

Gazette

DU BIEN DORMIR

N° 2 - AUTOMNE / HIVER 2014

UN NOUVEAU TOIT, UN LIT NEUF

INTERVIEW CROISÉE
ANTHONY KAVANAGH &
ALEXANDRA FILLIEZ
(suite page 2)



JEAN-MARIE MICHEL / MISE EN BEAUTÉ : SÉVERINE IRONDELLE



ELITE SA

SE HÂTER AU TRAVAIL,
EXPÉDIER LA SÉANCE
DE SPORT, SE NOURRIR
SUR LE POUCE.

Le quotidien ressemble souvent à une course frustrante contre le temps.

En toute modestie, je préfère savourer la tomate qu'on a laissé mûrir au soleil, flâner

sans montre et me réveiller tout en douceur.

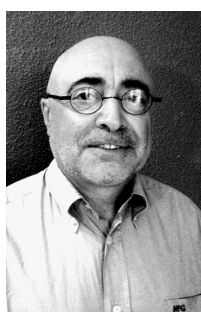
Les bonnes choses prennent du temps. Chez Elite, nous considérons que la lenteur est une richesse de temps. Un temps précieux qui permet au bois et au latex de se reposer, à l'ébéniste de peaufiner le sommier, au tapissier de composer le matelas avec soin. La qualité

du lit est directement liée au temps consacré à le produire. La lenteur est également un ingrédient important pour le sommeil: donner du temps au corps et à l'esprit pour se préparer à la nuit, se régaler d'un sommeil régénérant dans un environnement sain et doux, se réveiller gentiment.

François Pugliese, ELITE SA

CONFÉRENCE PUBLIQUE DONNÉE PAR LE PSYCHIATRE PHILIPPE COFFINET
À LA FIN JUIN 2014 AU PALAIS BRONGNIART À PARIS

BIEN DORMIR POUR MIEUX VIVRE



Notre horloge interne est régie par le cerveau, dont l'activité électrique imperceptible n'a pu être mesurée que depuis les années 50. L'étude du sommeil est donc une science récente. Tour d'horizon en cinq points avec le Dr. Philippe Coffinet, psychiatre et spécialiste du sommeil.

1. L'ALTERNANCE ENTRE LE REPOS ET L'ACTIVITÉ EST UNE CARACTÉRISTIQUE DU MONDE VIVANT. Le sommeil, la forme la plus complète du repos, n'émerge qu'avec les homéothermes (oiseaux et mammifères). Privé de tout sommeil, un rat meurt après 21 jours. Au bout de 24 heures d'éveil, l'homme commence à ressentir les effets du manque. Il devient irritable, perd la mémoire et la concentration, connaît des hallucinations diverses, de la fièvre, des douleurs musculaires. La dépression le guette.

2. L'ÊTRE HUMAIN PLONGE LITTÉRALEMENT DANS LE SOMMEIL EN PASSANT PAR 3 PHASES DIFFÉRENTES: **a. L'endormissement et le sommeil léger:** l'activité cérébrale ralentit progressivement, le tonus musculaire reste élevé, les yeux se ferment, leur mouvement est lent. Sur l'électroencéphalogramme, les ondes Alpha de l'état d'éveil relaxé se transforment en ondes Thêta témoins de la somnolence. **b. Le sommeil lent:** le corps perd progressivement tout tonus musculaire, les yeux ne bougent plus. Ce stade est celui des ondes Delta. La température du corps chute. Le réveil est difficile. **c. Le sommeil paradoxal:** si au niveau des ondes cérébrales cette phase ressemble à l'état d'éveil, le corps reste plongé dans une complète absence de mobilité. Les mouvements oculaires rapides témoignent de l'activité cérébrale. Le dormeur rêve.

3. LES 3 PHASES FORMENT UN CYCLE DE SOMMEIL. Selon les personnes, on compte entre 3 et 5 cycles par nuit. Si le sommeil lent sert à récupérer en énergie physique, à ancrer et classer les connaissances dans le cortex préfrontal, le sommeil paradoxal serait essentiel à l'apprentissage et à l'équilibre psychique.

4. LES TROUBLES ET PATHOLOGIES DU SOMMEIL SONT: L'insomnie, les troubles du sommeil liés à la respiration comme l'apnée du sommeil, les hypersomnies (sommeil excessif), les troubles du rythme circadien du sommeil comme des retards ou des avances de phase, la parasomnie qui désigne un mauvais sommeil perturbé par des symptômes comme le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les cauchemars...

5. QU'ELLE SOIT PHYSIQUE OU INTELLECTUELLE, LA QUALITÉ DE LA PERFORMANCE DIURNE EST LIÉE DIRECTEMENT À CELLE DU SOMMEIL. La somnolence qui découle d'un mauvais sommeil peut générer des accidents domestiques, de la route ou au travail. **Un lit de qualité, adapté aux besoins du dormeur, ni trop ferme, ni trop mou, ni trop chaud ni trop froid est le meilleur cadre pour un sommeil continu et régénérant.**

LA JOURNÉE
APPARTIENT
À CEUX QUI
DORMENT
BIEN.

Elite
LITÈRIE D'EXCEPTION



AVEZ-VOUS LE BON MATELAS ?

Faites le test sur www.elitebeds.ch

ESSAYEZ NOS MATELAS CHEZ L'UN DE NOS PARTENAIRES
www.elitebeds.ch/fr/particuliers/magasins-specialises-suisse.html

OU À L'UN DE NOS SHOWROOMS ELITE GALLERY
Aubonne, Zurich, Rothrist, Paris, Milan.

INTERVIEW CROISÉE ANTHONY KAVANAGH & ALEXANDRA FILLIEZ

UN NOUVEAU TOIT, UN LIT NEUF

Pour leur logement lausannois, le comédien et sa compagne ont opté pour un lit Elite.

COMMENT ÊTES-VOUS ARRIVÉS CHEZ ELITE POUR LE CHOIX DE VOTRE LIT ?

Anthony : Nous étions logés au Beau-Rivage Palace car nous cherchions un appartement à Lausanne. Comme nous changions de pays, nous avons décidé que nous changerions également de lit. Nous avons demandé conseil à la cheffe concierge de l'hôtel. Elles savent tout sur tout ces dames !

Arrivés au showroom Elite à Aubonne, nous nous sommes rendu compte que le lit que nous avons choisi valait deux fois notre budget. Bon c'est normal que ça coûte car c'est de la super qualité produite en plus en Suisse.

ÊTES-VOUS CONTENTS DE VOTRE LIT ?

Anthony : La différence se sent indéniablement. Notre lit, c'est de la qualité suisse. Lors du choix, nous avons pris le temps de tester tous les matelas. Normalement il faudrait un autre matelas pour Alexandra que pour moi, car je pèse quasi le double d'elle. Nous avons finalement trouvé un bon compromis : un matelas mi-ferme avec une surcouche. J'y dors vraiment très, très bien. Je n'ai plus mal au dos comme avec mon ancien lit. C'est normal, cela faisait 9 ans que je l'avais. Il avait vécu. Ne faut-il pas changer de matelas tous les 10 ans ? La qualité de la literie est particulièrement importante pour moi parce que je fais un métier physique et qu'en plus j'ai un sommeil fragile.



JEAN-MARIE MICHEL / MISE EN BEAUTÉ : SÉVERINE IRONDELLE

L'humoriste canadien, Anthony Kavanagh et sa compagne, l'actrice valaisanne Alexandra Filliez ont choisi un lit Elite pour leur nouveau pied-à-terre lausannois.

VOUS ÉVOQUEZ DANS UNE INTERVIEW VOTRE APNÉE DU SOMMEIL...

Anthony : Oui, je fais de l'apnée du sommeil et je dors avec un masque extrêmement sexy... (rires). En fait je souffre de fortes apnées¹ respiratoires sans compter les hypopnées². Mon médecin se demandait comment j'avais fait pour fonctionner avant l'assistance de mon appareil d'aide à la respiration. Mon corps luttait toutes les nuits pour respirer. Il avait vieilli prématurément de 10 ans.

COMMENT SE TRADUISAIT CE MALAISE ?

Anthony : Il y a 3 sortes d'apnées. Je suis atteint d'apnée obstructive et centrale, la

plus rare, où le cerveau oublie de donner l'ordre de respirer. J'ai donc un appareil qui respire à ma place durant la nuit. Ça m'a clairement changé la vie.

Avant de bénéficier de l'aide d'un appareil respiratoire, je m'économisais pour garder les deux heures d'énergie nécessaires à la tenue du spectacle. Je ne rêvais jamais. J'avais une vie de nuits blanches. Le matin je mettais 1 heure et demie pour me sortir du lit. Mon cœur effectuait 130 battements par minute pour fournir l'oxygène nécessaire à mon corps, comme lors d'un jogging. Parallèlement j'avais de plus en plus de problèmes de mémoire et de concentration. J'avalais une quantité astrono-

mique de café, de guarana et autres boissons énergisantes. Finalement, on m'a recommandé de faire une nuit test dans une clinique du sommeil.

DU COUP AVEC CE MASQUE RESPIRATOIRE, COMMENT SE PASSE VOTRE SOMMEIL EN TANT QUE COUPLE ?

Anthony : Alexandra dort bien mieux qu'avant. Le souffle de la machine est un chuchotement à côté du bruit que je faisais. Mes ronflements atteignaient des sommets à 92 décibels, l'équivalent d'une tondeuse à gazon au lit !

Alexandra : Parfois, quand on dormait à l'hôtel, je finissais par me réfugier dans la baignoire avec ma couette.

Anthony : Cet appareil m'a sauvé la vie. Mon corps a quasiment retrouvé sa puissance.

QUEL EST VOTRE SOUVENIR D'ENFANCE LIÉ AU LIT, AU SOMMEIL ?

Alexandra : Je n'ai que des beaux souvenirs. Je mettais beaucoup de temps à m'endormir petite et j'aimais ce moment-là pour rêvasser. Par contre le matin, je sautais du lit à peine les yeux ouverts. Bizarrement depuis que nous avons notre nouveau lit Elite, je peine plus à sortir du lit le matin (rires).

Anthony : Adolescent j'adorais flâner au lit, me prélasser et faire des grasses matinées. J'aime beaucoup le lit. C'est l'endroit où je me prépare mentalement. Immédiatement au réveil, je programme mon cerveau positivement. Je me remémore deux personnes que j'aime, deux anecdotes qui m'ont fait rigoler, deux moments couronnés de succès. Et avant d'aller me coucher j'aime visualiser un objectif assorti d'une date butoir.

ÊTES-VOUS MARIÉS ? COMMENT VOUS ÊTES-VOUS RENCONTRÉS ?

Anthony : Nous sommes ensemble depuis 11 ans. Nous nous sommes rencontrés au festival d'humour de Montreux où travaillait Alexandra. Pour la France nous sommes pacés mais ici en Suisse, nous vivons dans le péché (rires). Au Québec, nous avons le statut

de « conjoint de fait ». Nous partageons le même lit en somme !

ALEXANDRA, VOUS ÊTES TRÈS DISCRÈTE. QUAND VOUS APPARAISSEZ DANS LES MÉDIAS, ON VOUS DÉCRIT COMME LA "BELLE VALAISANNE". COMMENT LE VIVEZ-VOUS ?

Alexandra : Je me mets volontairement en retrait. Quand je me prête au jeu des photos lors de soirées publiques, je me considère comme accompagnatrice de mon homme. D'où ma discrétion. Dans ce cadre-là, pour les médias, je suis "la femme de Kavanagh".

Mais hors projecteurs, je suis tout sauf discrète et ceux qui me connaissent me qualifient d'extravertie et même de "Pierre Richard" !

COMMENT FAITES-VOUS POUR CONCILIER VIE DE FAMILLE, VIE DE COUPLE ET VIE D'ARTISTE ?

Alexandra : Cela se passe très bien. Il n'y a pas deux jours pareils. Jusqu'ici la vie était assez simple au niveau de l'organisation car à Paris tout se situait dans un tout petit périmètre. Notre fils allait à l'école maternelle, à la cantine; je me déplaçais rapidement partout, Anthony aussi. On avait une nounou, les copains et une marraine pas loin. C'était pratique.

La Suisse s'annonce comme une autre histoire, il faudra retrouver des repères.

Je fais du doublage de film, des pubs radio, je suis auteur et je fais des interviews pour des magazines; j'aimerais bien développer certaines de ces activités en Suisse, en parallèle avec Paris.

LES COUPLES QUI DURENT DÉVELOPPENT DES ROUTINES ET DES RITUELS. QUELS SONT LES VÔTRES ?

Alexandra : Nous n'avons pas vraiment de routine à la base. Semaine après semaine nous improvisons. Le lundi on regarde ce qui va se passer la semaine et on voit qui bouge où... Ce mode de vie peut paraître étrange et ne conviendrait pas à tout le monde, mais pour nous il est parfait. Du coup,

certaines mois, nous sommes souvent ensemble, et puis d'autres moins, selon les projets...

L'HUMOUR ET LE COUPLE ?

Alexandra : L'humour est très présent dans notre couple. Notre vie est ponctuée de moments bien délirants. A Paris l'humour est très cash. Du coup, nous avons développé un esprit ironique extrêmement direct qui peut choquer certaines personnes. Mais notre vie n'est pas que gags et dérision. Anthony sait être très romantique aussi.

VOTRE BASE EST-ELLE DORÉNAVANT À LAUSANNE ?

Alexandra : Oui. Paris reste l'endroit où nous avons passé le plus de temps et pour moi c'est vraiment "la maison", j'y ai mes habitudes et ma vie depuis 13 ans. Malgré tous les défauts de la ville, j'y suis très attachée. Anthony apprécie beaucoup le calme suisse et la gentillesse des gens, ça lui rappelle le Québec. Nous continuerons, comme toujours, à partager notre temps entre nos trois pays.

COMMENT PERCEVEZ-VOUS LA SUISSE ?

Anthony : La Suisse est un pays qui fonctionne. Je suis halluciné par l'honnêteté de ses habitants. Et le Valais, quel pays parfait ! A Champéry à l'hôtel, au sortir de l'ascenseur on se retrouve en face d'une cave à vin en libre accès. Il n'y a qu'à se servir puis laisser les sous. Une confiance inouïe !

Après 15 ans d'administration française, j'avoue que j'adore la Suisse.

Et puis, je n'aimais plus Paris, la promiscuité, les transports publics où ça pue, les voitures qui klaxonnent pour un rien, le stress permanent.... Depuis que je n'y vis plus à 100%, j'apprécie à nouveau cette ville culturellement riche et artistiquement stimulante.

1 Apnée: Cessation complète du flux d'air entrant dans les poumons pendant un minimum de 10 secondes.

2 Hypopnée: Inspiration au cours de laquelle il y a une réduction du passage de l'air pendant au moins 10 secondes.