

BIEN DORMIR, AUSSI IMPORTANT QUE MANGER & BOUGER



La Journée internationale du sommeil est l'occasion de sensibiliser la population à l'impact de la qualité de ses nuits sur sa santé. Pour mieux dormir, retrouvez ici les conseils de médecins spécialisés. Et découvrez que votre matelas joue un rôle essentiel sur la qualité de votre repos.

Nous l'avons tous expérimenté : une bonne nuit de sommeil nous imprègne, dès le réveil, d'une énergie positive. Comme si nous avions été – en dormant – véritablement « régénérés ». Un tel sommeil « réparateur » offre les ressources pour gravir des montagnes ! À l'inverse, un mauvais sommeil entraîne des conséquences néfastes, cette fonction biologique étant essentielle à notre bien-être physique et mental. « Le sommeil est l'un des piliers d'une bonne hygiène de vie ; il faut donc être attentif à ce qui peut le perturber », explique **le docteur José Haba-Rubio**, codirecteur médical du Centre du sommeil de Florimont à Lausanne.

Le manque de sommeil peut être gravissime

Le manque de sommeil a des effets négatifs sur la concentration, la mémoire et le moral, et augmente le risque de dépression. Il peut entraîner des dérèglements métaboliques comme l'obésité ou le diabète, des déficits immunitaires ainsi qu'un risque accru de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. Certaines pathologies, telles que l'apnée du sommeil, peuvent même augmenter le facteur de risque d'accident cardiovasculaire (infarctus, attaque cérébrale).

Un tiers de la population déclare mal dormir

La question du sommeil est devenue un enjeu de santé publique, un tiers de la population déclarant mal dormir. « De la même façon que nous avons pris conscience de la nécessité d'éveiller les jeunes à l'importance de l'alimentation et d'une activité physique, il faudrait aussi enseigner les règles d'hygiène du sommeil. L'insomnie et les apnées du sommeil sont très fréquentes. Ces pathologies ne sont pas toujours diagnostiquées et traitées. Or, leur impact sur la santé et la qualité de vie est très grave », ajoute le médecin José Haba-Rubio.

« De la même façon que nous avons pris conscience de la nécessité d'éveiller les jeunes à l'importance de l'alimentation et d'une activité physique, il faudrait aussi enseigner les règles d'hygiène du sommeil »

Le matelas en question

« Le matelas est bien sûr l'une des premières conditions pour bien dormir », explique le docteur José Haba-Rubio, tout comme l'environnement de la chambre à coucher (lumière, température ou bruit). Si le couchage joue un rôle essentiel, c'est parce qu'il doit permettre au corps d'être à la fois totalement relâché et parfaitement soutenu, faute de quoi l'inconfort voire la douleur peuvent réveiller le dormeur, notamment dans les moments où le sommeil est le plus réparateur. On sait que le sommeil, chaque nuit, n'est pas une continuité, mais plutôt une succession de 4 à 6 cycles de 90 minutes environ. Chacun d'entre eux comporte trois phases : l'endormissement (sommeil léger), le sommeil lent et le sommeil profond. Pour chacune de ces phases, le confort du matelas est important.



Sommeil profond : le plus nécessaire !

Mais en matière de récupération d'énergie, ce sont - à l'intérieur de chacun de ces cycles nocturnes - les phases du sommeil « lent » et « profond » qui sont primordiales en matière de récupération de la fatigue physique accumulée : la respiration et le cœur y ont un rythme régulier. Il y est de plus en plus difficile de se réveiller et le cerveau devient progressivement insensible aux stimulus extérieurs, tels que le bruit ou la lumière.

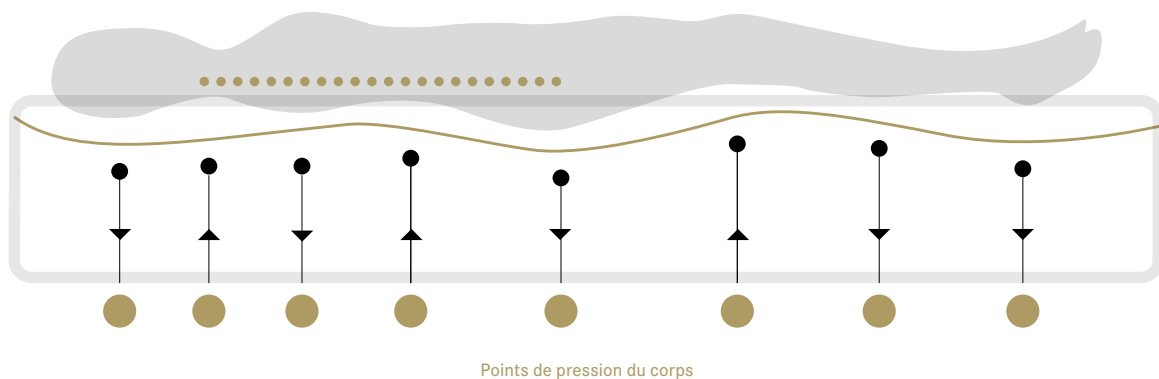
Éviter les micro-éveils

Dans le sommeil profond, le relâchement des muscles est total et le matelas doit permettre au squelette du dormeur le meilleur alignement possible de sa colonne vertébrale. Au risque, sinon, de provoquer des douleurs lombaires ou dorsales qui le feront sortir de cette phase du cycle qui est la plus régénératrice. « Un couchage inconfortable ou non adapté à la morphologie du dormeur (trop « souple » ou trop « ferme ») peut perturber le sommeil et être la cause d'un repos fragmenté ou de micro-éveils », confirme **la docteure Katerina Espa Cervena**, psychiatre et directrice médicale du Cenas, le Centre de médecine du sommeil à Genève.

« Un couchage inconfortable ou non adapté à la morphologie du dormeur (trop « souple » ou trop « ferme ») peut perturber le sommeil et être la cause d'un repos fragmenté ou de micro-éveils »

Matelas adapté à chacun

Pour que leur clientèle rejoigne le plus facilement cette phase de sommeil profond et y reste le plus longtemps possible, les conseillères des boutiques Elite proposent, à chaque futur utilisateur, l'essai des modèles correspondant le plus précisément à sa morphologie et à ses habitudes, selon par exemple qu'il dort sur le dos, le ventre ou le côté. Pour être considéré comme « adapté », un matelas doit ainsi être très confortable - donc capable d'éliminer les points de pression saillants - tout en offrant un soutien dynamique et le fameux alignement optimal de la colonne vertébrale.



Les matelas Elite sont, de ce fait, conçus avec des ressorts ensachés selon sept zones de confort permettant aux points de pression essentiels que sont les hanches, les épaules, les genoux et la tête de s'enfoncer suffisamment. Tout en soutenant correctement et efficacement le creux des reins et celui de la nuque.

Empêcher les sueurs et réveils nocturnes

Toujours dans le but d'éviter les micro-éveils, le confort thermique de la literie doit lui aussi être particulièrement bien pensé. Saviez-vous, qu'en moyenne, nous transpirons l'équivalent de 5 dl par nuit ? Ainsi le matelas doit-il être capable d'évacuer cette humidité, au risque, sinon, de provoquer des sueurs et des réveils nocturnes. Si les couchages Elite sont rembourrés de matières nobles naturelles, c'est précisément parce qu'elles permettent de réguler la température du corps et d'évacuer ce surplus d'humidité. La laine est, par exemple, capable d'absorber jusqu'à un tiers de son poids en eau ! À quoi s'ajoute que le choix de ces matériaux lui permet de protéger la santé de ses clients en excluant de ses lits tout composant organique volatil (COV). L'entreprise est de fait en mesure de proposer uniquement des produits certifiés Ecolabel européen, gage également de durabilité.



Elite, artisan du bien dormir

Depuis 1895, Elite met son savoir-faire traditionnel au service de sa clientèle en proposant des couchages adaptés. En travaillant avec des médecins du sommeil, l'entreprise innove – et collabore avec les meilleurs instituts suisses de recherche – pour perfectionner sans cesse ses matelas en y intégrant de nouvelles technologies. Cette recherche de l'excellence la positionne aujourd'hui avec une longueur d'avance sur le marché.



Woodenboxspring



Ressort ensaché



L'Eliteness, un soin en soi

Pour trouver le matelas qui vous correspond parfaitement, entrez donc dans l'une des boutiques Elite et découvrez l'Eliteness, un art du bien-être où le sommeil est un soin en soi !

