

Gazette

DU BIEN DORMIR

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

EDITEUR
Elite SA, Aubonne
N° 7



© Sean Benesh

VOUS AVEZ DIT MUSIQUE BINAURALE?

RELAX, TAKE IT EASY

Les sons binauraux exploitent le pouvoir des hémisphères droit et gauche du cerveau. Un *rythme binaural* se produit lorsque deux fréquences sonores légèrement différentes créent la perception d'une nouvelle tonalité de fréquence unique. En se synchronisant, les deux hémisphères travaillent ensemble, favorisant notamment de meilleures performances cognitives.

Activités annexes, obligations professionnelles et familiales: pour beaucoup le cerveau est constamment en surcharge. Les rythmes binauraux sont des stimuli conçus pour générer une modification des ondes cérébrales, apportant calme et sérénité au quotidien, voire un sommeil profond. De récentes

recherches ont montré que ce type de musique de relaxation offre une approche non invasive pour influencer l'activité électrique du cerveau, et dont les bénéfices seraient notamment une réduction de l'anxiété. Une autre étude récente réalisée à très petite échelle a également indiqué que les battements

binauraux réduiraient la production d'hormones de stress tout en augmentant la production de mélatonine. Cela aurait pour effet de mettre le cerveau dans un mode de relaxation intense, prêt à dormir. La musique binaurale offre un nouveau dispositif efficace d'aide à l'endormissement.

VISITE D'ATELIERS, CONFÉRENCES ET ÉVÉNEMENTS

Renseignements et inscriptions sur: www.elitebeds.ch/fr/maison-elite/evenements

EDITO



ELITENESS : ET SI ON RALENTISSAIT UN PEU ?

Dans un monde où nous courons sans cesse, Elite continue d'apprécier et de chérir l'art de la lenteur. Choisir notre gamme de produits s'accompagne d'une réelle prise de conscience et de considération pour votre santé et votre bien-être. À travers les pages de cette gazette, nous vous invitons à décélérer.

*Manufacturer la meilleure literie dans la plus pure tradition du savoir-faire suisse et du respect de l'environnement prend du temps; la qualité de votre matelas est directement liée au temps passé par nos artisans à le façonner. C'est avec beaucoup de fierté que nous présentons et soulignons leur travail dans notre brochure **Eliteness** disponible en téléchargement sur notre site internet.* *Eliteness, c'est l'excellence selon Elite: un hommage à notre histoire séculaire, à nos valeurs et à notre engagement pour le monde de demain.**

* www.elitebeds.ch/maison-elite/histoire

François Pugliese,
ELITE SA

125 years

TROUVER LE MATELAS FAIT POUR VOUS

SÉLECTEUR DE MATELAS

Surenchère de modèles et de gammes : choisir le matelas qui correspond le mieux à sa morphologie, à ses besoins physiologiques ainsi qu'à son budget a de quoi faire perdre le sommeil.



Douceur, dureté, mousse, ressorts, latex ? L'investissement dans une literie de qualité est une décision à prendre avec considération et qui passe par une prise de conscience de ses besoins. Parce qu'Elite a à cœur de vous accompagner à chaque étape du choix de votre literie sur mesure, nous avons conçu pour vous un sélecteur de matelas très facile d'utilisation qui sera disponible prochainement sur notre site internet.

En y rentrant des indications telles que votre poids, votre taille ou encore vos habitudes de sommeil, le sélecteur compare plusieurs matelas de notre assortiment et vous oriente vers une sélection adaptée. Muni de ces précieuses informations, rendez-vous dans l'un

de nos showrooms où nos conseillers spécialisés se feront un plaisir de vous aiguiller plus en détail, en vous faisant tester le matelas idéal pour combler vos attentes, améliorer votre sommeil et votre bien-être.

Avec la prise de conscience des pathologies dorsales, le choix d'une literie adaptée est devenu une réelle question de santé.

En favorisant des matériaux naturels et une production non industrialisée, nous offrons à notre clientèle la reconnaissance de la certification Ecolabel européen obtenue sur tous nos matelas, promesse de notre engagement pour le monde de demain et pour votre santé.

ACTUALITÉS

DEUX NOUVEAUX SHOWROOMS

Désireuse d'offrir un conseil personnalisé de proximité, Elite a récemment inauguré deux nouveaux showrooms à Lucerne et à Gstaad. Désormais, vous avez deux raisons supplémentaires de nous rendre visite!



Elite Gallery Lucerne



Elite Gallery Gstaad

Notre première boutique est idéalement située dans un quartier historique et commerçant du centre-ville de Lucerne, la seconde au centre du village de Gstaad. Ces espaces dédiés à la qualité du sommeil et au bien-être viennent renforcer les 6 autres showrooms présents sur le territoire helvétique, assurant à Elite une vitrine durable.

Faites confiance à Elite et à notre expertise en matière de bien-dormir. Nous considérons que la lenteur est une richesse du temps et une garantie d'excellence, c'est pourquoi nos conseil-

lers et sleep coaches prennent toujours un temps précieux à répondre à vos interrogations et vous accompagner à chaque étape du choix de la literie adaptée à vos besoins.

Plus que des produits garnis de matériaux nobles et respectueux de l'environnement, nous vous offrons un impératif pour votre santé: la promesse de nuits meilleures. Les conseillers Elite apportent une réponse sur mesure au *bien dormir*. Pour un devis personnalisé, n'hésitez pas à prendre contact avec le conseiller spécialisé de votre région à

Aubonne, Lausanne, Riehen/Bâle, Sion, Verbier, Zurich, Paris, Milan et Rome.

ELITE GALLERY LUCERNE

Hirschengraben 33
CH - 6003 Lucerne
T +41 241 00 37

ELITE GALLERY GSTAAD

Untergstaadstrasse 16
CH - 3780 Gstaad
T +41 33 748 80 09

www.elitebeds.ch/fr/nous-trouver/elite-gallery

ELITE GALLERY AUBONNE

En Roveray 198
CH - 1170 Aubonne
T +41 21 821 17 20

ELITE GALLERY LAUSANNE

Rue Grand-Chêne 5
CH - 1003 Lausanne
T +41 21 311 61 13

ELITE GALLERY RIEHEN/BÂLE

Baselstrasse 70
CH - 4125 Riehen
T +41 061 643 76 10

ELITE GALLERY SION

Rue du Rhône 19
CH - 1950 Sion
T +41 27 203 02 05

ELITE GALLERY VERBIER

Route de Verbier Station 53
CH - 1936 Verbier
T +41 27 771 90 70

ELITE GALLERY ZURICH

Talstrasse 72
CH - 8001 Zurich
T +41 43 321 72 21

ELITE GALLERY PARIS

161, Faubourg St-Honoré
FR - 75008 Paris
T +33 1 42 60 57 28

ELITE GALLERY MILAN

Via Marco Formentini 14
IT - 20121 Milan
T +39 02 36 72 50 57

ELITE GALLERY ROME

Via Reno 22 A
IT - 00198 Rome
T +39 06 8543786

NOUVEAUX TALENTS

ELITE DESIGN AWARDS 2019



Initiatrice de nouvelles tendances, Elite a lancé son premier concours de design international en octobre 2018. Avec près de 200 participants provenant de 45 pays, cette première édition a remporté un franc succès. Et l'édition 2019 n'était pas en reste.

Les participants et participantes de cette seconde édition du concours représentent bien la diversité des projets proposés. Ils sont suisses, taiwanais, chinois ou français, et ont conquis le jury en créant des lits innovants, esthétiques, alliant confort et bien-être.

Pour départager les nombreux projets présentés, un jury de professionnels s'est réuni en janvier et a désigné trois lauréats. Les lits des vainqueurs

ont été réalisés par Elite et exposés au showroom Elite de Milan lors de la Design Week en avril dernier.

EDITION 2020

Forte du succès de l'édition 2019, Elite a lancé le Elite Design Award 2020 cet automne. Le thème et le cahier des charges sont disponibles depuis septembre 2019. Informations et inscription sur :

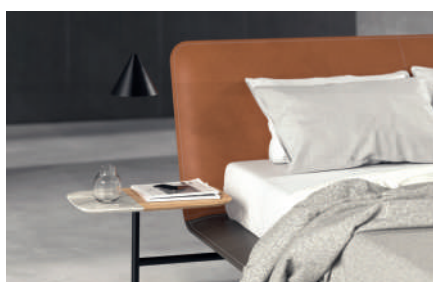
www.elitedesignaward.ch

SWATCHES, LE 1^{ER} PRIX

Shahirl Faisal, designer établi à Kuala Lumpur, remporte le 1^{er} prix avec le «Swatches» bed.



Le «Swatches» bed est inspiré par la mode et le monde du product design, avec des formes simples mais où la qualité du



design est accentuée par les textures, le choix des couleurs et des finitions. Le contraste entre chaque élément crée un aspect sophistiqué et harmonieux. Afin

d'être intemporel et durable, toutes les parties rembourrées sont amovibles et peuvent être facilement modifiées pour des finitions personnalisables.



AVO, LE 2^E PRIX

Le 2^e prix est attribué à Zohreh Ahooei, jeune designer allemande d'origine iranienne pour le lit «AVO».



Zohreh a pensé «AVO» en conjuguant sa passion pour les tissus et textiles nobles, ainsi que sa volonté d'améliorer et de rendre plus durable chaque produit conçu. Le point de départ central de ce concept est une tête de lit complétée à la perfection par la simple élégance de son cadre. Le tissu choisi est en laine 100% biologique, le cadre est quant à lui façonné en chêne suisse avec une finition laquée-matte.



NINE, LE 3^E PRIX

«Nine» de la française Rachel Suming Kam Hyo remporte le 3^e prix.



Dans un contexte de vies en constante évolution et de maisons surchargées, le «Nine» bed propose un design élégant et homogène pour les personnes qui souhaitent ralentir leur rythme et se déconnecter de leurs journées bien remplies. Avec ses courbes organiques, un cadre près du sol et une enveloppe de laine suisse réconfortante, «Nine» vous baigne d'une atmosphère douce et apaisante.



UNE HABITUDE SAINE QUI SAUVE LA JOURNÉE

L'ART DE LA SIESTE

Certains individus ressentent une baisse de performance en début d'après-midi et perçoivent l'irrésistible appel de la sieste. Dans les sociétés industrialisées, la sieste revêt encore aujourd'hui une connotation négative; elle va à contre-courant de la culture de l'effort et de l'efficacité, notamment dans les milieux professionnels. Pourtant, ce geste anodin favorise un regain d'énergie considérable.

Sieste [sjèst] · n.f; 1- *Petit somme réparateur du milieu de journée.* 2- *Pratique quotidienne conseillée pour le bien-être (Syn. roupillon, farniente, ronflette).* Voici 2 définitions du dictionnaire mais dans les faits, qu'en est-il réellement?

Une récente étude de l'Office fédéral de la statistique dénombre près de 30 à 40% de Suisses souffrant d'une forme ou d'une autre de trouble du sommeil, résultant d'une hygiène de sommeil négligée. Cette portion ne compte pas nécessairement celles et ceux qui ont tout simplement du mal à traverser l'après-midi, heure critique pour notre organisme en milieu professionnel. Bien que les siestes de jour soient une habitude de vie courante chez les personnes vivant dans les pays où il fait plus chaud, cette pratique n'est pas forcément répandue.

Le rythme effréné de la vie contemporaine nous contraint à faire l'impasse sur une hygiène de sommeil pourtant fondamentale pour notre santé. Cependant, palier à ce manque ne demande pas d'efforts considérables; une sieste adaptée à ses besoins physiologiques peut suffire. Dans une étude publiée le 18 mars 2019 par l'American College of Cardiology, les chercheurs ont par exemple démontré que quelques minutes de sommeil l'après-midi permettaient de faire baisser la pression artérielle.

À chacun son rythme

Faire régulièrement une courte sieste de 10 et 20 minutes au bon moment de la journée peut s'avérer bénéfique: les bénéfices de ce type de sieste, même brève, sont avérés, surtout pour celles



© Stephen Oliver

et ceux qui exercent des professions particulièrement exigeantes. Une sieste de 30 à 45 minutes aide par exemple à mieux se remémorer les souvenirs; ce type de sieste stimule la capacité d'apprentissage et permet d'ancrer les informations acquises durant la journée. Les siestes se veulent ainsi un moyen facile d'augmenter son attention, son énergie et son bien-être en général.

Le besoin de faire la sieste est attribuable au rythme biologique inné de tous les mammifères, y compris les êtres humains.

Le nombre d'heures de sommeil ayant tendance à baisser à mesure que l'âge avance, les personnes âgées sont particulièrement exposées à ce type de carence. En faisant des siestes plus longues pendant la journée, elles ont la possibilité de pallier au manque de sommeil durant la nuit, leur permettant d'atteindre les 7 à 8 heures de sommeil

quotidiennes recommandées. De nombreux scientifiques appuient la théorie selon laquelle le besoin de faire la sieste est attribuable au rythme biologique inné de tous les mammifères, y compris les êtres humains.

Lorsque nous sommes somnolents en début d'après-midi, c'est simplement en raison du rythme circadien de notre corps; ce dernier sécrète une hormone qui nous fait brièvement penser que c'est l'heure d'aller au lit. Bien que cette baisse d'énergie s'estompe au cours de l'après-midi, les siestes sont devenues une habitude à la fois chez les humains et chez les animaux pour contrecarrer cette irrésistible somnolence.

Quand et comment siester ?

Qu'elles fassent partie d'une routine quotidienne ou qu'on s'y adonne simplement de façon occasionnelle, les siestes comportent de nombreux avantages: meilleure endurance physique, performances cognitives multipliées et vivacité

5 -10 MIN

Turbo

La micro-sieste est idéale pour respirer profondément et se recentrer, surtout lorsque votre emploi du temps ne vous permet pas de prendre de longues pauses.

15 -30 MIN

Optimale

La sieste optimale permet de récupérer efficacement de la fatigue et de stimuler l'énergie. Votre vigilance sera améliorée et vous n'aurez pas de mal à trouver le sommeil le soir.

60 -90 MIN

Longue

La sieste longue est adaptée lorsqu'on veut récupérer d'un manque de sommeil important. Néanmoins, il faut éviter de la faire trop souvent et trop tard dans la journée pour éviter l'insomnie le soir.

Combien de temps doit durer une sieste ? Cette question varie de par la multitude de raisons qui poussent un individu à faire une pause à un moment ou un autre de sa journée.

d'esprit retrouvée. Les autres bénéfiques à long terme se mesurent grâce au renforcement du système immunitaire et à la diminution du stress et des risques de maladies cardiovasculaires. Suivant le rythme circadien, la forte somnolence survient habituellement l'après-midi, entre 14h et 15h. Cette fatigue soudaine est accompagnée d'une baisse significative de la vigilance, tant chez les per-

sonnes en manque de sommeil que chez les personnes ayant eu une nuit reposante. Au bureau ou dans les transports en commun, la sieste peut se pratiquer n'importe où en fonction des aptitudes de chacun à lâcher prise. Si certains ont besoin d'un environnement calme et propice au repos, d'autres en revanche sont tout à fait capables de s'endormir dans un brouhaha ambiant. Le tout est

de se sentir à l'aise, en veillant à adopter une bonne posture et à garder le dos bien droit. Les pieds doivent être bien à plat sur le sol. L'ensemble des muscles doit être parfaitement détendu et la respiration idéalement profonde. Et voilà, vous êtes prêt à vous détendre le temps d'un instant suspendu.

CONFORT 100% GARANTI: LA GARANTIE À VIE EN TROIS ÉTAPES



« Made for you, Made for life », cette devise affirme notre volonté d'offrir et garantir un confort sur mesure exceptionnel pour la *VIE*. Ainsi, notre garantie à vie reflète la confiance que nous plaçons dans la qualité supérieure de nos produits. Notre garantie se divise en trois phases :

SLEEP'N'DREAM

Elite vous offre la possibilité de changer gratuitement la fermeté de votre matelas pendant les 3 premiers mois.

TEN CARE

Pendant 10 ans, Elite couvre tous les dommages d'usure anormale du matelas et du Boxspring.

INFINITY

Tous les matelas à ressorts et les sommiers de type Boxspring bénéficient d'une garantie à vie.

Voir les conditions complètes sur notre site internet : www.elitebeds.ch

DR. MATTHEW WALKER SUR L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

POURQUOI NOUS DORMONS



© Jeanne Phan

Le Dr. Matthew Walker, neuroscientifique spécialiste du sommeil, conduit des recherches depuis de nombreuses années afin de comprendre les mécanismes du sommeil. Il a rassemblé toutes ses observations et découvertes dans son best-seller *Pourquoi nous dormons*.

Le Dr. Walker en est certain : le sommeil est notre système de survie et notre meilleure arme pour une vie en pleine forme. Dans son best-seller *Pourquoi nous dormons*, Dr. Walker nous plonge dans la science du sommeil, partageant avec le lecteur les impressionnants mécanismes qui se produisent quand nous dormons, ainsi que les conséquences néfastes du manque de sommeil.

Le sommeil n'est pas comme un compte bancaire. Vous ne pouvez pas accumuler une dette et espérer la rembourser plus tard.

Sauvegarder et préserver les souvenirs : Le sommeil impacte de nombreuses fonctions cognitives, notamment notre capacité d'apprentissage, notre mémoire et notre système immunitaire. Ces dix dernières années, les chercheurs se sont accordés pour dire qu'il est nécessaire de dormir après avoir acquis de nouvelles connaissances

dans le but de sauvegarder et préserver cet amas d'informations nouvelles. Sans cela, les circuits de la mémoire du cerveau finissent par saturer, empêchant toute absorption de nouvelles données et de nouveaux souvenirs.

Lien entre vieillissement précoce et démente : Avec l'âge, les capacités d'apprentissage et de mémorisation s'amenuisent petit à petit. On considère que l'une des signatures physiologiques du vieillissement est la détérioration du sommeil, et plus précisément celle du sommeil profond considéré comme étant réparateur et régénérateur pour les cellules nerveuses. Une récente étude a permis d'établir un lien entre la détérioration du sommeil et les premiers signes de démente.

Cela démontre que la perturbation du sommeil profond est un facteur sous-estimé, qui semble contribuer au déclin cognitif au cours du vieillissement. Un cycle de sommeil insuffisant conduit

également à une déficience immunitaire, privant ainsi notre organisme de sa capacité à nous protéger d'agressions extérieures et de maladies. Les études épidémiologiques (étude des maladies épidémiques, de leur mode de contagion et des moyens de les combattre) à ce sujet sont de plus en plus formelles : *plus votre sommeil est court, plus votre vie est courte.*

Des habitudes essentielles à prendre : En plus d'une literie adaptée à ses besoins physiologiques, le Dr. Walker propose quelques règles simples mais essentielles à suivre pour contrer les effets du temps, diminuer les effets du manque de sommeil et faire la paix avec Morphée :

- Se coucher et se lever aux mêmes heures tous les jours, et ce même le week-end car la routine est ce qui fonctionne le mieux en matière de sommeil. Le Dr. Walker insiste sur le fait qu'il n'est pas possible de rattraper du sommeil en retard, en faisant une grasse matinée le week-end par exemple, car *« le sommeil n'est pas comme un compte bancaire. Vous ne pouvez pas accumuler une dette et espérer la rembourser plus tard. »*
- Dormir dans une pièce fraîche, à une température ambiante entre 17° et 18°.
- Limiter les excitants comme l'alcool, la caféine ou encore la nicotine avant le coucher.
- Éviter les lumières type LED et celles des écrans qui gênent la montée de la mélatonine en soirée, en privilégiant les éclairages tamisés.

Tout au long de son évolution, la Nature n'a jamais réussi à relever le défi du manque du sommeil, notamment car l'être humain reste la seule espèce qui se prive délibérément de sommeil sans raison apparente. À l'ère moderne, il devient nécessaire d'en faire l'une des absolues priorités de notre bien-être.

5 POSTURES DE YOGA AVEC FUNKYFORTY

YOGA IN BED

© Yvonne A. Stutz



Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme qui intervient dans une chaîne de bien-être dont certaines pratiques physiques comme le yoga peuvent faire partie. Yvonne Aeberhard Stutz, influenceuse dynamique et haute en couleur derrière le blog *FunkyForty*, a organisé avec succès le premier « Yoga in Bed » en partenariat avec notre showroom de Zurich.

Le yoga est une pratique qui repose sur une approche corporelle tournée vers l'intérieur, utilisant le souffle comme ligne conductrice pour détendre le corps et le mental. Inspirée par ces paroles apaisantes, Yvonne a convié la yogi YogaNora à présenter plusieurs postures de respiration et de relaxation profonde qui permettent de conserver un corps à la fois souple et tonique, de retrouver la mobilité de la colonne vertébrale et d'intervenir sur le rééquilibrage du centre énergétique du corps.

Force accrue, souplesse, meilleure endurance, équilibre, maintien, agilité, grâce, plénitude, sérénité: les bienfaits sont innombrables et les effets bénéfiques procèdent d'une pratique régu-

lière. Outre les bénéfiques physiques, les postures permettent d'acquérir une meilleure conscience de son corps en le mobilisant. En effet, l'attention portée aux sensations corporelles exerce notre aptitude à la concentration. Les exercices de respiration profonde neutralisent les changements d'humeur et favorisent l'évacuation des tensions émotionnelles en pratiquant le lâcher prise.

Pratiqués avant d'aller se coucher ou au saut du lit, ces exercices peuvent jouer un rôle significatif de prévention, en diminuant notamment le stress. Il existe donc une complémentarité entre nos matelas Elite, qui garantissent un sommeil et un confort hors norme, et les bienfaits du yoga. Il va sans rappeler

que bien dormir a un impact positif sur le déroulement de votre journée et à long terme sur votre santé.

L'avantage du yoga est qu'il se pratique à tout âge et de manière adaptée aux défis que nous rencontrons à chaque étape de la vie. Comme le dit Yvonne, « *Stay young at heart* », un adage qu'elle suit avec passion et qui l'a conduite aux 4 coins du monde. Découvrez ces 5 postures à réaliser au lit pour commencer à vous relaxer dès maintenant.

Retrouvez FunkyForty en ligne:
Instagram [@funkyforty](#)
Facebook [FunkyForty](#)
www.funkyforty.com



1. La posture de la torsion



2. La posture du pont



4. La posture de l'enfant



5. La posture de la respiration/méditation



3. Dos allongé/jambes en l'air

© Yvonne A. Stutz

CONSEILS

AMBIANCE E-MOTION

Ce modèle est une pure merveille : il combine le confort de la suspension à ressorts avec la technologie d'un sommier de relaxation de dernière génération. Le *Boxspring Ambiance E-Motion* est le sommier tapissier dont vous rêviez.

Sa télécommande par ondes radio offre par ailleurs la mémorisation de vos positions favorites. Lire, regarder confortablement un film et même vous faire masser après une journée harassante, vous ne voudrez plus sortir de votre lit. Ce bijou se pilote également avec votre smartphone ! Équipés du système « Push & Stop », les moteurs sont alimentés uniquement lors de l'utilisation : par conséquent aucun courant résiduel ne circule sous votre lit.

Manufacture

Avec un châssis métallique développé spécialement par Elite et fabriqué en Suisse, le Boxspring Ambiance E-Motion

offre des positions de relaxation uniques comme la position zéro apesanteur, contre les jambes lourdes, mais aussi anti-reflux. Son système de massage augmente la sensation de bien-être et de lâcher prise avant de s'endormir. Doté d'une suspension à ressorts ensachés, il remplit alors toutes ses fonctions de support du matelas.

Ergonomie

Son système de recul automatique permet de garder le contact avec la table de chevet. La télécommande à fréquence radio offre un mode simplifié pour une utilisation rapide. La mémorisation de vos positions favorites se fait en un clin d'œil.



Un savoir-faire suisse de haute qualité et une rigueur de fabrication exceptionnelle.

- *Système automatique de recul pour garder le contact avec le chevet*
- *Massage dos/jambes et effet « wave » réglable*
- *Position de repos sur le ventre facilitée*
- *Position de relaxation pour jambes lourdes*
- *3 positions de mémorisation*
- *Système « Push & Stop »*



TÉMOIGNAGES

UN LIT À SA MESURE

La qualité de notre lit conditionne la qualité de notre repos. Pourtant, nombreuses sont les personnes qui ne font pas le lien entre leur literie et leurs ennuis de santé. Nos clients témoignent de leur expérience avec leur lit Elite et la façon dont ce dernier a changé leur vie.



Sans être une réponse à tous les maux, une bonne literie constitue le premier pas vers une motricité améliorée et un regain de vitalité.

Le rôle d'un bon lit est de procurer à la fois un accueil

**GRÉGOIRE,
MARTIGNY**

*«Chaque jour quand je me couche dans le mien, je me dis que j'ai une chance extraordinaire d'avoir choisi Elite.»**

**PATRIZIA,
GENOLIER**

*«Jamais mon sommeil n'aura été aussi bénéfique. Le confort et la qualité du produit sont incomparables.»**

souple pour empêcher des points de pression et un soutien ferme pour le dos, les lombaires et les cervicales. L'immobilité et le relâchement musculaire durant la nuit sont nécessaires pour régénérer les muscles et reconstituer les stocks énergétiques.

Avec 22 modèles de matelas en 3 fermetés différentes et divers systèmes de sommier, la maison Elite offre à tout dormeur la possibilité de trouver un lit à sa mesure. Chaque personne a une morphologie propre, un poids individuel et une façon de dormir bien à elle. Les recommandations personnalisées revêtent ainsi une importance cruciale.

Demandez conseil au spécialiste Elite de votre région et prenez le temps de tester nos matelas: votre corps vous dira merci!

*Témoignages sur notre site internet www.elitebeds.ch/fr/maison-elite/temoignages

**MARINOS,
CYPROS**

*«Dear François, The bed is just GREAT. I will never forget the first night when we slept on it. It was like I was sleeping in another dimension ;-). Many thanks for arranging everything for me and the bed to come over to Cyprus. Best regards.»**

REGARDS CROISÉS SUR LE SOMMEIL

DU CÔTÉ DES INUITS

Tandis que nos rythmes de vie s'accroissent et que nos nuits ne cessent de raccourcir, notre angoisse face à la perspective d'une nuit sans sommeil demeure une constante culturelle. Alors qu'en Occident la chambre et le confort du sommeil sont importants, ils ne suscitent pas du tout le même intérêt chez les Inuits.

En Occident, il nous est aisé de céder à l'appel du sommeil tandis que pour les Inuits des hautes latitudes, ne pas dormir la nuit est un plaisir immense. Difficile à imaginer? Dans de nombreux pays, l'alternance entre période de veille et période de sommeil est liée à l'alternance jour/nuit. Or ce n'est pas le cas au-delà du cercle polaire

qui doit composer avec une alternance obscurité/lumière. Cela questionne la notion même de « nuit » dans cette région du monde. Un certain nombre d'activités ont d'ailleurs toujours été associées à la nuit, dont la pêche et la chasse; ceux qui chassent le caribou peuvent rester plusieurs jours à courir sans repos. Au retour, ils dormiront 16 à 18 heures d'affilée si besoin, quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit.

Le sommeil des Inuits n'est pas ritualisé et est peu valorisé. Ainsi, ils peuvent dormir n'importe où, assis sur un canapé inconfortable s'il s'agit du lieu où ils se sentent fatigués. Les enfants dorment quand et où ça leur chante sans éveiller l'inquiétude des parents. De plus, l'expérience du sommeil est collective et fractionnée: on aime dor-

mir ensemble, et si quelqu'un rentre, mange et sort, les autres se réveillent, mangent et sortent ensemble avant de rentrer se recoucher.

L'ethnologue Guy Bordin, lors d'une conférence donnée dans le cadre des Rendez-vous du Muséum avec l'Université permanente de Paris, souligne cette idée d'aller dormir que si l'on n'a rien d'autre d'intéressant à faire: « *Tout est bon pour ne pas dormir: chasser, pêcher, danser, être ensemble. Chez les Inuits, on ne va dormir tôt la nuit que si on a quelque chose d'important à faire le lendemain matin.* »

Ici ou dans les régions plus reculées du monde, notre façon de dormir révèle notre adaptabilité à l'environnement qui nous entoure.



© Filip Gièlda

CE MAGAZINE VOUS A PLU? DECOUVREZ LES ÉDITIONS PRÉCÉDENTES SUR WWW.ELITEBEDS.CH/GAZETTE

Abonnez-vous gratuitement par email à gazette@elitebeds.ch ou par courrier à Elite SA c/o Gazette, En Roveray 198, 1170 Aubonne