...

Anche per i ricercatori, il sonno rimane un grande mistero! Non sappiamo esattamente perché dormiamo. Diverse ricerche negli ultimi anni hanno formulato alcune ipotesi sulle funzioni essenziali del sonno. Una di queste in particolare riguardava la regolazione e la stimolazione del sistema immunitario. Durante una campagna di vaccinazione contro l'epatite A è stato condotto uno studio su due gruppi di persone. Il primo gruppo poteva dormire come al solito dopo la vaccinazione, mentre al secondo gruppo è stato impedito di dormire la notte dopo il vaccino. È stato osservato che il secondo gruppo ha sviluppato significativamente meno anticorpi rispetto al primo gruppo che aveva potuto dormire. Quindi succede qualcosa durante il sonno - non sappiamo esattamente cosa - che aiuta a rafforzare il sistema immunitario. Anche un altro studio lo ha dimostrato, somministrando poche gocce di rhinovirus a persone che dormivano bene e a persone che presentavano difficoltà a dormire.

Il secondo gruppo ha sviluppato la malattia con frequenza maggiore rispetto al primo gruppo. A questo si aggiunge - ma qui l'osservazione è ancora più generale e facile - che quando siamo malati e abbiamo la febbre, ci sentiamo molto stanchi e abbiamo bisogno di dormire. Il nostro corpo produce sostanze pro-infiammatorie che ci rendono assonnati, che è probabilmente il modo più efficace per combattere le infezioni. Un buon sonno quindi migliora nettamente le nostre difese immunitarie.

DORMIRE BENE NONOSTANTE LA PANDEMIA

9 consigli del Dr. Jose Haba-Rubio, specialista del sonno.

REGOLARSI SULLA LUCE NATURALE

"Il nostro orologio biologico è governato da un centro nervoso, il nucleo soprachiasmatico, situato dietro gli occhi e collegato direttamente con le informazioni prodotte dalla retina. Quando recepisce la luce al mattino, l'orologio biologico entra in modalità sveglia."

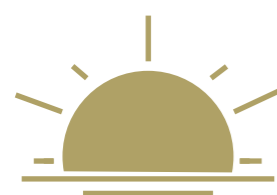


CERCARE IL COMFORT

"È necessario ricreare un ambiente favorevole al sonno. Il che prevede ovviamente un letto confortevole, temperature piacevoli in camera, assenza di rumori o luci moleste..."

ALZARSI TUTTI I GIORNI ALLA STESSA ORA

"Il primo consiglio, sempre e forse ancora di più durante una pandemia, è quello di ricercare attentamente e mantenere un ritmo di sonno regolare. Il rischio, per chi perde il lavoro o lavora in modo intermittente, è quello di non alzarsi tutti i giorni alla stessa ora per andare a lavorare. Perdere questo ritmo significa rischiare di interrompere il flusso regolare del vostro orologio biologico. La cosa più importante da fare è alzarsi alla stessa ora ogni giorno."



EVITARE GLI ECCITANTI

"Evitare il caffè, il tè nero e la Coca Cola."



IMPARARE A RILASSARSI

"Se l'insonnia è frequente per svariate ragioni psicologiche, è utile imparare a calmare questo stato di eccitazione, ad esempio, con delle tecniche di rilassamento."



EVITARE L'ECESSIVA ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI A LUCE BLU

"Per non interferire con il nostro orologio biologico, bisogna evitare di sovraesporre la sera alla luce blu dei nostri numerosi schermi. Questa particolare luce tende a ridurre la secrezione di melatonina - una sostanza che consente la comunicazione tra l'orologio biologico e il meccanismo del sonno - ritardando quindi l'addormentamento."

ANDARE A DORMIRE QUANDO SI È DAVVERO STANCHI

"È inutile cercare di andare a letto tutti i giorni alla stessa ora, con il rischio di non riuscire ad addormentarsi. È meglio andare a letto quando abbiamo davvero sonno, quando sentiamo il bisogno di dormire."



ALZARSI QUANDO NON SI DORME

"Se vi svegliate durante la notte, dovrete evitare di restare a letto. Stare a letto senza dormire contribuisce a mantenere il disturbo del sonno; il cervello ha davvero bisogno di sapere che il letto è il posto dove dormire."

PRATICARE UN'ATTIVITÀ FISICA IN MODO REGOLARE

"Non c'è niente come l'attività fisica per stancarsi per andare a letto."



MEDITARE PER DORMIRE MEGLIO?

Negli ultimi anni la meditazione si è affermata sempre più come una tecnica fondamentale per chiunque voglia (ri)trovare la serenità. Da lì ad affermare che possa aprirci le porte al mondo di Morfeo, c'è solo un passo. Dovremmo attraversarlo?

Tutti coloro che praticano la meditazione, indipendentemente dal percorso che seguono, che sia Zen o Meditazione Trascendentale, vi diranno: praticare nella speranza di ottenere un risultato - trascorrere meno notti insonni, per esempio - è il modo migliore ... per non raggiungere mai il vostro obiettivo. E allora a che cosa serve meditare?

A dire il vero, nella pratica della meditazione l'obiettivo è essenzialmente uno. Si tratta di essere totalmente focalizzati nel momento presente. Questo compito, già abbastanza difficile di per sé, richiede quindi che ci si dedichi interamente ad esso, senza altre finalità.

Infatti, quando si prova a liberare la mente da tutti i pensieri e le altre "liste di cose urgenti da fare" che la monopolizzano quotidianamente, questa, invece di rimanere quieta come un lago di montagna in una bella giornata senza vento, inevitabilmente tenderà ad attivarsi. I pensieri ci assaliranno e per quanto proviamo a respingerli, tenderanno a ritornare con ancora maggiore intensità...

A questo punto, il meditatore in erba, seccato, si ribella: partito alla ricerca di uno spazio di benessere, calma e zenitudine si trova invece immerso in un vortice di pensieri, peraltro non tutti piacevoli. Cosa sta succedendo? Dove sta sbagliando?

Tutto questo è assolutamente normale, ci rassicura Guénaël Boucher,

formatore di meditazione trascendentale a Epalinges, sulle alture di Losanna. "Quando inizi a meditare, una moltitudine di pensieri tende a venire a galla", dice. "Proviamo a contrastarli o a dirci che abbiamo torto, perché spesso riteniamo che meditare sia entrare in uno stato in cui non abbiamo più pensieri. Non è vero, anzi è proprio il contrario: dovremmo essere felici di questo, perché significa che la nostra mente sta eliminando lo stress", conclude.



CONSAPEVOLEZZA

La riduzione dello stress basata sulla consapevolezza usa ciò che è nel momento - corpo, respiro, suono - per uscire dai pensieri e radicarsi nel presente. Si inizia in genere facendo un corso, di solito tenuto in otto settimane, durante il quale meditiamo 45 minuti al giorno. "Può sembrare molto, ma crediamo che ci voglia un po' di tempo per far propria una nuova abitudine", ha detto Guillaume Fardel, formatore del Vallese. Lui stesso ha sviluppato in ogni caso un corso che si svolge in sole sei settimane.

La méditation può aiutare lo spirito e il corpo a rilassarsi.

Inutile quindi lottare contro tutto ciò che attraversa la nostra mente... Ogni tipo di meditazione ha il suo approccio alla domanda: la piena consapevolezza suggerisce di non lasciarsi trasportare da questi pensieri e di guardarli passare come una mucca guarda passare un treno. E nello Zen, quando la mente è agitata, ritornate semplicemente al respiro e concentratevi sulla vostra postura - quella del Buddha nella statua, il famoso loto. Questo ci riporta alle origini di questa pratica, intimamente legata alla spiritualità orientale.

In India, nei sutra di Patanjali, il testo fondante dello yoga, altra disciplina oggi molto popolare alle nostre latitudini, la meditazione è citata come il settimo ed ultimo passo verso l'illuminazione. Fu solo negli anni '70 che la pratica sbarcò in Occidente, grazie ad un medico di New York, il dottor Jon Kabat-Zinn. Passando questa pratica spirituale al setaccio della scienza occidentale, la rese secolare e la trasformò in un potente strumento per ridurre lo stress: l'MBSR (Mindfulness-based stress



reduction). Oggi si contano molti studi che convalidano i suoi effetti positivi sulla nostra mente. Come confermano tutti coloro che praticano la meditazione con costanza: se un giorno hanno deciso di passare dieci, venti o sessanta minuti seduti di fronte a se stessi quotidianamente, è perché questo li rende finalmente capaci di "staccare la spina", di fare un passo fuori del cerchio infernale dei pensieri che girano nelle loro teste e ritrovare la quiete. Dai tempi dei Beatles, che hanno iniziato con il metodo trascendentale nel pieno del periodo del "flower power", non si contano più le celebrità che praticano la meditazione, dal tennista Novak Djokovic al regista David Lynch. Il mondo degli affari non è da meno: Walter Isaacson, biografo di Steve Jobs, il defunto boss di Apple, ricorda che il fondatore del marchio della mela praticava la meditazione Zen. "Se vi sedete in un atteggiamento di ascolto, scoprirete quanto la vostra mente sia loquace. E se cercherete di calmarla, all'inizio peggiorerete solo le cose, ma col tempo alla fine si calmerà (...) - questo è il momento in cui la vostra intuizione

LA MEDITAZIONE TRANSCENDENTALE

Introdotta in Occidente a metà degli anni Cinquanta dal saggio indiano, Maharishi Mahesh Yogi, è praticata al ritmo di due sessioni giornaliere di venti minuti. Adottiamo una postura seduta comoda e usiamo un mantra - un suono -, che andremo a ripetere. Viene offerto un follow-up regolare, così da aiutare i nuovi arrivati a trovare il loro ritmo e i più esperti a perseverare.

LO ZEN

Non c'è bisogno di convertirsi per adottare questa pratica buddista, portata in Europa dal Maestro Deshimaru all'inizio degli anni 70. Fondò la European Zen Association, che nel 1979 divenne International Zen Association (AZI). I suoi pilastri sono: la postura - il famoso loto - e il respiro. Si va al dojo per esercitarsi seguendo un certo numero di regole, in gruppo, sotto l'egida di un maestro, che ne corregge le fondamenta.

inizierà a fiorire. Vedrete le cose più chiaramente, sarete più focalizzati nel presente", ha detto Jobs.

Unico neo: se la meditazione può aiutare il corpo e la mente a rilassarsi, a digerire tensioni di ogni tipo, richiede inevitabilmente anche un certo impegno. È la coerenza che fa la differenza. Sia che intraprendiate una pratica quotidiana di cinque minuti o sessioni più lunghe, dovrete organizzarvi per inserirli in un programma spesso già fitto. In questo caso, praticare con una guida può essere una buona soluzione per essere sicuri di perseverare.



Molti di coloro che praticano la meditazione lo fanno per poter finalmente "staccare la spina" e trovare riposo.

QUALCHE SUGGERIMENTO PER INIZIARE...

Un libro: "Meditare, giorno dopo giorno", di Christophe André, ed. The Iconoclast, 2011. Indispensabile e accessibile, questo libro è accompagnato da meditazioni guidate in formato CD e MP3. L'autore fornisce una serie di suggerimenti da adottare nella pratica quotidiana, per (ri)trovare la pace interiore e sentirsi bene con se stessi.

In audio: le app di meditazione sono sempre più numerose su App Store e Google Play. Per pochi euro al mese sono un'ottima soluzione per iniziare. Non esitate a programmare un promemoria per farvi ricordare ogni giorno che è il momento di prendervi del tempo per voi stessi: vi aiuterà ad ancorare questa nuova abitudine nella vostra vita quotidiana.

Bell of mindfulness - Questa "campana della consapevolezza", come viene chiamata in italiano, si installa sul vostro computer e vi invita a fare una pausa per respirare, riconnettersi al momento presente e sgranchirsi ogni volta che vorrete. Funziona su Windows, Mac e Linux.

Plum Village - Il maestro Zen Thich Nhat Hanh è l'autore di molti libri stimolanti; fondò anche diverse comunità, i "villaggi dei susini", la prima e la più famosa delle quali si trova nel sud-ovest della Francia. Questa applicazione riprende i suoi insegnamenti e offre meditazioni guidate, canti, ecc...



Quando si tratta di meditazione, è la regolarità che fa la differenza.

Headspace - Un pioniere nel campo della consapevolezza in versione app, che offre risorse scientifiche, animazioni esplicative e soprattutto innumerevoli serie tematiche per lavorare in base a ciò che sta accadendo nella vostra vita. Concentrazione, sonno, ansia, lutto, tutto va bene. Ci sono anche moduli per bambini. Ideale per principianti.

Petit Bambou - Questa applicazione offre sessioni guidate o gratuite, nonché risorse sotto forma di disegni animati. Ideale per iniziare. Disponibile in diverse lingue, incluso il tedesco. Per la cronaca, uno dei suoi fondatori, Benjamin Blasco, era un dirigente di PayPal. Nel 2013 ha scoperto la meditazione, che gli avrebbe cambiato la vita. Petit Bambou è nata nel 2014. Perfetta per lanciarsi in questa avventura.



IL VOSTRO MATERASSO PUÒ FARE LA DIFFERENZA

Per far sì che il vostro corpo possa riposare e rilassarsi, il vostro materasso deve fornire sostegno al bacino, aiutando ad alleviare e rilassare i punti di pressione in corrispondenza di ginocchia, fianchi, spalle e testa. Se vi sentite irrigiditi dopo una buona notte di sonno, è perché il vostro letto non fornisce più il giusto sostegno.

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

PROFUMI PER DORMIRE BENE

Gli oli essenziali possono rendere più dolci le nostre notti: aiutandoci a rilassarci, ci aprono la strada verso il mondo dei sogni. Per ottenere il massimo dai loro benefici, seguiamo i consigli di Michèle Clément-Pralong, medico FMH e formatore presso la scuola della svizzera romanda di aromaterapia.

1 Tornare alle origini. Da dove viene il vostro disturbo del sonno? È dovuto a una difficoltà temporanea - un periodo stressante o un evento traumatico come una malattia, la morte di una persona cara o il licenziamento? O questo è un problema cronico che dura ormai da anni? Questa prima considerazione vi aiuterà a trovare un olio essenziale o una combinazione di oli adatti a voi.

2 Scegliete la pianta giusta. La camomilla romana, o camomilla nobile, è imbattibile per combattere lo stress, l'ansia e il nervosismo. Il petit grain Bigarade ottenuto dalla distillazione delle foglie dell'albero di arancio amaro ha le stesse virtù. Per quanto riguarda il geranio rosa, vi permette di ritrovare fiducia e ottimismo. Sarà il vostro alleato nei momenti di stress e allevierà i vostri attacchi di ansia. Naturalmente, possono essere utilizzati in combinazione: non esitate a chiedere consiglio ad uno specialista.

3 Nel dubbio, puntate sulla lavanda fine (o vera lavanda). Le sue proprietà lenitive la rendono un classico quando si tratta di oli essenziali per il relax. Dai muscoli ai nervi alla mente, niente può resistere al suo potere rilassante e al suo profumo delicato. Per il suo utilizzo, seguite i suggerimenti che seguono.

4 Eseguite le azioni giuste. Il modo migliore per usarli è applicarli sulla pelle. Diluite il vostro olio o mix di oli essenziali da tre a cinque gocce in un cucchiaino di olio vegetale neutro. L'olio biologico di girasole o di sesamo che usate in cucina andrà benissimo! Usate questa preparazione per massaggiare lo stomaco. Anche i vostri bambini potranno trarne beneficio: massaggiategli i piedi mentre gli raccontate una storia, per esempio. In men che non si dica, scivoleranno tra le braccia di Morfeo! L'unico rischio che correte è che gli piaccia troppo...

5 Creare un ambiente favorevole al relax. Abbassate la luce, riponete il telefono e il tablet fuori dalla stanza, preparate il vostro olio essenziale preferito e accendete il diffusore - potete trovarlo facilmente nei supermercati o nei negozi biologici - mezz'ora prima di andare a letto. Relax garantito! L'arancia dolce come il bergamotto portano buon umore e ottimismo. Sono perfetti per la diffusione.

6 Scegliete sempre oli essenziali di qualità biologica. L'olio essenziale, ottenuto per estrazione meccanica, steam stripping o distillazione, è un concentrato dei composti aromatici di una pianta, la sua "farmacia". Ahimè, il processo di estrazione ha lo stesso effetto... sui pesticidi. "Si trovano in quantità dieci volte superiori negli oli essenziali non biologici", avverte Michèle Clément-Pralong.

7 Rispettate il vostro ritmo biologico. "Il treno del sonno parte ogni 90 minuti", ricorda il nostro specialista. Quando inizi a sbadigliare, è segno che sta entrando in stazione... Se lo perdi, concediti un massaggio, accendi il diffusore e tuffati in un buon libro in attesa del prossimo. Questo farà sì che non lo perdiate!

"IL TRENO DEL SONNO PARTE OGNI 90 MINUTI"

Gli oli essenziali sono generalmente sconsigliati alle donne in gravidanza: l'uso di idrosol è consigliato durante i primi tre mesi di gravidanza. Uno o due cucchiaini da tè di fiori d'arancio o idrolato di lavanda in una tazza di acqua calda possono fare miracoli. Inoltre, evitate di applicare olio essenziale puro sulla pelle. Se volete metterlo nella vostra vasca da bagno, usate del latte, della crema di latte o del latte vegetale come solvente, così da consentire agli oli di dissolversi nell'acqua.

DUE RICETTE PER NOTTI PIU' TRANQUILLE

Versione olio da massaggio: in un piccolo piatto, preparare i seguenti quattro oli essenziali:

Lavanda vera:
5 gocce
Geranium Bourbon:
2 gocce
Bigarade a grana piccola:
2 gocce
Camomilla romana:
1 goccia

Aggiungere due cucchiaini di olio vegetale. "Questa miscela è sufficiente per un adulto o due bambini. Usatelo per massaggiare i piedi dei bambini. Per gli adulti è l'ideale per il massaggio della pancia", sottolinea Michèle Clément-Pralong.

Versione diffusore: versate da 6 a 8 gocce di olio essenziale di arancia dolce o bergamotto in un diffusore che attiverete mezz'ora prima di dormire.

IL SOMMIER

Inventato negli Stati Uniti a metà del XIX secolo, il sommier a molle offre un comfort incomparabile.



IL VERO COLPO
DI GENIO È
CONSISTITO NEL
TRASFERIRE QUESTA
CONOSCENZA DAL
MONDO DELLA
SEDUTA A QUELLO
DEL LETTO

Nel mondo anglosassone come nel Nord Europa, nei grandi alberghi e sulle navi da crociera, chi parla di reti comode e durevoli pensa necessariamente al "Boxsprings". Letteralmente, questa parola significa "scatola di sospensione" - in francese parleremo piuttosto di "sommier a molle". L'invenzione americana risale alla metà del XIX secolo - ce n'erano già alcuni a bordo del Titanic nel 1912 - e si tratta a tutti gli effetti di una cassa dotata di molle che sostituisce la rete a doghe. Al di sopra posiamo un materasso, anche esso a molle o oggi, in schiuma e altre fibre più o meno naturali a seconda del produttore.

Due tipi di molle

Esistono fondamentalmente due tipi di molle, la "Bonnell" e quella insacchettata. Le prime, a forma di clessidra, sono collegate tra loro. Campionesse di resistenza, forniscono un valido supporto se ben costruite. Le seconde invece si distinguono per la loro flessibilità. In Elite le troviamo nel modello "Windsor". Le altre basi letto della casa sono per lo più realizzate con delle molle esclusive, sviluppate dal suo fondatore, Jules-Henri Caillet. Questi, un maestro tappezziere, si è ispirato sia al sistema Bonnell che alla tecnologia utilizzata nelle sedute. Il suo vero colpo di genio è consistito nel trasferire questa conoscenza dal mondo della seduta a quello del letto. Il principio è semplice: l'utilizzo di molle di forma conica di diverse altezze consente un sostegno differenziato per soddisfare le esigenze di ogni parte del corpo. Questo è il segreto del supporto e del comfort eccezionali offerti da Elite.

RIPOSO DI QUALITÀ

« Woodenboxspring » ai vertici dell'innovazione

L'invenzione di Jules-Henri Caillet è stata ovviamente migliorata nel tempo. Nel 2016, la maison ha nuovamente fatto centro, realizzando una molla interamente in legno, la woodenboxspring. Creata in collaborazione con l'Università di Scienze Applicate bernese, risponde ad una specifica richiesta: privilegiare materiali naturali al 100% fornendo allo stesso tempo il comfort di un sommier.

Il telaio dei somniers

Infine, e sempre per aumentare il benessere dei suoi clienti, Elite ha lavorato al design del telaio dei suoi somniers. Alla fine ha optato per bordi leggermente svasati, che stabilizzano il materasso e facilitano il posizionamento delle lenzuola, per notti senza pieghe.

Oltre al loro eccezionale supporto, i somniers a molle forniscono una ventilazione ideale al materasso. I somniers Elite sono realizzati a mano nei nostri laboratori, in legno massello svizzero. Un materiale naturale che non emette composti organici volatili (COV), dura più a lungo dei suoi cugini laminati a colla e si ripara facilmente. Non è un caso che i nostri somniers durino il doppio dei loro concorrenti.

A poco a poco, la rete è diventata anche un elemento decorativo. Al cliente la scelta del colore, del materiale, della forma e se vuole integrare o meno il contenitore sotto piano.



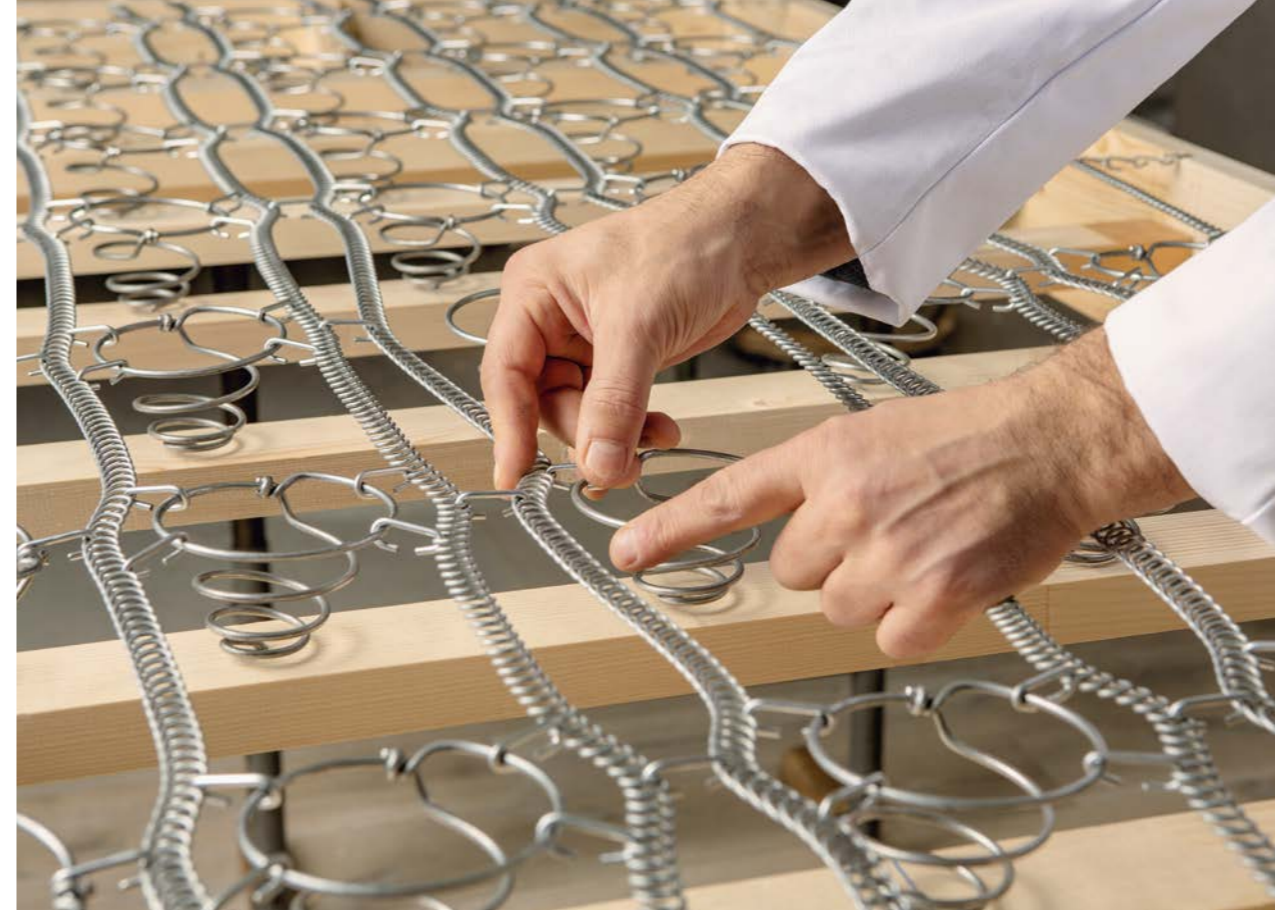
Di-fronte, il sommier « Windsor ».

QUESTO È IL SEGRETO DEL COMFORT ECCEZIONALE DEI LETTI ELITE

QUALE È IL VANTAGGIO DI UN SOMMIER?

L'invenzione del sommier risale al XVI secolo circa. A quell'epoca si è iniziato a posizionare delle doghe sotto i materassi per allungarne la vita e mantenerli puliti. Oggi svolgono ancora questo ruolo protettivo, ma sempre di più forniscono loro un supporto appropriato. Sarebbe quindi sbagliato trascurare la scelta della base quando si cambia il letto, perché una rete a molle poco efficiente può danneggiare irrimediabilmente un materasso nel giro di poche settimane.

Di fianco, la "Woodenboxspring", una molla in legno sviluppata nel 2016 in collaborazione con la Scuola specializzata bernese. Risponde alla richiesta di una clientela interessata a privilegiare materiali naturali al 100% pur godendo del comfort di un sommier tradizionale.



Sopra, un sommier realizzato con delle molle "Bonnell" a forma di clessidra. Super resistenti, queste molle di altezza differenziata apportano un sostegno modulato che risponde ai bisogni specifici di ogni diversa parte del corpo.



A sinistra, il modello "Windsor": il sommier a molle insacchettate. Si distingue per la sua elasticità.

A destra, un materasso appoggiato sopra di un sommier "Windsor".



LA LANA, UNA FIBRA SOSTENIBILE

Presente in tutti i nostri materassi, questo materiale ha tutte le caratteristiche per regalarvi notti da sogno.

LA LANA REGOLA

LA TEMPERATURA CORPOREA

La sua struttura frisée permette di intrappolare una grande quantità di aria, che aumentando la protezione termica, ci ripara sia dal caldo che dal freddo.

LA LANA È UN MATERIALE NATURALE

Non emette sostanze nocive. Tosiamo le pecore solo due volte all'anno, di solito nelle stagioni intermedie, in modo che non patiscano né troppo il caldo né troppo il freddo. La lana viene quindi lavata due volte prima di essere asciugata.

LA LANA CI MANTIENE ASCIUTTI

Può assorbire acqua fino a un terzo del suo peso senza creare una sensazione di umidità. Una virtù molto interessante se pensiamo che rilasciamo nel materasso circa mezzo litro d'acqua ogni notte.

LA LANA È ECOLOGICA

Gli animali vengono allevati all'aria aperta. Pascolano nove mesi all'anno nei pascoli dove sono esposti ai capricci del tempo dando così una lana più lunga e voluminosa.

LA LANA È UN PRODOTTO DI ORIGINE LOCALE

La nostra lana proviene principalmente dalla Svizzera. Selezioniamo razze diverse individuate per la qualità delle loro fibre. Texel è, ad esempio, apprezzata per la sua lunghezza, Charolais per il suo volume.



MATERIALI E SAVOIR-FAIRE SVIZZERI AL 100%

Nel cuore del Canton Vaud, nei nostri laboratori di Aubonne, sulle rive del Lago di Ginevra, i nostri artigiani utilizzano legno svizzero per costruire il vostro letto. Anche la lana usata per realizzare il vostro materasso proviene da pecore svizzere.

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

DESIGN

...E SOSTENIBILITÀ ALLO STESSO TEMPO

Per la loro quarta edizione, gli Elite Design Awards hanno raccolto più di 200 progetti provenienti da tutto il mondo. Una sfida sul tema dell'anno "Upcycling", in cui i progettisti hanno dato sfogo alla loro immaginazione per valorizzare i materiali più diversi e sfruttare al meglio le risorse locali per realizzare un letto haut de gamme. Facciamo il punto con Bertille Laguet, designer, fabbro e membro della giuria.

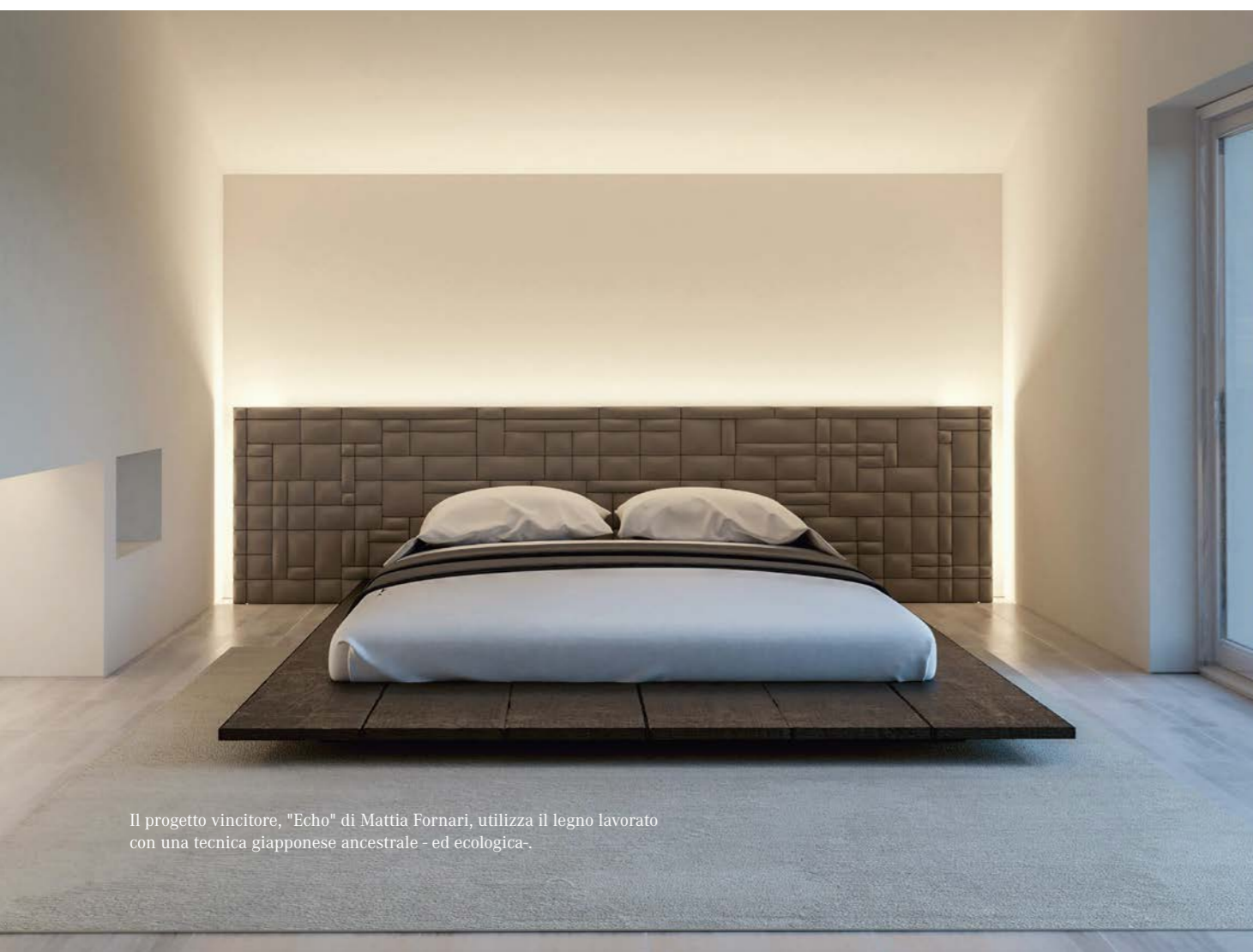


"Chiaro" del designer Jagoda Sergiel ha vinto il 2° premio. In questo progetto sono stati utilizzati materiali riciclati.

LETTI



"Rana", di Maxime Lemarié, ha vinto il 3° premio. I suoi materiali riciclati potrebbero essere facilmente acquistati localmente.



Il progetto vincitore, "Echo" di Mattia Fornari, utilizza il legno lavorato con una tecnica giapponese ancestrale - ed ecologica.

Bertille Laguet, il progetto vincitore, "Echo", utilizza legno lavorato con un'ancestrale tecnica giapponese, lo yasikugi. Spiegaci in cosa si distingue dagli altri...

Questa è una tecnica che si utilizza per proteggere il legno: la superficie della tavola viene bruciata in profondità per renderla resistente agli insetti e all'umidità. Ciò gli conferisce un

aspetto molto speciale. Ecco che allora, anche per un letto di fascia alta, possono essere utilizzati alberi di recupero come, ad esempio, quelli danneggiati da una tempesta.

In altre parole, questo rende possibile utilizzare il materiale di base in modo più sostenibile?

Sì, è questo che ci ha conquistati. Nel settore del lusso, generalmente cerchiamo i migliori materiali possibili, quelli che più si avvicinano alla perfezione. E questo genera molti rifiuti, difficilmente compatibili con un approccio sostenibile.

**"POSSONO ESSERE
UTILIZZATI ALBERI
DI RECUPERO COME,
AD ESEMPIO, QUELLI
DANNEGGIATI DA
UNA TEMPESTA"**

Con la sua testata in pelle lavorata in uno stile che ricorda i famosi quadri di Mondrian, questo letto non passa inosservato. Anche questo aspetto ha avuto un ruolo nella scelta della giuria?

i clienti, di trasmettere un messaggio. In questo modo, la maison Elite afferma la sua modernità e dimostra di avere un savoir-faire artigianale che le consente di creare un pezzo originale come questo promuovendo l'utilizzo di una risorsa locale, il legno.

Cosa ha attirato la giuria verso gli altri due vincitori?

Per "Chiaro", che ha vinto il 2° premio, è l'intelligenza del design. Questo letto può essere utilizzato in diversi modi, contro un muro o al centro di una stanza; ci puoi sistemare delle piante o dei libri. Usa anche il legno, ma questa volta piegato. Per contro è meno facile da produrre o trasportare... Mi sono innamorato di "Rana", che ha vinto il terzo premio. Un progetto molto nello spirito Elite, che porta freschezza alla collezione senza però rivoluzionare le cose. Mi piace molto l'idea del sedile anteriore. I suoi materiali, metallo riciclato e tessuti potrebbero anch'essi essere di origine locale.

PER NOTTI INFINITAMENTE PIÙ DOLCI

Prodotta su misura per aumentare il comfort del vostro materasso, la nostra nuova gamma di biancheria da letto è stata realizzata con i migliori materiali. Perché vogliamo che ne possiate godere la morbidezza il più a lungo possibile.

Con questa serie di lenzuola e copripiumini, i vostri sogni saranno ancora più dolci! Una morbidezza che non deve nulla al caso: questa collezione è stata infatti realizzata dai migliori artigiani della regione di Lione, rinomata da secoli per la qualità delle sue manifatture.

La scelta è ricaduta su tessuti italiani in 115 fili per il lino e 600 fili a doppio ritorto per il raso di cotone. Questa trama, composta da due fili intrecciati, ha una mano vellutata incomparabile ed una finitura satinata molto elegante. Oltre alla sua morbidezza, si distingue anche per una maggiore resistenza rispetto al singolo filo. Per voi, la certezza di poter trascorrere più notti e più a lungo nelle vostre lenzuola preferite. Questo è il motivo per cui, dal punto di vista del design, abbiamo preferito optare per modelli classici che trascendono le tendenze e le mode, senza essere monotoni.

Bordi e disegni disponibili in colori pastello, come il rosa o il blu, o anche in tonalità più sobrie, come il blu scuro o il bordeaux. Fantasie senza tempo di cui non vi stancherete mai e che si adattano facilmente a tutti gli stili di interni, dal più tradizionale al più originale.

Infine, per vestire il vostro materasso con eleganza fin nei minimi dettagli, abbiamo pensato a due lenzuola con angoli. Il primo è realizzato nello stesso raso di cotone italiano 600 doppio ritorto delle nostre lenzuola. Per quanto riguarda il secondo, in jersey austriaco, contenente l'8% di elasthan, che gli permette di vestire il vostro letto senza pieghe, assicurandovi un comfort assoluto.

UNA MORBIDEZZA
CHE NON DEVE
NULLA AL CASO



UN SAVOIR-FAIRE INEGUAGLIABILE

Ogni materasso della nostra collezione è realizzato su misura, cucito e imbottito a mano. La qualità e il comfort dei letti è il risultato delle mani e del savoir-faire dei nostri artigiani. Da 125 anni, la nostra ricerca dell'eccellenza è rimasta immutata. Con finiture perfette che li rendono i più bei letti artigianali al mondo.

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

"DOVREMMO CREARE UN MINISTERO DEL SONNO!"



Nel suo libro "Le sommeil malmené"*, Nicolas Goarant, specialista del sonno, afferma che questa tematica meriterebbe di uscire dalle nostre camere da letto per affermarsi nel dibattito pubblico. Ci spiega perché.

Dormire bene è un problema per molte persone ed anche un argomento ricorrente nei media, mentre è del tutto assente tra i temi di cui si occupa la politica. Come mai secondo lei?

Quando lavoravo per un membro dell'Assemblea nazionale, mi sono reso conto che c'erano commissioni che si occupavano di ogni tipo di problema, e nessuna del sonno.

Non è un argomento troppo intimo per essere oggetto di dibattito pubblico?

No, perché è collegato a molti altri aspetti solo apparentemente lontani tra loro. Nel 2016, mi sono imbattuto

in una nota del think tank Terra Nova che riassumeva bene questo concetto: in pratica diceva che se la decisione di dormire è personale, la qualità del nostro sonno è in gran parte condizionata dal nostro ambiente fisico, culturale e sociale. Mi ha colpito. Ci si interessa al sonno del bambino, alle persone che russano, hanno l'apnea o hanno mal di schiena, degli insonni... ma forse bisognerebbe occuparsi del sonno, che è un bisogno vitale come l'alimentazione, in modo più organico. L'alimentazione ha un suo ministero, ma non il sonno. Dovremmo crearne uno!

Non ha approfittato della sua posizione in Assemblea nazionale per cercare di cambiare le cose?

Ho aperto un temporary store a tema a Parigi. Vendevo "bed in a box", materassi in gommapiuma che venivano consegnati a

casa in una grande scatola. Così come altri accessori legati al riposo di qualità: dalle sveglie olfattive alle borse dell'acqua calda o alle tisane. Ciò mi ha permesso di verificare quanto questo tema sia di grande interesse per il pubblico nei suoi vari aspetti.

È vero che quando si tratta di dormire bene entrano in gioco una moltitudine di fattori...

Sì, prendiamo, ad esempio, la questione del rumore, che sta diventando predominante nella nostra società.

In Francia investiamo nella pulizia delle strade, installiamo rivestimenti fonoassorbenti, ci assicuriamo che le due ruote non producano troppo rumore, installiamo barriere antirumore... ma costa milioni e richiede molto tempo per far sì che vada a regime. Nel frattempo, sempre più persone si lamentano del fatto che il rumore impedisce loro di dormire bene. Durante il lockdown, specialmente nelle città e intorno alle principali vie di comunicazione, molte persone si sono rese conto che stavano dormendo meglio perché con la riduzione dell'attività e della circolazione, l'ambiente circostante era diventato più tranquillo.



Per Nicolas Goarant dormire è un'esigenza vitale, proprio come mangiare.

Ritiene che creare un ministero del sonno possa essere utile ad affrontare la questione in tutti i suoi aspetti?

Certamente! Ciò impedirebbe che venga presa in considerazione solo la prospettiva urbanistica o sanitaria. Questo è

importante, perché i confini tra notte e giorno sono sfumati, perché negozi e servizi sono sempre accessibili. Osserviamo lo stesso fenomeno tra lavoro e tempo libero, poiché, con gli strumenti digitali, siamo tutti connessi in ogni momento. Tutto questo finisce per erodere il nostro sonno e i nostri periodi di riposo...

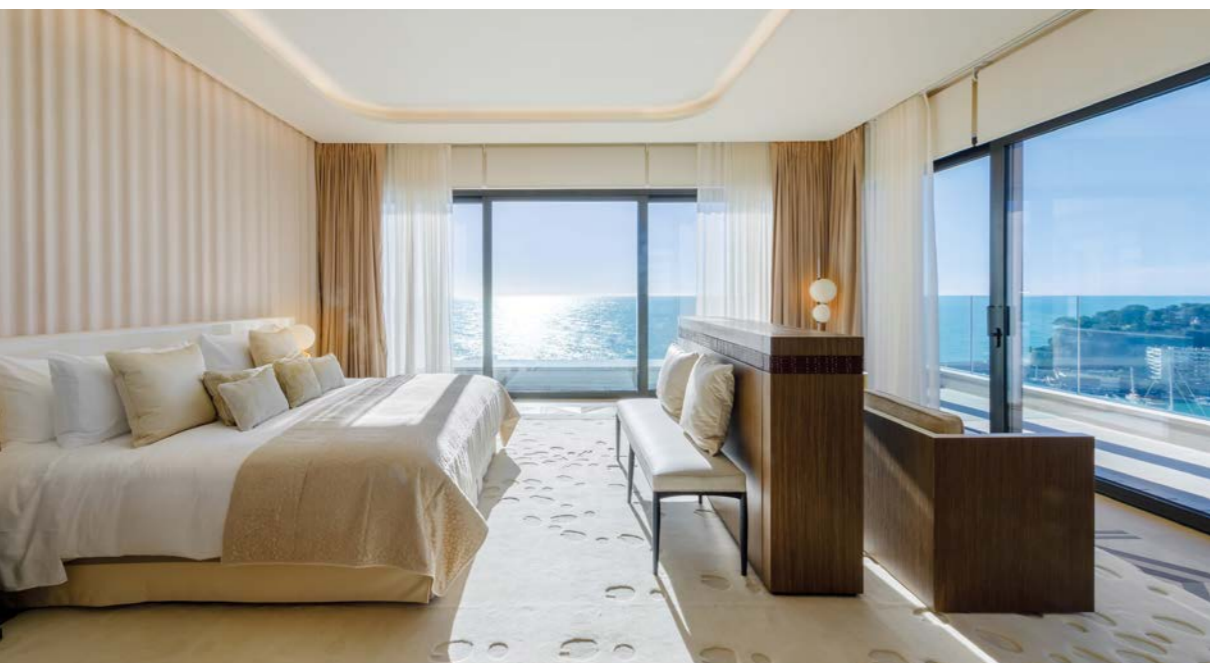
Se a questo si aggiunge il fatto che, nella nostra società, si è soliti lodare chi dorme poco...

Il nostro capo di stato, il signor Macron, afferma di dormire solo quattro ore a notte! Arianna Huffington, fondatrice dell'Huffington

Post, idem o almeno prima del suo esaurimento nervoso. Tendiamo a credere che chi dorme non piglia pesci. Ma non è vero: Jeff Bezos, CEO di Amazon, dorme otto ore a notte. Quanto al maresciallo Joffre, non prese decisioni importanti senza aver dormito. In realtà guardiamo i momenti di pausa con sospetto, perché invece di rallentare potremmo produrre, consumare...

ELITE AL CENTRO DELL'ECCELLENZA

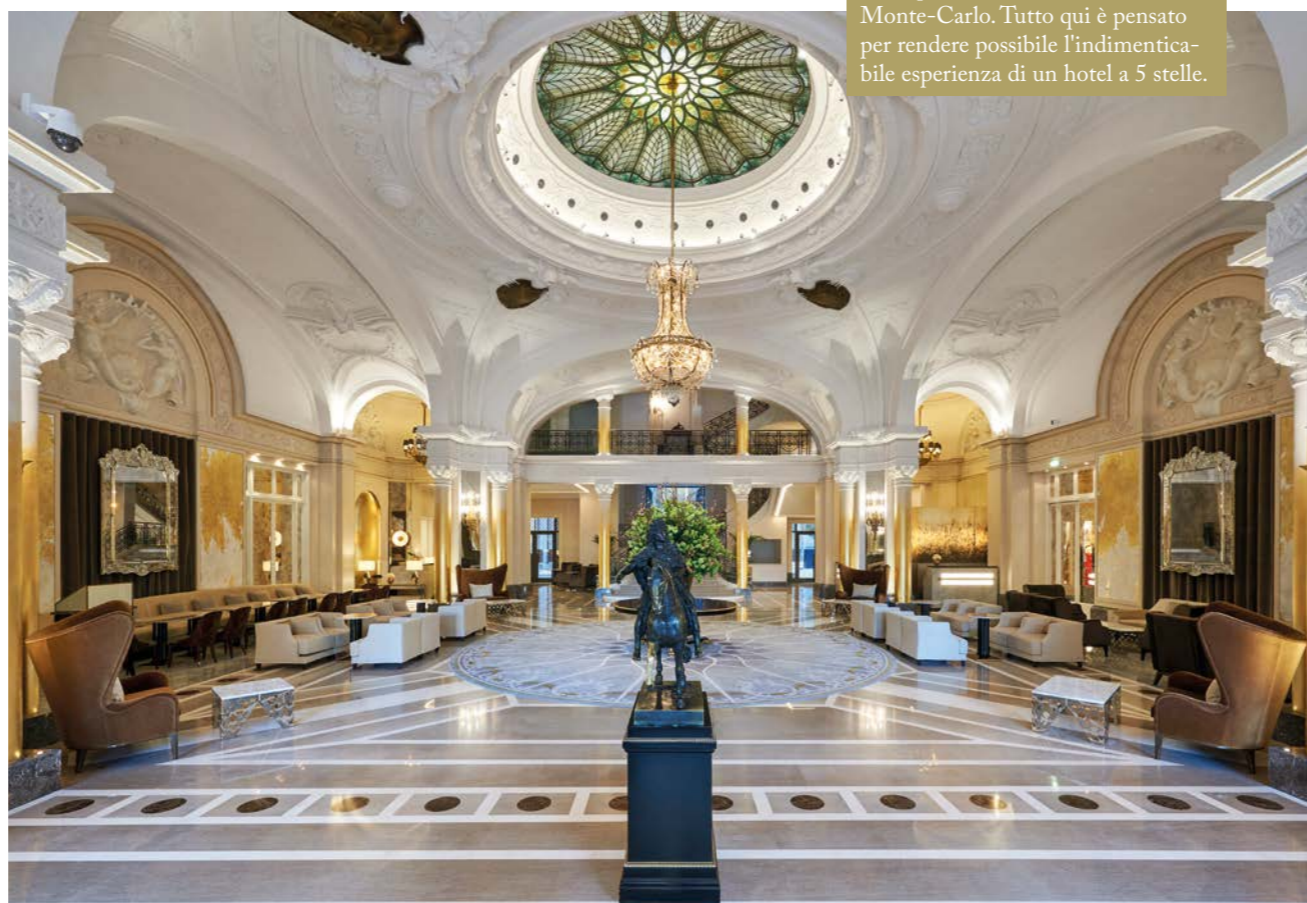
L'iconico "Hôtel de Paris Monte-Carlo" è da sempre sinonimo di un servizio d'eccellenza. Dal 2017, la struttura ha scelto di offrire ai suoi ospiti l'eccezionale comfort dei letti Elite.



Incontriamo Ivan Artolli, il suo amministratore delegato, che ha dato corso alla recente ristrutturazione di questo leggendario hotel, situato nell'esclusiva Place du Casino.

Come ha scoperto Elite? La ristrutturazione è stata l'occasione per ripensare alla qualità del riposo. La nostra ricerca dell'eccellenza ci ha portato a scegliere un partner come Elite. Deliziare i nostri ospiti e superare le loro aspettative è sempre stata l'ambizione del nostro leggendario hotel. Il comfort dei nostri letti e quindi la qualità del sonno dei nostri clienti sono sempre stati molto importanti per noi.

Cosa tende a privilegiare nell'acquisto dei materassi? Uno degli obiettivi del Principato di Monaco, della Société de Bains de Mer e dei nostri hotel è rispettare la natura e l'ambiente e dimostrarlo beneficiando di una certificazione internazionale per il turismo sostenibile. I letti e i materassi Elite hanno la certificazione ECOLABEL UE, che ci ha permesso di essere a nostra volta certificati GREEN GLOBE già da 3 anni. Abbiamo una clientela molto attenta all'impatto delle nostre scelte e a come operiamo sull'ecosistema. La sostenibilità dei prodotti Elite è percepita come un vantaggio sia dagli ospiti del nostro hotel che dai nostri dipendenti.



LET'S FALL IN LOVE WITH MONTE-CARLO!

Sotto il sole del Mediterraneo, l'iconico palazzo dell'Hôtel de Paris Monte-Carlo coniuga i desideri più esclusivi: nuove suite eccezionali, un ristorante 3 stelle Michelin (il Louis XV - Alain Ducasse), patio dei gioiellieri, accesso privilegiato alle Thermes Marins Monte-Carlo, al Casino de Monte-Carlo e alle boutique di alta moda di One Monte-Carlo. Tutto qui è pensato per rendere possibile l'indimenticabile esperienza di un hotel a 5 stelle.



"PRENDETE LA VOSTRA PENNA!"

Designer, stilista, illustratrice, autrice di fumetti, umorista e calligrafa. "La gente pensa che cambi spesso lavoro, anche se in realtà lo vedo più come un collegamento; Ho sempre una penna in mano!" Incontro con Mine Vander.

Per Yasmine Vanderauwera (nome dell'artista Mine Vander) scrivere è come respirare. "Il mio cervello funziona come una macchina da pop corn!" Yasmine utilizza la scrittura per dare vita alla materia prima dei suoi pensieri su carta: i suoi viaggi (184 in quindici anni) o le discussioni catturate in un caffè. Di tanto in tanto trasforma il suo letto in un laboratorio; per necessità durante gli spostamenti o anche per piacere. "Scrivere, è non essere da nessuna parte e ovunque allo stesso tempo, amo questa sensazione. È anche un modo per archiviare il passato, organizzare il presente e pianificare il futuro. Incoraggio tutti a fare questa esperienza; prendete la penna e lasciate perdere il telefono: metterete ordine nella vostra mente! "Al piacere di scrivere si aggiunge poi quello di rallentare, un momento prezioso sottolineato da una candela che è solita accendere e spegnere all'inizio e alla fine della pratica.



NOTA BENE

Fa libri, ma anche dei live! Con un DJ, ha creato "Chorégraphie", una performance che doveva essere ballata di fronte a più di mille persone sulla Place des Nations di fronte alle Nazioni Unite a Ginevra. Nell'ambito di questo evento, cancellato a causa della pandemia, si stava preparando, a ritmo di musica elettronica, a calligrafare delle parole scelte dal pubblico: le sue mani filmate e proiettate in diretta su uno schermo gigante. Ma questo è solo un rinvio. Prendiamo nota!



foto: Sophie Franklin-Kellenberger

SEMPRE PIÙ VICINI CON LE NOSTRE "ELITE GALLERY"

Dal 2017, Elite sviluppa una propria rete di punti vendita, le "Elite Gallery". Presenti in tutta la Svizzera oltre che a Parigi e Milano, le due capitali del design, e a Città del Capo, ci permettono di rispondere al meglio ad ogni vostra esigenza.

|| Scegliere un materasso, per l'80% tecnica e per il 20% feeling", sintetizza François Pugliese, CEO di Elite. La maison offre una sessantina di referenze: ogni modello è disponibile in tre diversi comfort, dal più rigido al più avvolgente. Quando si effettua un acquisto, è quindi particolarmente importante ricevere consigli da qualcuno che conosce a fondo la gamma. Per questo, dal 2017, sviluppiamo la nostra rete di negozi, le "Elite Gallery". Bomboniere installate nel cuore delle città e nelle più belle località alpine, interamente dedicate ai prodotti Elite. A pochi passi dal Teatro alla Scala, come un piccolo scrigno nascosto nel cuore pulsante di Brera, si trova Elite Gallery Milano. Un ambiente raccolto ed elegante, reso ancora più affascinante dalle antiche strutture murarie che ne caratterizzano gli spazi.

Consigli personalizzati

Ovviamente li troverete tutti i nostri letti, oltre ai piumoni, la biancheria da letto (vedi p. 24) e gli accessori - pantofole e plaid - nell'universo elegante e sobrio che caratterizza il nostro brand.

In questa atmosfera accogliente, i nostri consulenti ascolteranno con attenzione le vostre esigenze e desideri... e tutto quello che volete lasciarvi alle spalle!

"Molti clienti vengono da noi lamentando dolori, un sonno di scarsa qualità, delle sensazioni spiacevoli che non gradiscono", dice François Pugliese. Tutta la competenza dei nostri consulenti consiste nel



comprendere rapidamente la situazione al fine di selezionare i due o tre modelli a voi più adatti. Perché, come con i profumi, attenzione alla saturazione: il vostro corpo sarà disposto a provare quattro o cinque materassi, non di più.

Un solo obiettivo: il comfort

Per provare un letto, non è necessario passarci un'intera notte. Basterà togliersi il cappotto e sdraiarsi sopra. Per questo abbiamo immaginato dei negozi dove farvi sentire un po' come a casa. Dieci minuti sono in genere sufficienti per individuare eventuali punti di pressione spiacevoli.

Nella scelta del futuro compagno dei vostri sogni entra poi in gioco la vostra personale sensibilità: per stabilire se preferite il supporto dinamico di un'anima a molle, quello avvolgente di una schiuma o del lattice, niente è meglio di una visita alla "Elite Gallery" più vicina. Infine,

tenete presente che se vi dovete rendere conto di non essere a vostro agio sul vostro nuovo materasso durante i primi tre mesi dal ricevimento, il nostro sistema di garanzia "Sleep & Dream" vi consente di farne modificare la durezza. Potete dunque dormire fra due guanciali!

Un'ultima scelta: il design del vostro letto

Sta a voi decidere se preferite che il vostro letto si armonizzi con l'arredamento della vostra camera o ne diventi il protagonista. Dalla testata al materasso al sommier, tutti i nostri letti sono interamente realizzati dai nostri artigiani nei nostri laboratori di Aubonne, sulle rive del Lago di Ginevra. Adattiamo così ogni elemento del vostro futuro letto, ai vostri desideri e alle vostre dimensioni così come a quelle dei vostri interni, nonché all'atmosfera della vostra casa, sia essa dal design classico o all'avanguardia.

I NOSTRI INDIRIZZI

AUBONNE

Elite Gallery - Aubonne
En Roveray 198
CH - 1170 Aubonne

aubonne@elitebeds.ch
+41 21 821 17 20

LOSANNA

Elite Gallery - Losanna
Rue du Grand-Chêne 5
CH - 1003 Lausanne

lausanne@elitebeds.ch
+41 21 311 61 13

GINEVRA

Elite Gallery - Ginevra
Rue Neuve-du-Molard 5
CH - 1204 Genève

geneve@elitebeds.ch
+41 22 300 02 60

SION

Elite Gallery - Sion
Rue du Rhône 19
CH - 1950 Sion

sion@elitebeds.ch
+41 27 203 02 05

VERBIER

Elite Gallery - Verbier
Route de Verbier Station 53
CH - 1936 Verbier

verbier@elitebeds.ch
+41 27 771 90 70

CRANS-MONTANA

Elite Gallery - Crans-Montana
Rue Centrale 50
CH - 3963 Crans-Montana

crans@elitebeds.ch
+41 27 480 10 90

GSTAAD

Elite Gallery - Gstaad
Untergstaadstrasse 16
CH - 3780 Gstaad

gstaad@elitebeds.ch
+41 33 748 80 09

ZURIGO

Elite Gallery - Zurigo
Talstrasse 72
CH - 8001 Zürich

zurich@elitebeds.ch
+41 43 321 72 21

RIEHEN

Elite Gallery - Riehen
Baselstrasse 70
CH - 4125 Riehen

riehen@elitebeds.ch
+41 61 643 76 10

LUCERNA

Elite Gallery - Lucerna
Hirschengraben 33
CH - 6003 Luzern

luzern@elitebeds.ch
+41 41 241 00 37

ST. MORITZ

Elite Gallery - St. Moritz
Via Maistra 10
CH - 7500 St. Moritz

st-moritz@elitebeds.ch
+41 81 832 10 01

BASILEA

Elite Gallery - Basilea
Fischmarkt 1
CH - 4051 Basel

basel@elitebeds.ch
+41 81 832 10 01

PARIGI

Elite Gallery - Parigi
161 rue du Faubourg-Saint-Honoré
FR - 75008 Paris

paris@elitebeds.fr
+33 1 42 60 57 28

MILANO

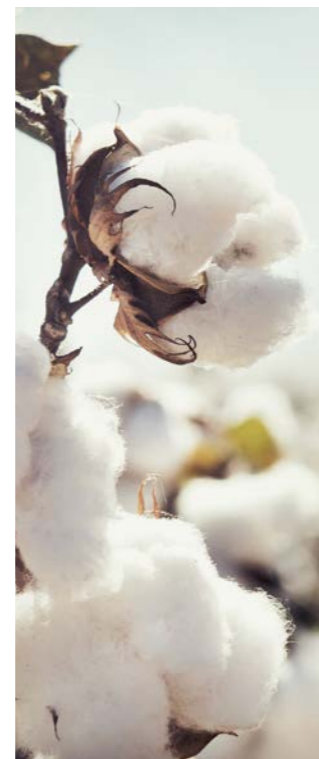
Elite Gallery - Milano
Via Marco Formentini 14
IT - 20121 Milano

milan@elitebeds.it
+39 02 72 10 55 93

CITTÀ DEL CAPO

Elite Gallery - Città del Capo
31 de Lorentz Street Gardens
ZA - 8000 Cape Town

debbie.hall@elitebeds.co.za
+27 21 422 5320



EDITORE

Elite SA
En Roveray 198
1170 Aubonne

REDATTORE

Sophie Franklin-Kellenberger
Sylvie Ulmann

LAYOUT

Clara Goyi
Geni Granato

TRADUZIONE IT

Emanuele Fracasso

FOTO

Elite SA

FOTO DI COPERTINA

AR design



LE VOSTRE NOTTI DETERMINANO IL COLORE DEI VOSTRI GIORNI

È il vostro materasso che dovrebbe adattarsi al vostro corpo, non il contrario. Un materasso di qualità sostiene correttamente la colonna vertebrale. Se troppo flessibile, impedisce ai muscoli di rilassarsi. Se troppo duro, comprime alcune aree causando dolore. Concepito per adattarsi perfettamente alla vostra morfologia, un materasso Elite vi permetterà di sentirvi come su una nuvola.

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION



UNO SCRIGNO PER LE VOSTRE NOTTI

Il letto è l'elemento centrale del design della vostra camera da letto. Dalla testata alla struttura al materasso, realizziamo il vostro nel materiale, colore e forma che avete sempre desiderato, spaziando dal design contemporaneo al più classico. La nostra maison collabora con i migliori architetti e designer del mondo.

Elite ⁺
LITERIE D'EXCEPTION