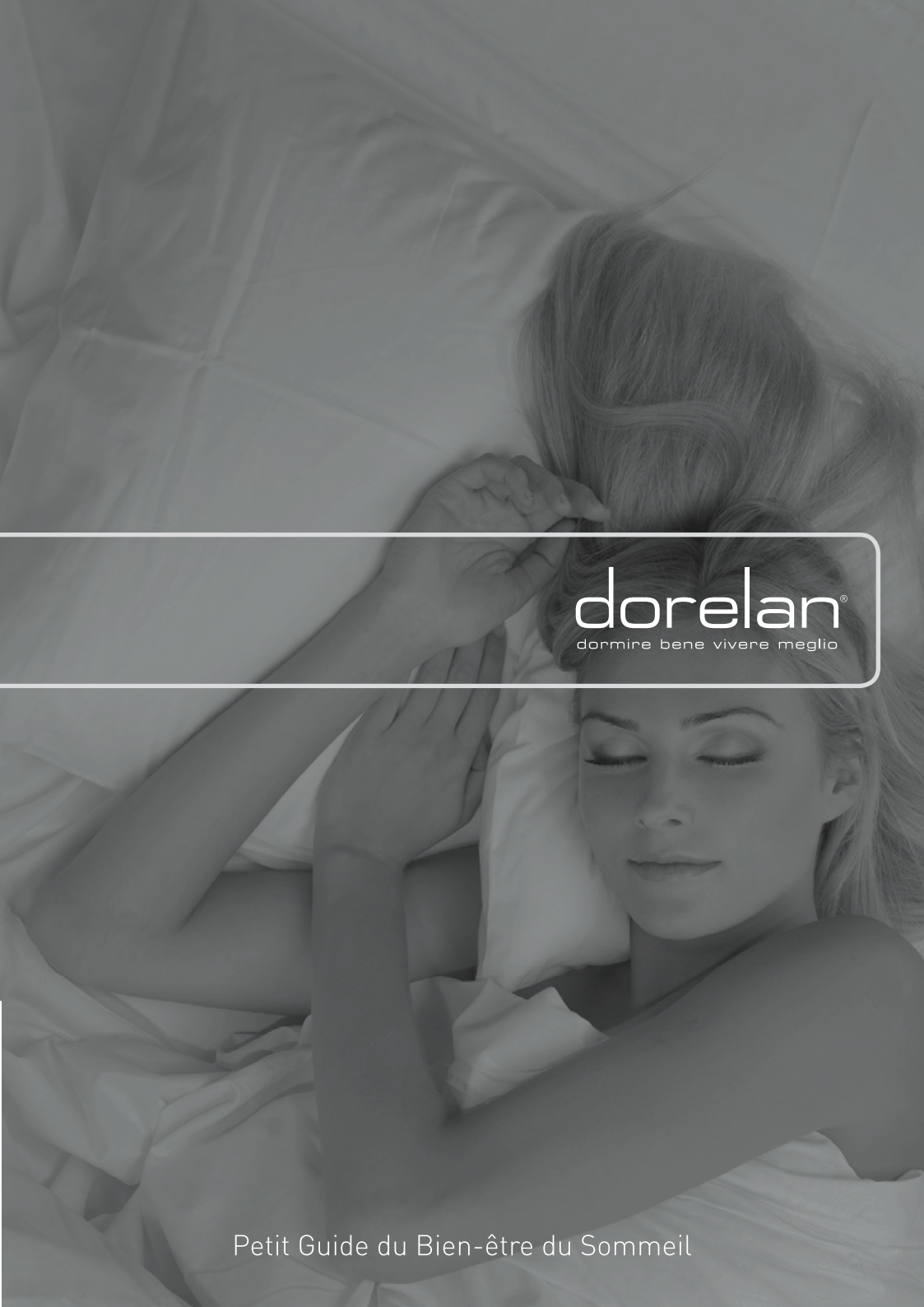




dorelan®
dormire bene vivere meglio

Petit Guide du Bien-être du Sommeil



dorelan®
dormire bene vivere meglio

*« Nous nous réveillons tous les jours
pour vous faire mieux dormir ».*

les fondateurs

René Dorel Bergeaud



BIEN DORMIR POUR MIEUX VIVRE

« UN REPOS SAIN AMÉLIORE LA QUALITÉ DE LA VIE »

C'est cela le principe qui guide et oriente depuis plus de quarante ans chaque projet Dorelan, société italienne spécialisée dans le secteur de la literie, qui s'occupe depuis toujours du bien-être et de la qualité du sommeil de toute la famille.

Nous sommes convaincus que le sommeil est le remède le plus naturel, le plus économique et le plus puissant dont chacun de nous dispose quotidiennement pour s'assurer une source unique et irremplaçable d'énergie psychophysique. Parmi les nombreuses modes de la vie moderne, bien se reposer reste, au fond, le seul et unique vrai secret de longévité et de jeunesse, source gratuite et inépuisable de paix et d'intimité avec soi-même.

C'est pourquoi chaque matelas, chaque sommier ou chaque oreiller Dorelan est le fruit d'une étude minutieuse et approfondie des exigences ergonomiques de notre corps, grâce à des collaborations de prestige avec les Instituts de recherche des meilleures Universités italiennes et au concours de professionnels hautement qualifiés.

Le Bien-être du Sommeil de toute la famille est le centre de la Mission Dorelan, et c'est justement pour cela que nous participons activement à la diffusion en Italie de la culture du bon sommeil et du bien-être du repos. Nous le faisons non seulement avec nos produits, mais aussi avec de nombreux instruments d'information et d'approfondissement que vous pouvez trouver sur notre site internet, notre Blog et, à partir d'aujourd'hui, avec en plus, le petit guide que vous avez en votre possession et qui, nous l'espérons, vous permettra de profiter au mieux de tous vos moments de détente...

Bonne lecture !

LE SOMMEIL ET LA VIE MODERNE

Peut-on vraiment parler encore aujourd'hui, de « bon repos », en tenant pour sûr que c'est un bien à la portée de tout le monde ?

Ou plutôt devons-nous admettre qu'un « bon repos », interprété comme un « sommeil sain et réparateur », toutes les nuits, est désormais quelque chose d'aussi rare que précieux ? Qu'un « sommeil sain » soit désormais considéré comme un luxe que nous nous offrons seulement pendant les week-ends ou en vacances, les seuls rendez-vous fixes pour rattraper les heures de sommeil perdues ?

Le rythme de la vie quotidienne est toujours plus stressant et nos journées toujours plus chargées : travail, famille, enfants, maison, courses, commissions, gymnase, soirées... Dans ce tourbillon d'occupations, c'est justement le temps consacré au sommeil et au repos que nous sacrifions en premier !

Et ce n'est pas seulement la réduction radicale des heures de sommeil par rapport à nos besoins naturels qui nous pousse à réfléchir. Pensons un instant à la « qualité » de notre sommeil : nous dormons dans des maisons où les portables restent souvent allumés, même la nuit, où nous rechargeons tablettes et smartphone tout près de nous, où des routeurs pour le wi-fi, des télévisions, des radios ou des ordinateurs restent allumés jusque tard le soir ou la nuit, où nous sommes continuellement bombardés d'informations, de vidéos, de musique, de paroles qui nous absorbent et nous empêchent de nous recueillir et de nous relaxer en fin de journée.

C'est donc à nous tous, hommes, femmes et enfants des temps modernes, que les pages de ce simple guide s'adressent !



REPOS ET SANTÉ

« Bien se reposer ». C'est cela, la pratique toute simple et fondamentale pour avoir un esprit sain dans un corps sain.

Un sommeil réparateur est indubitablement un des grands piliers de notre bien-être et de notre santé psychophysique, et c'est justement de la qualité de notre sommeil et de la pureté de nos moments de relax que dépend la sensation de fraîcheur, d'énergie et de bien-être qui accompagne notre quotidien et en partie aussi notre état de santé général.

Vivre superficiellement le repos ou le milieu où nous décidons de dormir signifie renoncer à une part importante de bien-être et de qualité de vie, ainsi qu'à une source unique et irremplaçable d'énergie psychophysique, alors que les bénéfices dérivant d'un bon repos nocturne, et dont peuvent bénéficier notre corps et notre esprit, sont très nombreux et de plus en plus souvent l'objet d'études scientifiques approfondies.

En substance, nous l'oublions trop souvent, mais le sommeil est une authentique source de santé !

SOUVENEZ-VOUS

Les trois éléments clés pour un sommeil de qualité sont :



Les DURÉE

7 heures de sommeil devraient suffire pour être reposé et attentif le lendemain



la CONTINUITÉ

les moments de repos devraient être continus et non fragmentés



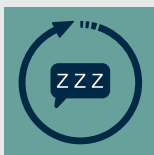
la PROFONDEUR

pour être réparateur, le sommeil doit être suffisamment profond



LES 7 BÉNÉFICES DU SOMMEIL

Soit 7 bonnes raisons pour prendre soin de notre repos !



Régénération

Le sommeil est l'activité quotidienne indispensable pour « récupérer » physiquement et psychologiquement toute l'énergie dépensée dans la journée, car c'est justement durant le stade du sommeil profond que notre corps et notre esprit se régénèrent et se renforcent.



Croissance

Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi les tout-petits ont tellement besoin de dormir ? Parce que c'est justement durant le sommeil que la quasi-totalité des processus de croissance se développent. Le corps se développe, le physique se fortifie, le système immunitaire se renforce et tout le système nerveux parvient à maturité.



Mémoire

Durant les stades de sommeil profond le cerveau consolide et emmagasine tout ce que nous avons appris et acquis pendant la veille. En effet, chaque nouveau jour est, pour chacun d'entre nous, source de nouveautés et d'informations, grâce à toutes les connaissances que nous acquérons, que nous découvrons et que nous apprenons par nous-mêmes ou des autres. Pendant notre sommeil, durant un processus dénommé « processus de consolidation », notre cerveau « élimine » les informations secondaires alors qu'il fixe et enregistre les informations les plus importantes en les intégrant dans le contexte de tous nos acquis.



Qualité et durée de la vie

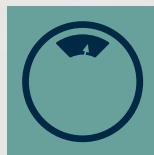
Selon l'organisation mondiale de médecine du sommeil (World Association of Sleep Medicine – WASM), le sommeil est « le meilleur remède que la nature nous offre ». Il influence notre système immunitaire, le système endocrinien et le système neurovégétatif, régule notre tension, aide au fonctionnement du système cardiovasculaire et contribue à rétablir les valeurs normales de nos neurotransmetteurs. Tous ces facteurs revêtent une importance considérable pour notre longévité !



Poids idéal

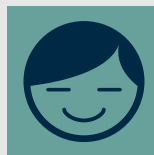
Un repos sain et régulier aide à contrôler notre poids car le sommeil est étroitement lié à notre métabolisme.

Une étude des Universités de Chicago et de Bruxelles a démontré que c'est justement le nombre d'heures de sommeil qui influence la production des hormones qui régulent la sensation de faim !



Stress

Grâce au sommeil, notre esprit élimine une grande partie des tensions accumulées durant les heures de veille et réduit les niveaux de stress. Le sommeil se révèle être aussi un remède naturel pour surmonter des événements particulièrement traumatiques.



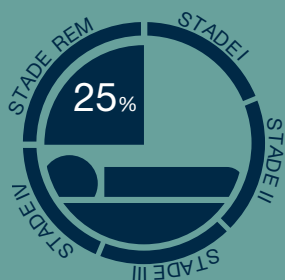
Équilibre psychique

Le sommeil est un moment de rencontre entre notre moi rationnel et notre moi irrationnel, dont l'importance est capitale pour garder son équilibre psychique ! Du point de vue psychologique et spirituel le sommeil est en effet un moment de communion avec soi, le moment où le conscient et l'inconscient de l'être humain se rencontrent et s'expriment à travers les rêves, les images et les archétypes.



LE SOMMEIL

Considérer le sommeil comme une phase de « repos » opposée à la veille est en fait une grande simplification, car c'est justement durant le sommeil que notre corps et notre cerveau exercent une activité intense, qui revêt une importance vitale pour notre santé psychophysique.



Pendant le sommeil notre cerveau traverse une série de « cycles » d'activités qui correspondent à nos « rythmes cérébraux » ce sont les fameux **CYCLES DU SOMMEIL**, chacun constitué de deux stades essentiels, le stade REM et le stade non-REM (NREM).

Le stade REM (appelé aussi « sommeil paradoxal ») est le stade du sommeil le plus profond qui correspond environ à 25 % de notre sommeil. Ce stade, dit du sommeil « paradoxal », est le moment privilégié de l'expression des rêves, car le cerveau émet des ondes rapides accompagnées d'une accélération des mouvements oculaires, le visage présente des expressions, la respiration est irrégulière, comme si nous étions sur le point de nous réveiller, alors que, paradoxalement, notre sommeil est le plus profond !

Le stade NREM se subdivise en quatre moments distincts :



L'endormissement

C'est le stade où nous glissons dans le sommeil, c'est-à-dire que notre cerveau ralentit son activité, notre corps et notre esprit se calment et notre respiration devient régulière. À ce stade, nous sommes encore en mesure d'entendre les bruits et de distinguer les stimuli extérieurs.



le sommeil léger

C'est le stade intermédiaire entre l'endormissement et le sommeil profond.



le sommeil lent et profond

L'activité cérébrale ralentit davantage et il y a absence totale de mouvements musculaires ou cérébraux.



le sommeil profond effectif

c'est le stade où il est le plus difficile de réveiller quelqu'un qui dort, car le cerveau, les muscles et tout l'organisme sont alors parfaitement au repos. À ce stade, nous sommes complètement « isolés » du monde extérieur et de ses stimuli. C'est le stade du sommeil où nous récupérons les forces physiques.



À la fin du 4^e stade, nous passons au stade REM pour reprendre ensuite un nouveau cycle, souvent après un court instant de réveil dont nous ne nous souviendrons pas.

Une nuit complète représente l'enchaînement de 3 à 5 cycles de sommeil. Tout ce processus, cette architecture complexe du sommeil permet à notre corps et à nos cellules de réaliser des processus de régénération essentiels à notre bien-être, qui serait gravement compromis si un ou plusieurs stades que traversent notre cerveau et notre corps au repos étaient perturbés.

COMBIEN D'HEURES DORMEZ-VOUS ?

De nombreux chercheurs soutiennent que nous avons besoin de 8 à 9 heures de sommeil par nuit pour donner à notre corps la possibilité de terminer son processus régénérateur ; d'autres études attestent que 7 heures sont largement suffisantes et d'autres encore parlent de 6 heures...

En réalité, on peut affirmer que la durée du sommeil est subjective ; elle varie d'une personne à l'autre, et pour un même individu, selon son âge et ses conditions de vie.

Un **BÉBÉ** a besoin de 18 à 20 heures de sommeil par jour.
À environ 1 an, le nombre d'heures de sommeil pour un **ENFANT** descend à 14 ou 15 par jour et diminuera pour arriver à 12 heures par nuit jusqu'à l'âge de 6 ans.

Un **ADOLESCENT** a besoin, en moyenne, de 9 ou 10 heures de sommeil par nuit.

Un **ADULTE** a besoin, en moyenne, de 7 à 8 heures de sommeil par nuit.

Chez les **PERSONNES ÂGÉES** le besoin de sommeil diminue le plus souvent, en même temps que la capacité de résistance au sommeil (raison pour laquelle il est plus facile pour une personne âgée de s'endormir devant la télévision ou dans des situations sans stimuli).

Malgré les indications générales figurant dans le tableau ci-dessus, rappelez-vous que nous possédons tous une **HORLOGE BIOLOGIQUE** différente, qui implique des besoins différents en fait de sommeil !



S'il est raisonnable de soutenir qu'un adulte a dormi suffisamment dans un intervalle compris entre 7 et 8 heures de sommeil, pour certaines personnes 5 heures de sommeil suffisent, et le record minimum étudié par la médecine est de 3,30 heures de sommeil par nuit. À l'opposé, certaines personnes nécessitent au moins de 11 à 12 heures de sommeil pour se sentir bien reposées !



Ce n'est pas, en somme, le nombre précis d'heures qui compte, mais plutôt notre sensation de bien-être au réveil !

Que nous soyons grands dormeurs ou petits dormeurs, couche-tard et lève-tôt, nous avons tous notre « rythme de sommeil » avec des horaires et des habitudes bien distincts. Mais nous devons tous faire face aux activités de la vie quotidienne, respecter nos engagements - famille, travail et autres occupations - et adapter notre sommeil à l'organisation de notre vie !

Dans une situation aussi éloignée des conditions « naturelles » et qui souvent se prolonge d'une année sur l'autre, sommes-nous encore en mesure de reconnaître la quantité de sommeil dont nous avons besoin ?

**LA DURÉE IDÉALE
D'UNE NUIT DE
SOMMEIL EST CELLE
QUI PERMET DE SE
REMETTRE D'APLOMB
LE LENDEMAIN, DE
SE SENTIR EN FORME
ET REPOSÉ ET DE
VIVRE TOUTE NOTRE
JOURNÉE SANS
AUCUNE FATIGUE !**

VOICI COMMENT ÉTABLIR NOTRE BESOIN DE SOMMEIL :



Choisissez une période de vacances de plus d'une semaine.



Allez vous coucher quand vous vous sentez fatigué, dans les mêmes conditions qu'à l'ordinaire (lumière, bruit, type de milieu), sans mettre votre réveil.



Quand vous vous réveillez, notez combien de temps vous avez dormi.



Répétez l'expérience plusieurs jours de suite.



Calculez la moyenne de vos heures de sommeil : vous aurez ainsi une indication de votre réel besoin de repos !

LES GESTES QUOTIDIENS DU BON REPOS

Un « bon sommeil » n'est pas seulement une question de « quantité ». En effet, il est important de s'arrêter sur la qualité du sommeil, une autre composante essentielle du bon repos, que nous avons souvent tendance à négliger à cause de nos habitudes et de notre style de vie.

Voici quelques simples conseils pour améliorer la qualité de notre sommeil et pour bénéficier chaque nuit d'un repos vraiment réparateur, aussi bien physiquement que psychologiquement.



Régularité

Aller se coucher et se lever toujours à la même heure est la règle numéro un pour dormir du sommeil du juste. C'est une bonne habitude que de nos jours, nous avons tendance à perdre, mais qui se révèle fondamentale pour notre horloge biologique, surtout pour les tout-petits !



Activité physique

Exercer une activité physique régulière est une véritable panacée pour la qualité de notre repos. Mais attention, le soir avant l'heure du coucher, les activités les plus intenses (qui stimulent la production d'adrénaline) doivent être absolument évitées. Il est préférable de pratiquer une discipline douce et relaxante, telle que le yoga.



Manger léger le soir

Manger léger le soir et consommer des aliments sains et salutaires. En effet, une cuisine lourde, trop grasse ou trop épicée est difficile à digérer et peut compromettre un bon repos, en causant des troubles qui provoquent de brusques réveils et un sommeil agité.



Éviter les excitants

Le café, le thé, les boissons alcooliques et énergisantes ainsi que le tabac sont des excitants qu'il serait préférable d'éviter moins de 6 à 4 heures avant d'aller se coucher. Les boissons alcooliques, même si elles amènent à un état de somnolence, troublent le sommeil et en réduisent la qualité en provoquant des réveils nocturnes.



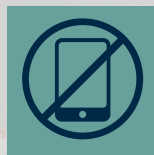
Attention aux « petits sommes »

La « méridienne », est une véritable panacée pour faire une pause durant la journée et récupérer un peu de forces. Toutefois, les experts conseillent de faire une petite sieste d'une demi-heure au maximum : une sieste plus longue nous amène à un stade de sommeil profond, susceptible d'influer négativement sur notre rythme régulier de sommeil et de veille.



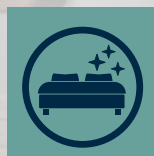
Pas de technologie dans la chambre

Bannir la télévision, les jeux vidéo, le téléphone, la tablette et le PC dans la chambre. La chambre devrait être l'endroit où nous nous reposons et nous relaxons et non pas notre bureau ou un appendice de notre salon ! Nous devons donc créer autant que possible un espace serein et relaxant... Et en profiter !



Soignons au maximum l'endroit où nous dormons !

Doubles-vitrages, isolation phonique des murs, persiennes, volets et rideaux, sont quelques-uns des instruments à notre disposition pour créer autant que possible un milieu à l'abri des pires ennemis de la qualité du sommeil : la lumière et la pollution sonore, qui aujourd'hui perturbent le repos et troublent le sommeil, surtout de ceux qui habitent en ville.



N'exagérons pas avec le chauffage

La température idéale de la chambre où nous dormons doit être comprise entre 18°C et 20°C.

Il est aussi très important d'aérer régulièrement la chambre, au moins une fois par jour ; c'est une excellente façon de combattre les acariens, responsables d'un type d'asthme allergique, et d'éliminer toute trace d'humidité accumulée dans le lit et les draps.



LES TROUBLES DU SOMMEIL

Selon les dernières statistiques, environ 30 % de la population italienne présente des symptômes dus à un sommeil de mauvaise qualité.

Il nous est tous arrivé, au moins une fois dans notre vie, d'avoir un peu de mal à nous concentrer, une vague ou une nette sensation de fatigue, ou bien nous avons été en état de somnolence diurne, quelquefois compagnons indésirables pendant les longues journées d'étude ou de travail.

Il s'agit de symptômes dus à de petits troubles du sommeil, parfois minimes et difficiles à établir, mais desquels les trois phénomènes susdits peuvent être l'« indice », et qui révèlent qu'un bon sommeil, durable et réparateur revêt une importance considérable pour notre vie « diurne ».

Une quantité de sommeil inadéquate peut avoir des répercussions négatives sur notre attention et notre concentration. À long terme, ces effets peuvent réduire notre capacité à apprendre, notre aptitude à prendre des décisions, à résoudre des problèmes, à mémoriser les connaissances, à accomplir nos tâches rapidement et sans erreurs, et à gérer les émotions. Les effets de la fatigue se répercuteront sur notre travail et sur le rendement scolaire avec une perte de productivité, et sur notre sociabilité en accentuant les difficultés à communiquer avec les autres.

**« LE SOMMEIL EST
UNE DIVINITÉ FORT
CAPRICIEUSE, ET
C'EST JUSTEMENT
LORSQU'ON
L'INVOCQUE QU'ELLE SE
FAIT ATTENDRE »**

Alexandre Dumas

CONSÉQUENCES À COURT TERME D'UN SOMMEIL INSUFFISANT :

- > Réduction de la capacité de recevoir et de traiter les informations provenant du milieu environnant ;
- > réduction des temps de réaction (les muscles sont moins réactifs) ;
- > difficulté à se concentrer et manque d'attention ;
- > fatigue et somnolence diurne ;
- > sautes d'humeur et irritabilité ;
- > désorientation, trous de mémoire ;
- > augmentation du risque d'accidents du travail ou de la route.



En plus des petits troubles du sommeil, nous rencontrons les grandes « pathologies » du sommeil qui représentent de véritables maladies diagnostiquées, étudiées et soignées par la Médecine du Sommeil.

Insomnie

C'est, dans l'absolu, le trouble du sommeil le plus courant, et consiste essentiellement dans l'incapacité à s'endormir même face au besoin physiologique de le faire. C'est une expérience plutôt fréquente à un niveau transitoire et occasionnel, associée au stress, à un style de vie peu sain, à un rythme de vie irrégulier, à l'usage et à l'abus d'excitants. Toutefois, dans sa forme chronique, elle peut gravement nuire à la santé.

Hypersomnie

C'est exactement l'antithèse de l'insomnie, dans le sens où les individus souffrant de ce type de trouble ont du mal à se réveiller le matin ou à rester éveillés. Une autre forme particulière d'hypersomnie est la narcolepsie. L'individu qui en souffre peut s'endormir à l'improviste, même plusieurs fois par jour, et peut être victime d'hallucinations pendant la journée et d'états de paralysie du sommeil.

Syndrome d'apnées du sommeil

Chez ceux qui en souffrent, la respiration s'interrompt plusieurs fois pendant le sommeil. Les taux d'oxygène dans le sang baissent et ils se réveillent avec un accès de toux et une sensation de manque d'air ou d'effort respiratoire. L'apnée du sommeil est souvent associée à l'obésité et au ronflement.

CONSÉQUENCES À LONG TERME D'UN SOMMEIL INSUFFISANT :

- > Déficit d'attention, d'efficacité et perte de motivation ;
- > fragilité émotive et irritabilité - dépression ;
- > inflammations et déficience des mécanismes immunitaires ;
- > métabolisme « perturbé », avec risque de diabète et d'obésité ;
- > hypertension ;
- > gêne physique et douleurs ;
- > difficultés d'apprentissage.

« CHAQUE DIFFICULTÉ
SUR LAQUELLE ON
SURVOLE DEVIENT
UN FANTÔME QUI
TROUBLERA NOTRE
SOMMEIL »

Chopin

PETIT MANUEL POUR INSOMNIAQUES

Les personnes qui ont du mal à s'endormir ou à rester endormis la nuit, qui souffrent d'insomnie ou de troubles du sommeil, même de moindre importance, éprouvent souvent une grande fatigue à vaquer à leurs occupations quotidiennes, sans se rendre compte que ces difficultés pourraient être justement causées par le niveau médiocre de leur repos.

Voilà pourquoi dédier une attention appropriée à la qualité de notre sommeil équivaut pour chacun de nous à investir dans son propre bien-être et dans l'amélioration de la qualité de sa propre vie, un sommeil après l'autre, jour après jour !

Mais le cycle de sommeil-veille a une valeur biunivoque : si en effet un mauvais repos se répercute négativement sur nos journées, ce que nous faisons durant la journée risque aussi de compromettre fortement notre sommeil...

Voici quelques astuces simples mais efficaces pour favoriser, pendant les heures de veille, la possibilité d'avoir une nuit de repos agréable et réparatrice.



Un corps sain

Un corps sain est la prémisse d'un sommeil réparateur : prendre soin de sa santé et éviter des habitudes malsaines contribuent à améliorer significativement la qualité du repos et du sommeil.

Soignez votre alimentation : un régime sain et équilibré favorise le bon apport de substances utiles à notre corps et à notre repos.

Faites du sport : une activité physique régulière et adaptée a une influence bénéfique sur notre repos et notre bien-être.

Ne vous privez jamais de sommeil : nous soutenons que dormir est essentiel pour la santé et la sérénité autant que l'exercice physique et une saine alimentation !



Stop au stress

Prendre un bain chaud avant d'aller se coucher, s'étendre en silence sur le divan ou pratiquer le Training Autogène sont d'excellentes stratégies pour **détendre son esprit et son corps**, en le préparant à une douce nuit de repos.



La **méditation**, tout particulièrement, peut être un remède efficace pour vaincre l'insomnie et contraster les troubles liés au sommeil. En effet, méditer aide à détendre l'esprit en calmant le flux des pensées qui sont souvent responsables de nos préoccupations.

Créons notre propre « **rituel du coucher** » : quelque chose que nous aimons faire, qui nous détend et qui puisse nous accompagner doucement vers notre sommeil...

Par exemple, lire un livre, écrire une page de notre journal intime ou se masser soi-même avec des huiles essentielles ou une crème parfumée.

Une aide de la nature

Dame Nature nous fournit toute une série d'herbes et de fleurs qui, préparées et mélangées grâce au savoir millénaire de l'homme, sont de puissants alliés pour un bon repos. Camomille, Valériane, Fleurs d'aubépine et Mélisse sont quelques-unes des **tisanes** les plus efficaces pour favoriser le sommeil.



Les **couleurs** et les **parfums** ont, eux aussi, une influence bénéfique sur notre repos, comme nous l'enseigne la chromothérapie et l'aromathérapie : le bleu, le vert et le rose sont les tons qui favorisent un bon sommeil, et des parfums tels que la lavande et le jasmin contribuent efficacement à réduire les états d'anxiété et de stress.

SYSTÈME LIT

L'allié du bon repos !

Nous ne devons pas oublier qu'un bon système lit est parmi les principaux responsables du bien-être de notre repos durant les heures de sommeil.

On appelle « système lit » l'ensemble de tous les éléments qui nous accueillent durant les heures de repos nocturne, à savoir le matelas, le sommier, l'oreiller, le sommier tapissier ou lit, les taies et les draps...

Pour un repos vraiment sain, réparateur et satisfaisant, tous ces éléments devraient toujours travailler en étroite synergie les uns avec les autres... Voyons cela en détail !

LE MATELAS

C'est lui, le véritable grand protagoniste de notre repos nocturne !

Il s'agit assurément de la composante la plus importante du système lit car son rôle est de soutenir et accueillir notre corps durant le repos. La structure interne du matelas garantit une partie du soutien de notre poids et l'adaptation à ses formes, alors que le revêtement du matelas a pour tâche d'offrir confort et accueil de repos.

Un matelas inadéquat peut être la cause de réveils accompagnés d'engourdissement et de fourmillement des membres. En effet, si l'on dort sur un matelas trop dur, le corps rencontre une résistance anormale susceptible de comprimer les vaisseaux sanguins avec des répercussions négatives sur la circulation.

Un bon matelas doit permettre à notre colonne vertébrale de se maintenir dans sa courbure naturelle et doit accueillir tous nos muscles, sans créer de zones de pression excessive, en offrant le juste soutien à chaque partie du corps sans aucun « affaissement ».

C'est pourquoi Dorelan conçoit des matelas ergonomiques qui s'adaptent à votre morphologie, en offrant le support adéquat à chaque partie du corps, pour éliminer les tensions posturales et permettre une parfaite circulation du sang.



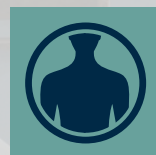
Colonne vertébrale

Durant les heures de veille, à cause de nos activités, la colonne vertébrale subit une contraction qui peut varier de 0,5 à 2 cm. C'est seulement grâce à une bonne posture durant le repos que le processus de réhydratation des disques pourra commencer et revenir à la normalité.



Épaules et dos

Une mauvaise posture et une pression excessive de la surface de repos peuvent favoriser l'apparition de fibrosites ou aggraver des pathologies déjà présentes.



Bras et jambes

Dans ce cas aussi une mauvaise posture peut provoquer une inflammation des nerfs et par conséquent des engourdissements et des douleurs musculaires. Il est important que ceux qui souffrent d'inflammations aux genoux choisissent un matelas qui exerce une pression minimale sur ces articulations.



Hanches et articulations

Une surface de repos trop rigide peut provoquer des douleurs diffuses !



Circulation du sang

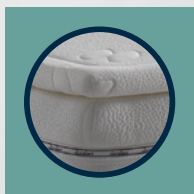
Une surface de repos qui crée une pression excessive sur le corps risque de compromettre la bonne circulation du sang, c'est pourquoi nous conseillons des matelas anatomiques et ergonomiques !



LE COUTIL

Les tissus, les matériaux et les garnissages utilisés pour revêtir votre matelas jouent, eux aussi, un rôle important dans la qualité de votre repos !

Le coutil est effectivement la partie du matelas qui est davantage « au contact » de notre corps, et c'est justement pour cette raison qu'il devrait toujours posséder des propriétés anallergiques et antiacariennes, pour garantir l'hygiène de tout le système lit.

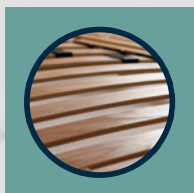


Le coutil et le revêtement ont aussi pour tâche d'augmenter l'aération et la respiration de votre matelas, en contrastant l'accumulation d'humidité et en maintenant un microclimat de repos idéal.

LE SOMMIER

Le support sur lequel repose notre matelas absorbe jusqu'à un tiers de notre masse corporelle et de nos mouvements pendant le sommeil. Il revêt donc une importance considérable en matière de confort et d'ergonomie du repos, tout en contribuant à la durabilité des performances du matelas.

En effet, la base sur laquelle notre matelas est posé, soutient la majeure partie de notre masse corporelle, en s'adaptant aux pressions les plus fortes et en amortissant les mouvements que nous faisons pendant notre sommeil.



C'est justement le sommier qui a pour tâche de favoriser la circulation de l'air dans tout le système lit, en facilitant la respiration et en améliorant l'hygiène, caractéristique particulièrement importante pour ceux qui souffrent d'allergies.



ATTENTION À L'OREILLER !

C'est l'oreiller qui nous garantit le bien-être de la zone cervicale et souvent aussi de la zone des épaules. Ne laissons pas faire le hasard ; choisissons plutôt un produit en mesure de satisfaire parfaitement nos besoins.

La zone cervicale est une partie du corps extrêmement délicate et continuellement soumise à des contraintes souvent provoquées par de mauvaises postures, et obligée de subir une accumulation de stress. Évitez par conséquent de prendre des positions qui manquent de naturel, même au repos, qui peuvent être à l'origine de tensions musculaires du cou et provoquer des douleurs au réveil !

L'oreiller qui s'adapte le mieux à vous, doit garantir un support correct à la zone cervicale suivant les différentes positions que vous prenez habituellement durant le sommeil :



Position sur le dos

Un oreiller trop haut crée une tension musculaire au niveau du cou et un poids excessif sur les vertèbres dorsales.

Un oreiller trop bas et dormir sans oreiller obligent le cou à accentuer sa courbe d'une manière innaturelle, comprimant ainsi les vertèbres cervicales et raidissant la musculature.



Position sur le côté

Si vous avez l'habitude de dormir sur le côté, un oreiller trop haut ou trop bas obligera la colonne vertébrale à perdre sa linéarité.

Parmi la très vaste gamme de propositions Dorelan, choisissez votre oreillers en Myform, en Plume ou en Fibre, de forme traditionnelle ou orthopédique !



L'IMPORTANCE DU CHOIX

Le système lit « parfait » n'existe pas plus qu'un matelas meilleur que les autres au sens absolu du terme.

Il existe cependant le système lit parfait et le meilleur matelas... mais différent pour chacun de nous.

Nous avons tous une morphologie différente (poids, taille, etc.) et des habitudes de repos différentes (comme les positions que nous prenons durant notre sommeil ou la différente sensibilité aux températures des espaces).

De plus, chacun de nous a ses préférences et ses goûts, parfois très différents en matière de relaxation (certains se reposent bien sur un lit rigide, alors que d'autres préfèrent se sentir accueillis avec douceur), selon notre « histoire » (quelqu'un qui se repose pendant des années sur un matelas à ressorts traditionnel va trouver qu'un nouveau matelas en Memory est trop souple) et selon nos ennuis de santé (si nous souffrons d'arthrose cervicale, si nous avons mal dans le dos ou des crampes dans les jambes).

En conclusion, pour bénéficier d'un bien-être parfait durant le sommeil, chacun de nous devra créer son propre « système lit idéal » en faisant travailler les uns avec les autres les éléments adéquats qui seront choisis soigneusement pour pouvoir interagir ensemble à la perfection !



CHOISIR L'OREILLER

Choisissez bien votre oreiller : vos vertèbres cervicales vous en sauront gré !

Tenez compte de la position que vous avez l'habitude de prendre quand vous dormez, ainsi que de tout aspect critique ou problématique de la zone des épaules, du cou et de la tête. Et n'oubliez pas d'évaluer attentivement le type de matelas sur lequel vous l'utiliserez. En effet, le même oreiller peut avoir une action différente selon que vous le mettez sur un matelas rigide ou souple et particulièrement accueillant !



✓ CHOISIR LE MATELAS

Le choix d'un nouveau matelas est sans nul doute le pas le plus important dans la création de votre système lit idéal. Dédiez à votre choix tout le temps et l'attention nécessaires, en vous laissant guider par les experts du repos qui sont à votre disposition chez les Revendeurs agréés Dorelan !

Le moment le plus important ? Sans aucun doute l'essai ! Testez personnellement chaque modèle en vous étendant aussi longtemps que nécessaire, en vous relaxant ; fermer les yeux et adopter la position que vous avez normalement pendant votre sommeil est vraiment le moyen le plus efficace de comprendre si le matelas que vous êtes sur le point d'acheter est réellement celui qui pourra satisfaire vos exigences.

✓ CHOISIR LA BASE DU LIT

Le niveau de confort que nous offre notre système lit dépend, le plus souvent de la synergie entre le matelas et la base sur laquelle nous le mettrons. Il faut donc que les performances de ces deux éléments se complètent réciproquement !

Les bases de lit se différencient par les matériaux et la typologie de structure. Bases à ressorts, sommiers à lattes fixes, sommiers à lattes flexibles ou plans « à lattes » sont appropriées à la typologie de différents matelas. Veillons donc à choisir le support le plus approprié au modèle de matelas que l'on utilise !

✓ LE LIT AUSSI EST IMPORTANT !

Enfin, souvenez-vous que le choix du lit n'est pas non plus qu'une question « esthétique » : le lit peut influencer l'ergonomie, le soutien et le confort de tout le système lit, comme dans le cas des lits conteneurs désormais très en vogue.

Par conséquent, pour le choix du lit aussi, veillez, avec l'aide de votre conseiller habituel, à associer correctement tous les éléments que vous choisissiez pour votre repos.



Bénéficier d'un sommeil d'excellente qualité, de la durée et de l'intensité idéales, et vous garantir toutes les nuits un repos parfaitement réparateur, est sans aucun doute le premier pas, et le plus important, pour avoir, chaque matin au réveil, jour après jour, la sensation de « se sentir en forme » et plein de forces, de bonne humeur et parfaitement lucides !

Voilà pourquoi chez Dorelan, nous nous occupons tous les jours du bien-être du sommeil de nos clients, en concevant au mieux tous nos produits : matelas, sommiers, oreillers et lits qui accueillent chaque nuit le sommeil de millions de familles.

Nous le faisons d'une manière fortement responsable, consciencieusement et avec grand soin, en créant des technologies et des matériaux en collaboration avec les principaux Instituts de recherche des meilleures Universités italiennes, en utilisant des matières premières sélectionnées et d'excellente qualité, en confiant la certification de chacun de nos produits aux plus importants organismes internationaux.





dorelan®

B&T S.p.A.

via Due Ponti, 9

47122, Forlì (FC), Italia

www.dorelan.fr

blog.dorelan.it



about.me/dorelan



dorelan®
dormire bene vivere meglio