

ELITENESS

SLEEP & LIVE BEAUTIFULLY



MÉDITER POUR MIEUX DORMIR?

PANDÉMIE
IMPACTS POSITIFS ET NÉGATIFS SUR LE SOMMEIL

DES DESTINATIONS QUI FONT RÊVER

MEDITIEREN, UM BESSER ZU SCHLAFEN?

WIE SICH DIE PANDEMIE
AUF DEN SCHLAF AUSWIRKT – POSITIV UND NEGATIV

REISEZIELE, DIE ZUM TRÄUMEN ANREGEN



BIEN DORMIR EN RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT

GUT SCHLAFEN SCHONT AUCH DIE UMWELT

Les matelas Elite sont certifiés Ecolabel européen; la promesse de protéger nos ressources et nos clients. Cela signifie que toutes les étapes de la fabrication sont rigoureusement contrôlées dans un souci de durabilité et de qualité.

Alle Elite-Matratzen sind mit dem EU Ecolabel ausgezeichnet. Dies ist unser Versprechen zum Schutz von Ressourcen und unseren Kunden. Das heisst konkret: Bei jedem Produktionsschritt werden Langlebigkeit und Qualität streng kontrolliert.

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

Votre bien-être, notre raison d'être!

Ralentir... *Le mot était dans l'air depuis des années. Il s'accompagnait pour beaucoup d'une envie profonde de lever le pied. Quand bien même ce « temps suspendu » est aujourd'hui forcé, il est précieux et nous permet de voir la vie sous un autre angle: une occasion rare de prendre conscience des vraies valeurs. Une aubaine pour réaliser l'importance de préserver notre environnement si nous voulons continuer d'en profiter équitablement.*

Cette philosophie fait partie de l'ADN d'Elite depuis toujours: prendre soin de votre santé et de celle de la nature occupe nos pensées et oriente nos actions ainsi que la manière de fabriquer nos produits. Comme des artisans, c'est avec attention que nous sélectionnons les matières premières les plus nobles, écologiques, durables et locales, qui assureront votre confort tout en préservant votre santé et celle de notre planète. Aujourd'hui, cette démarche trouve un écho grandissant auprès des consommateurs responsables et sensibles aux défis environnementaux de notre génération.

Bien dormir revêt différents aspects, dont le couchage est un des acteurs incontournables. D'autres facteurs influencent également la qualité de notre sommeil. Nous élargissons ici notre champ de vision et vous ouvrons les portes du pays des rêves par la méditation et l'aromathérapie. Autant d'astuces pour bien dormir à découvrir dans cette nouvelle édition d'Eliteness. Bonne lecture.


François Pugliese

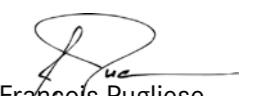
Wir arbeiten Tag für Tag an Ihrem Wohlbefinden.

Entschleunigen ... *Dieses Wort ist schon seit Jahren in aller Munde. Viele haben den echten Wunsch, die Füße vermehrt hochzulegen. Auch wenn wir gerade in eine Phase des Verlangsamens gezwängt werden, sollten wir das Leben bewusst mit anderen Augen sehen und die seltene Gelegenheit nutzen, um uns der echten Werte bewusst zu werden. Jetzt haben wir auch die Gelegenheit zu erkennen, wie wichtig es ist, unsere Umwelt zu erhalten. Nur so können wir sie weiterhin genießen.*

Diese Philosophie gehörte schon immer zur DNA von Elite: Ihre Gesundheit liegt uns genauso am Herzen wie die Natur. Ein Bewusstsein, das unsere Gedanken und Handlungen prägt und direkt darauf Einfluss nimmt, wie wir unsere Produkte herstellen. Das Handwerk von Elite setzt auf Sorgfalt, auf edle, maximal ökologische, nachhaltige und lokale Rohstoffe. Das garantiert einerseits den gewünschten Komfort sowie das individuelle Wohlbefinden und schützt andererseits auch unseren Planeten. Eine Denkweise, die immer mehr Anhänger unter verantwortungsbewussten Verbrauchern findet und widerspiegelt, dass unsere Generation vermehrt für ökologische Herausforderungen sensibilisiert ist.

Auch wenn ein komfortables Bett für einen erholsamen Schlaf unumgänglich ist, spielen dabei auch andere Faktoren mit. Mit Themen wie Meditation und Aromatherapie entführen wir Sie in dieser Ausgabe von Elite in die Welt der Träume. Erfahren Sie hier anhand wertvoller Tipps, wie Sie zu besserem Schlaf kommen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen – und beim Schlafen.


François Pugliese





DEPUIS 125 ANS, NOUS RENDONS
VOS NUITS PLUS DOUCES

DANK UNS SCHLAFEN SIE SEIT
125 JAHREN TRAUMHAFT

En 1895, les matelas du maître sellier-tapissier Jules-Henri Caillet sont déjà réputés pour leur confort. Les couchages Elite ont évolué, mais nous demeurons fidèles au savoir-faire de nos artisans pour vous proposer le meilleur de la literie.

Bereits 1895 war bekannt, wie komfortabel die Matratzen des Polsterermeisters Jules-Henri Caillet sind. Seitdem hat sich Elite stetig weiterentwickelt. Geblieben ist das Know-how unserer Handwerker, damit auch Sie in erstklassigen Bettwaren schlafen.

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

4 NEWS

INTERVIEW SANTÉ

8 Pandémie : impacts positifs et négatifs sur le sommeil

CONSEILS SANTÉ

12 Bien dormir malgré la pandémie

BIEN-ÊTRE

16 Méditer pour mieux dormir
22 Des odeurs pour bien dormir

LITERIE

26 Le boxspring, couchage de qualité
30 La laine, une fibre durable
32 Design et durable à la fois
34 Pour des nuits durablement plus douces

INTERVIEW POLITIQUE

36 « Il faudrait créer un ministère du sommeil ! »

RENCONTRE

40 Plus près de vous, nos « Elite Gallery »
42 « Elite Gallery » nouvelle présentation

CARTE BLANCHE

44 « Prenez votre stylo ! »

VOYAGE

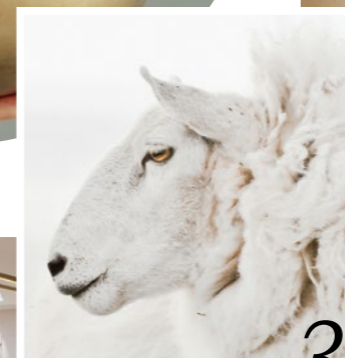
46 Deux destinations Elite

48 NOS ADRESSES

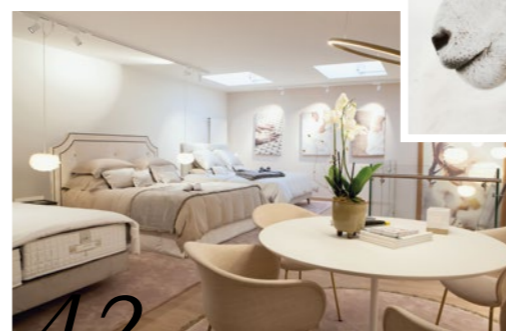
16



22



30



42



32

4 NEWS

GESUNDHEITSINTERVIEW

10 Wie sich die Pandemie auf den Schlaf auswirkt – positiv und negativ

GESUNDHEITSTIPPS

13 Gut schlafen auch in der Pandemie

WOHLBEFINDEN

17 Meditieren, um besser zu schlafen?
24 Mit Düften besser schlafen

BETTWAREN

27 Boxspring, der Inbegriff für Liegekomfort
31 Schafwolle ist äusserst nachhaltig
32 Design und Nachhaltigkeit ergänzen sich
35 Bettwäsche für wohlig flauschige Nächte

POLITISCHES GESPRÄCH

38 « Wir sollten ein Ministerium für Schlaf ins Leben rufen. »

TREFFPUNKT

41 Noch näher bei Ihnen und Ihren Wünschen
43 « Elite Gallery »: neue Präsentationen

CARTE BLANCHE

45 « Zücken Sie Ihren Bleistift ! »

REISEN

47 Elite, zwei traumhafte Reiseziele

48 UNSERE ADRESSEN

DORMIR SIX HEURES, UN MINIMUM

C'est en tout cas ce que la National Sleep Foundation recommande aux personnes de 18 à 64 ans. Un manque de sommeil régulier a des conséquences négatives sur la santé : on a du mal à se concentrer, la mémoire flanche. Si la situation s'installe dans la durée, dépression, hausse de pression sanguine et maladies cardio-vasculaires peuvent apparaître.



SCHLAFEN SIE MINDESTENS SECHS STUNDEN

Das empfiehlt zumindest die National Sleep Foundation für Menschen zwischen 18 und 64 Jahren. Zu wenig regelmässiger Schlaf wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus: Die Konzentration und das Gedächtnis lassen nach. Dauert der Zustand länger, können sogar Depressionen, erhöhter Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten.

DES NUITS TROP COURTES NOUS RENDENT PLUS SENSIBLES À LA DOULEUR

Le manque de sommeil pourrait nous rendre plus vulnérables à la douleur. C'est ce qu'a démontré une étude menée par des psychiatres de l'Université de Saint-Gall, mettant en avant le fait que le manque de sommeil diminue l'activité d'une partie du cerveau fonctionnant notamment dans le système de récompense.



ZU KURZE NÄCHTE MACHEN UNS SCHMERZEMPFINDLICHER

Schlafmangel könnte uns anfälliger für Schmerzen machen. Das zeigte eine von Psychiatern der Universität St. Gallen durchgeführte Studie. Die Resultate weisen darauf hin, dass Schlafmangel die Aktivität jenes Gehirnteils reduziert, der das Belohnungssystem beeinflusst.

ON PEUT DÉCIDER DE RUINER SON SOMMEIL

Une étude menée sur 22 personnes à l'Université de Fribourg a démontré que les consignes que les dormeurs reçoivent avant de glisser dans les bras de Morphée influencent la qualité du sommeil. Ceux à qui on avait enjoint de dormir « le plus mal possible » ont ainsi mis presque deux fois plus de temps à s'endormir que leurs collègues incités à dormir « le mieux possible » ou « normalement ».



WILLENTLICH IHREN SCHLAF SABOTIEREN

Eine Studie der Universität Freiburg mit 22 Probanden zeigte, dass Anweisungen, die Schläfer vor dem Einschlafen erhalten, die Qualität ihres Schlafes beeinflussen. Wem gesagt wurde, er solle «so schlecht wie möglich» schlafen, brauchte fast doppelt so lange zum Einschlafen als jene, denen man einredete, sie sollen «so gut wie möglich» oder «normal» schlafen.

CHANGER DE TON POUR BIEN DORMIR

La lumière influence notre horloge interne : raison de plus pour prêter attention à la couleur de votre éclairage. Bleuté, il inhibe la production de mélatonine, notre hormone du sommeil. En soirée et tout particulièrement dans votre chambre à coucher, préférez donc un éclairage à dominante rouge. A défaut de (vraies!) chandelles, ciblez les ampoules dont la valeur avoisine les 3000 kelvins (K). Beaucoup portent la mention « lumière chaude ».



PASSEN SIE DEN FARBTON DEM EINSCHLAFEN AN

Licht beeinflusst unsere innere Uhr. Darum sollten wir auf die Farbe der Beleuchtung achten. Blaues Licht beispielsweise hemmt die Produktion von Melatonin, unseres Schlafhormons. Wählen Sie daher abends und besonders im Schlafzimmer überwiegend warmes Licht. Weil Kerzen immer seltener sind, sollte man sich Glühbirnen mit etwa 3000 Kelvin (K) besorgen. Viele von ihnen sind als «warmes Licht» gekennzeichnet.



MATÉRIAUX ET SAVOIR-FAIRE 100 % SUISSES

SCHWEIZER QUALITÄT BEI MATERIALIEN & KNOW-HOW

En plein cœur du canton de Vaud, dans nos ateliers d'Aubonne, au bord du lac Léman, nos artisans utilisent du bois suisse pour réaliser votre lit. La laine employée pour confectionner votre matelas provient elle aussi de moutons helvètes.

Unsere Werkstätten liegen im Herzen des Kantons Waadt – in Aubonne direkt am Genfersee. Hier produzieren unsere Handwerker Betten aus reinem Schweizer Holz. Auch die Wolle für unsere Matratzen stammt von einheimischen Schafen.

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

COVID-19 ET JET-LAG SOCIAL

Une équipe de chercheurs a profité de la pandémie de Covid-19 et de la généralisation du télétravail pour étudier un phénomène appelé « jet-lag social ». Résultat, les mesures de confinement semblent avoir permis à beaucoup de gens de renouer avec leur rythme veille-sommeil naturel. Ils sont même nombreux à avoir pu se passer de la sonnerie du réveil !

TÉLÉTRAVAIL ET SOMMEIL

Idéalement, il faudrait installer le bureau dans une autre pièce que la chambre à coucher. Si c'est impossible, arrangez-vous pour ne pas le voir depuis votre lit. « S'il est trop près de vous, vos pensées risquent d'avoir du mal à s'éloigner de votre travail, même lorsque votre journée est finie », rappelle la Dre Christine Blume, chercheuse dans le domaine du sommeil à l'Université de Bâle.

COVID-19 UND SOZIALER JETLAG

Im Zuge der Covid-19-Pandemie untersuchte ein Forscherteam die weitverbreitete Arbeit im Homeoffice, um das Phänomen « sozialer Jetlag » zu beleuchten. Es scheint, dass dank der Eindämmungsmassnahmen viele Menschen wieder zu ihrem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus gefunden haben. Nicht wenige können mittlerweile sogar auf den Wecker verzichten!

HOMEOFFICE UND SCHLAFEN

Idealerweise arbeiten Sie nicht im Schlafzimmer. Ist dies unmöglich, sorgen Sie dafür, dass Sie Ihren Büroplatz vom Bett aus nicht sehen. « Ist die Arbeit zu nah, können sich die Gedanken nur schwer von ihr lösen – selbst wenn der Tag vorbei ist », weiss Dr. Christine Blume, Schlafforscherin an der Universität Basel.



CORONASOMNIE

La pandémie crée aussi des nuits blanches. Une étude de l'Université de Southampton, au Royaume-Uni, a mis en évidence l'augmentation du nombre de personnes souffrant d'insomnie dans le pays : d'une sur six avant la pandémie, on arrive désormais à une sur quatre. Les mères, les travailleurs essentiels, les femmes, et les minorités ethniques sont particulièrement touchés. En cause, une anxiété accrue liée aux incertitudes sur l'avenir.

CORONASOMNIA

Die Pandemie besorgt uns mehr schlaflose Nächte. Eine Studie der Universität Southampton, hat die Zunahme der Anzahl Personen die in England an Schlaf mangeln, ans Licht gebracht: war es vor der Pandemie jeder Sechste, ist es heute jeder Vierte. Davon betroffen sind speziell Mütter, wichtige Arbeitnehmer, Frauen und ethnische Minderheiten. Die Ursache ist vermehrte Angst aufgrund der unsicheren Zukunft.

PANDÉMIE : IMPACTS POSITIFS ET NÉGATIFS SUR LE SOMMEIL

Le stress et l'anxiété vécus depuis la pandémie ont et auront encore de nombreuses répercussions sur notre santé mentale. Le sommeil est malmené pour certains, en raison du stress psychologique qui provoque les insomnies. Pour d'autres, le confinement aura permis de renouer avec leur propre horloge biologique.



Selon certains chercheurs, l'épidémie Covid-19 serait, dans le domaine de la santé, la plus grande crise planétaire depuis la Seconde Guerre mondiale.

L'Office fédéral de la statistique publiait, en 2017, des chiffres sur l'état de santé et les troubles physiques liés au sommeil des Suisses. On y apprenait par exemple que 22,9% de la population souffrait de troubles « moyens » du sommeil alors que 6,3% endurait des troubles « pathologiques ». Qu'en est-il en période de pandémie, alors que les facteurs de stress psychologique et les répercussions de ce dernier sur le sommeil peuvent être

supposés nombreux pour toute la population? Qu'observe-t-on dans les cliniques du sommeil? Rencontre avec le docteur José Haba-Rubio, neurologue, co-directeur médical du centre du sommeil de Florimont. Il est spécialiste des troubles du sommeil et maître d'enseignement et de recherche clinique à la Faculté de biologie et de médecine de Lausanne; il est aussi médecin agréé au centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du CHUV.

Mais, selon vous, le confinement a par contre permis de retrouver un rythme biologique plus naturel...

C'est effectivement le cas: le confinement a permis à certains patients souffrant de troubles du sommeil de retrouver leur rythme biologique naturel.

Moins « contraints », ils ont ainsi récupéré un meilleur sommeil. Ce qui amène aussi à réfléchir à la responsabilité de la société, qui impose des rythmes identiques pour tout le monde, alors que l'on sait que, pour certaines personnes, ces rythmes ne sont vraiment pas adaptés. Ainsi, le simple fait de pouvoir décider d'horaires variables leur aura permis de retrouver leur rythme naturel.

Les consultations ont-elles augmenté en raison de la pandémie?

Il faut d'abord relever que, même hors contexte pandémique, les consultations pour des troubles du sommeil sont extrêmement fréquentes. On considère qu'à peu près un tiers de la population adulte en général dort mal. Ce chiffre s'est confirmé lors de notre dernière grande étude « HypnoLaus » sur le sommeil, menée à Lausanne. Si nous n'avons pas à faire face à une augmentation spectaculaire du nombre de consultations depuis le confinement, en revanche, nos patients nous rapportent effectivement en consultation qu'ils souffrent plus d'anxiété. Ils ont des inquiétudes face aux répercussions de la crise sanitaire sur leur travail par exemple. Autant d'incertitudes qui ont, bien entendu, un impact supplémentaire sur le sommeil.

Quelles sont les répercussions de ces inquiétudes sur le sommeil?

Ces préoccupations augmentent les risques d'insomnie. Le sommeil est un phénomène très complexe. Il y a beaucoup de choses qui se passent dans notre cerveau pour que l'on puisse s'endormir. A quoi s'ajoutent de multiples influences, car à peu près tout peut perturber la qualité du sommeil. La qualité du matelas – bien sûr –, mais aussi la présence de bruit ou de lumière. Au milieu de tout cela, les facteurs d'ordre psychologique jouent un rôle extrêmement important.

C'est la fragile balance entre le système « éveil » et le système « sommeil » qui est mise à rude épreuve?

Oui, car le flot d'informations anxiogènes provoque un état d'hyperéveil. L'équilibre entre l'état « éveil » et l'état « sommeil » est très subtil et très fragile. Lorsque tout va bien, la bascule de l'un à l'autre se fait naturellement. Durant la phase « éveil », c'est ce système-là qui inhibe et qui freine le sommeil. Une fois endormi, c'est le système du « sommeil » qui se met en marche et qui inhibe et freine le système de l'éveil. Dès lors que ce système de l'éveil est très activé, lorsque nous avons des soucis, des préoccupations, nous développons ce qu'on appelle l'hyperéveil. Alors que l'équilibre est très fragile entre l'éveil et le sommeil, l'éveil tend à l'emporter sur le sommeil et l'individu a beaucoup plus de mal à s'endormir. Il faut alors vraiment accumuler un grand besoin de sommeil pour que la balance bascule dans le sommeil. Mais même à ce stade-là, lorsque le sommeil a débuté, le système d'éveil demeure toujours très actif. Il suffit du moindre petit bruit pour que l'on soit à nouveau parfaitement réveillé, le cerveau se remettant en route très rapidement avec, encore, des ruminations, des pensées négatives. C'est ainsi que se développent les insomnies.

La pandémie a-t-elle révélé des choses sur le sommeil?

Quelques mois seulement de pandémie ne donnent pas assez de recul pour voir ses impacts réels sur le sommeil. Ce que nous observons confirme ce que l'on connaît déjà de la physiologie du sommeil, à savoir les mécanismes qui contrôlent le sommeil et les facteurs stressants capables de le perturber.

Est-il vrai que notre système immunitaire serait plus performant lorsque nous dormons bien?

Bien sûr, son rôle est établi depuis longtemps, même si nous n'en connaissons pas exactement le mécanisme... Même pour les chercheurs, le sommeil demeure un grand mystère! Nous ne savons déjà pas précisément pourquoi nous dormons. Certaines recherches, ces dernières années, ont permis quelques hypothèses sur les fonctions essentielles du sommeil. L'une d'entre elles notamment a concerné une régulation et stimulation du système immunitaire. Une étude a été réalisée lors de la vaccination contre l'hépatite A pour deux groupes de personnes. Le premier groupe a pu dormir comme d'habitude après la vaccination, alors que le deuxième groupe a été empêché de dormir la nuit ayant suivi le vaccin. Il a été observé que le deuxième groupe a développé beaucoup moins d'anticorps que le premier groupe qui a pu dormir. Il se passe donc quelque chose durant le sommeil – nous ne savons pas exactement quoi – qui permet de booster le système immunitaire. Une autre étude l'a également démontré lors de l'administration de petites gouttes de rhinovirus chez des personnes qui dormaient bien et chez des personnes qui manquaient de sommeil. Le deuxième groupe a bien davantage développé la maladie que le premier groupe qui dormait bien.

A quoi s'ajoute – mais là, l'observation est cette fois encore plus générale et facile – le fait que lorsque nous sommes malades et avons de la fièvre, nous sommes très fatigués et avons besoin de dormir. Notre organisme provoque des substances pro-inflammatoires qui nous font dormir, ce qui est probablement la meilleure manière de lutter contre les infections. Un bon sommeil améliore donc clairement nos défenses immunitaires.

WIE SICH DIE PANDEMIE AUF DEN SCHLAF AUSWIRKT – POSITIV UND NEGATIV

Die mit der COVID-19-Epidemie verbundenen Ängste und der Stress wirken sich in mancher Hinsicht auf die psychische Gesundheit der Menschen aus, teils mit lang anhaltenden Folgen. Darunter leidet auch die Nachtruhe, weil die psychische Anspannung bei vielen Schlaflosigkeit verursacht. Andere wiederum sehen es positiver, weil ihre eigene biologische Uhr neu in den Gleichtakt kommt.



Für einige Forscher ist die COVID-19-Epidemie die grösste globale Gesundheitskrise seit dem Zweiten Weltkrieg.

2017 veröffentlichte das Bundesamt für Statistik Zahlen zum Gesundheitszustand und zu schlafbezogenen körperlichen Störungen in der Schweiz. 22,9 % der Bevölkerung litten an «durchschnittlichen» Schlafstörungen, 6,3 % gar an «pathologischen». Doch wie sieht es während einer Pandemie aus, wenn anzunehmen ist, dass psychische Stressfaktoren und ihre Auswirkungen alle Menschen betreffen? Was beobachten Schlafkliniken zur Zeit?

Darüber haben wir mit Dr. José Haba-Rubio, Neurologe und ärztlicher Co-Leiter am Schlafzentrum Florimont, gesprochen. Der Spezialist für Schlafstörungen arbeitet als Dozent und klinischer Forschungsprofessor an der Fakultät für Biologie und Medizin in Lausanne. Zudem ist er zugelassener Arzt am Schlafuntersuchungs- und Forschungszentrum des CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois).

Gibt es aufgrund der Pandemie vermehrt Konsultationen?

Zunächst muss man festhalten, dass Konsultationen wegen Schlafstörungen auch ausserhalb des Pandemiekontextes extrem häufig sind. Wir gehen davon aus, dass etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung im Allgemeinen schlecht schläft. Bestätigt hat diese Zahl unsere letzte grosse Schlafstudie «Hypno-Laus», die in Lausanne durchgeführt wurde. Seit dem Lockdown verzeichnen wir zwar keinen dramatischen Anstieg der Konsultationen, doch berichten unsere Patienten über vermehrte Angstzustände. Sie sorgen sich zum Beispiel darüber, wie sich die Gesundheitskrise auf ihre Arbeit auswirkt. Klar beeinflussen diese Unsicherheiten auch den Schlaf.

Wie wirken sich diese Sorgen auf das Schlafen aus?

Bedenken erhöhen das Risiko von Schlaflosigkeit. Schlaf ist ein sehr komplexes Phänomen. In unserem Gehirn spielen sich etliche Dinge ab, damit wir einschlafen können. Ausserdem gibt es viele externe Einflüsse, denn so ziemlich alles kann die Schlafqualität stören – eine schlechte Matratze natürlich, aber auch die Präsenz von Lärm oder Licht. In diesem Kontext spielen zudem psychologische Faktoren eine extrem wichtige Rolle.

Wird das empfindliche Gleichgewicht zwischen dem «wachen» und dem «schlafenden» System auf die Probe gestellt?

Ja, denn die Flut angstauslösender Informationen verursacht einen Zustand des Hypervigilanz. Das Gleichgewicht zwischen dem Wachzustand und dem Schlafzustand ist sehr subtil und fragil. Läuft alles gut, erfolgt der Wechsel vom einen zum anderen ganz natürlich. In der wachen Phase hemmt das Wachsystem den Schlaf und verlangsamt ihn. Beim Schlafen wird das Schlafsystem aktiviert, es hemmt und verlangsamt das Wachsystem. Ist Letzteres sehr aktiv, weil wir Sorgen und Bedenken haben, entwickeln wir die sogenannte Hypervigilanz. Obwohl die Balance zwischen Wachsein und Schlaf sehr delikate ist, neigt Wachsamkeit dazu, den Schlaf zu verdrängen. Dies macht es viel schwieriger, einzuschlafen. Damit man dann in den Schlaf kippt, muss man schon einen übermässigen Nachholbedarf an Schlaf kumuliert haben. Aber selbst in der Anfangsphase des Schlafs ist das Wachheitssystem noch sehr aktiv. Selbst das kleinste Geräusch genügt, um wieder hellwach zu sein. Das Gehirn fängt sehr schnell wieder mit Grübeln und negativen Gedanken an. So entsteht Schlaflosigkeit.

Aber Sie sagen doch, dass manche durch den Lockdown wieder zum natürlicheren biologischen Rhythmus zurückgefunden haben?

Das stimmt in der Tat: Die Eindämmungsmassnahmen haben es einigen Patienten, die unter Schlafstörungen leiden, ermöglicht, zu ihrem natürlichen biologischen Rhythmus zurückzufinden. Weniger «eingengt» finden sie zu einem besseren Schlaf. Darum sollten wir auch über die Verantwortung der Gesellschaft nachdenken. Sie zwingt allen den gleichen Rhythmus auf, obwohl bekannt ist, dass dieser manchen überhaupt nicht entspricht. Die einfache Tatsache, sich für flexible Arbeitszeiten entscheiden zu können, macht es möglich, zum natürlichen Rhythmus zurückzufinden.

Hat die Pandemie etwas über den Schlaf an den Tag gebracht?

Nur wenige Monate einer Pandemie reichen nicht aus, um die tatsächlichen Auswirkungen auf den Schlaf zu erkennen. Was wir jedoch beobachten, bestätigt alles, was wir bereits über die Physiologie des Schlafes wissen: Es gibt Mechanismen, die den Schlaf kontrollieren, und Stressfaktoren, die ihn stören können.

Ist unser Immunsystem effizienter, wenn wir gut schlafen?

Natürlich ist die Rolle des Schlafes seit Langem bekannt, auch wenn wir nicht genau wissen, wie er funktioniert ... Schlaf bleibt auch für Forschende ein grosses Rätsel! Bis jetzt wissen wir nicht genau, warum wir schlafen. Aktuelle Forschungen haben zu diversen Hypothesen über die wesentlichen Funktionen des Schlafes geführt. Einige davon beschäftigen sich mit der Regulierung und Stimulation des Immunsystems. Während der Impfung gegen Hepatitis A wurde eine Studie mit zwei Personengruppen durchgeführt. Die erste Gruppe konnte nach der Impfung wie gewohnt schlafen, während die zweite in der Nacht nach der Impfung am Schlafen gehindert wurde. Man hat klar gesehen, dass die zweite Gruppe weit weniger Antikörper entwickelte als die schlafende Gruppe. Während des Schlafs passiert also etwas, das das Immunsystem stärkt. Was genau wissen wir nicht. Eine andere Studie zeigte Ähnliches: Man verabreichte Rhinovirus-Tropfen an Menschen, die gut schliefen und an solche, die unter Schlafentzug litten. Bei der zweiten Gruppe trat die Krankheit deutlich häufiger auf als bei der ersten.

Hinzu kommt eine allgemeinere und einfachere Beobachtung: Wer krank ist und Fieber hat, ist sehr müde und braucht Schlaf. Unser Körper produziert entzündungsfördernde Substanzen, die uns zum Schlafen bringen. Sehr wahrscheinlich ist das der beste Weg, um Infektionen zu bekämpfen. Guter Schlaf stärkt also eindeutig unser Immunsystem.

BIEN DORMIR MALGRÉ LA PANDÉMIE

Les 9 conseils du docteur José Haba-Rubio, spécialiste du sommeil.



SE RÉGLER SUR LA LUMIÈRE NATURELLE

« Notre horloge biologique est régie par un centre nerveux, le noyau suprachiasmatique, situé derrière les yeux et mis à l'heure par une information provenant de la rétine. Lorsqu'elle perçoit la lumière le matin, l'horloge biologique se met en mode réveil. »

CHERCHER LE CONFORT

« Il est nécessaire d'avoir un bon environnement pour favoriser le sommeil. Cela passe par le confort de son lit, par des températures agréables dans la chambre ou encore par le fait de s'assurer qu'il n'y ait pas de bruits ou de lumières parasites... »

SE LEVER TOUS LES JOURS À LA MÊME HEURE

« Le premier conseil, en tout temps et peut-être d'autant plus en période pandémique, est de cultiver et entretenir avec attention un rythme régulier de sommeil. Le risque, pour ceux qui perdent leur emploi ou qui travaillent à taux réduit, est de ne plus se lever tous les jours à la même heure pour aller travailler. Perdre ce rythme, c'est risquer de dérégler son horloge biologique. La chose la plus importante à faire est donc de se lever tous les jours à la même heure. »



APPRENDRE À SE RELAXER

« Si les insomnies sont fréquentes pour toutes sortes de raisons psychologiques, il est utile de calmer cet état d'hyperéveil en s'initiant, par exemple, à des méthodes de relaxation. »

SE COUCHER QUAND ON EST FATIGUÉ

« Inutile de vouloir se coucher tous les jours à la même heure, au risque de passer du temps à chercher le sommeil et de tomber dans une spirale infernale. Il vaut mieux aller se coucher lorsque nous sommes somnolents, lorsque nous avons envie de dormir. »



ÉVITER LES EXCITANTS

« Éviter le café, le thé noir ou le Coca. »

GUT SCHLAFEN AUCH IN DER PANDEMIE

9 Ratschläge des Schlafmediziners Dr. José Haba-Rubio.

SUCHEN SIE DIE RUHE

« Eine stimmige Umgebung fördert den Schlaf. Wählen Sie ein bequemes Bett und angenehme Raumtemperaturen. Und stellen Sie sicher, dass Sie weder Lärm noch Streulicht stört. »

ÉVITER L'EXCÈS DE LUMIÈRE BLEUE DES ÉCRANS

« Afin de ne pas dérégler l'horloge biologique, il faut éviter de trop s'exposer à la lumière bleue de nos nombreux écrans le soir. Cette lumière particulière supprime la sécrétion de mélatonine – substance permettant la communication entre l'horloge biologique et le mécanisme du sommeil – et retarde donc l'endormissement. »



VERMEIDEN SIE BLAUES LICHT VON BILDSCHIRMEN

« Damit unsere biologische Uhr nicht aus dem Takt gerät, müssen wir nachts die übermäßige Belastung durch blaues Licht unserer vielen Bildschirme vermeiden. Dieses spezielle Licht unterdrückt die Ausschüttung von Melatonin – einer Substanz, welche die Kommunikation zwischen der biologischen Uhr und dem Schlafmechanismus ermöglicht – und verzögert so das Einschlafen. »

BETÄTIGEN SIE SICH KÖRPERLICH

« Bewegen Sie sich! Das Beste, um vor dem Schlafengehen müde zu werden, ist körperliche Aktivität. »

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

« Rien de tel que l'activité physique pour être fatigué au moment du coucher. »

VERMEIDEN SIE WACHMACHER

« Trinken Sie abends weder Kaffee, schwarzen Tee noch Coca-Cola. »

**GEHEN SIE ZU BETT,
WENN SIE SCHLÄFRIG SIND**

«Es ergibt keinen Sinn, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen zu wollen. So versucht man vergeblich einzuschlafen und gerät in eine Abwärtsspirale. Besser ist es, ins Bett zu gehen, wenn Sie schläfrig sind und schlafen möchten.»



**STEHEN SIE JEDEN TAG
ZUR GLEICHEN ZEIT AUF**

«Der erste Ratschlag gilt grundsätzlich, ist aber in der Pandemie noch wichtiger: Pflegen Sie einen regelmässigen Schlafrhythmus und bleiben Sie dabei. Wer seinen Arbeitsplatz verliert oder die Arbeitszeit reduzieren muss, weist ein höheres Risiko auf, nicht jeden Tag zur gleichen Zeit aufzustehen. Geht dieser Rhythmus verloren, kann das Ihre biologische Uhr durcheinanderbringen. Das Wichtigste ist, jeden Tag zur gleichen Zeit aufzustehen.»

**RICHTEN SIE SICH NACH
DEM TAGESLICHT**

«Gesteuert wird unsere biologische Uhr von einem Nervenzentrum, dem suprachiasmatischen Nukleus. Er liegt hinter den Augen und wird über Informationen von der Netzhaut eingestellt. Nimmt man am Morgen Licht wahr, dreht die biologische Uhr in den Weckmodus.»

ENTSPANNEN SIE SICH

«Wenn einem aus allen möglichen psychologischen Gründen häufig der Schlaf fehlt, ist es sinnvoll, diesem Zustand der Hypervigilanz entgegenzuwirken. Zum Beispiel, indem man sich Methoden zur Entspannung aneignet.»

**STEHEN SIE AUF, WENN SIE
NICHT SCHLAFEN KÖNNEN**

«Wenn Sie in der Nacht aufwachen, sollten Sie nicht liegen bleiben. Wenn Sie ohne zu schlafen im Bett bleiben, hält die Schlafstörung an. Ihr Gehirn muss wirklich wissen, dass das Bett ein Ort zum Schlafen ist.»



UN SAVOIR-FAIRE INÉGALÉ

**HANDWERK UND KNOW-HOW
VOM FEINSTEN**

Chaque matelas de notre collection est fabriqué sur mesure, cousu et rembourré à la main. La qualité et le confort des lits existent grâce aux mains et au savoir-faire de nos artisans. Depuis 125 ans, notre poursuite de l'excellence reste inchangée. Avec des finitions parfaites qui en font les plus beaux lits fabriqués main au monde.

Jede Matratze aus unserer Kollektion ist massgefertigt, von Hand genäht und gepolstert. Für exzellente Qualität und erstklassigen Komfort geben unsere Handwerker ihr Bestes, daran hat sich in den letzten 125 Jahren nichts geändert. Darum gehören unsere perfekten Betten auch bis heute zu den schönsten der Welt.



MÉDITER POUR MIEUX DORMIR?

Ces dernières années, la méditation s'est imposée comme une technique incontournable pour qui veut (re)trouver la paix de l'esprit. De là à affirmer qu'elle peut nous ouvrir les portes du monde de Morphée, il n'y a qu'un pas. Faut-il le franchir?

Tous les méditants, quel que soit le courant qu'ils suivent, du zen à la méditation transcendante, vous le diront: pratiquer en espérant obtenir un résultat – passer des nuits moins blanches, par exemple – est la meilleure façon... de ne jamais atteindre votre but. Mais alors, à quoi cela peut-il bien servir de méditer?

A vrai dire, dans cet exercice, on ne vise pas grand-chose. Il s'agit juste d'être totalement là, dans l'instant présent. Et cette tâche est suffisamment ardue pour que l'on s'y consacre entièrement, sans aucun but accessoire. En effet, lorsqu'on libère son esprit de toutes les contraintes et autres « Listes de Choses Urgentes à Faire » qui l'accaparent au quotidien, celui-ci, au lieu de demeurer bien lisse comme un lac de montagne par une belle journée sans vent, s'agite. Des pensées nous assaillent, que l'on s'efforce de repousser, mais hélas, les voilà qui reviennent encore plus grosses...

A ce stade, le méditant en herbe, dépité, se révolte: lui qui cherchait un espace de bien-être, de calme et de zénitude se trouve embarqué dans un maelström de pensées, qui plus est pas toutes agréables. Que se passe-t-il? Qu'est-il en train de faire faux?

Tout ceci est absolument normal, nous rassure Guénaël Boucher, formateur en méditation transcendante à Epalinges, dans les hauts de Lausanne. « Quand on commence à méditer, tout plein de pensées jaillissent », souligne-t-il. « On a tendance à vouloir les combattre ou à se dire qu'on *fait faux*, car on se figure souvent que méditer, c'est entrer dans un état où l'on n'aurait plus aucune pensée. C'est faux, c'est même tout l'inverse: on devrait se réjouir

d'en avoir, car cela signifie que notre esprit est en train d'éliminer des stress », conclut-il. Inutile donc de se battre contre tout ce qui le traverse... Chaque type de méditation a son approche sur la question: la pleine conscience préconise de ne pas se laisser embarquer par ces pensées et de les regarder passer comme une vache regarde passer un train. Et dans le zen, lorsque le mental s'agite, on revient simplement au souffle et on se concentre sur sa posture – celle du Bouddha dans la statuaire, le fameux lotus.



La méditation peut aider le corps et l'esprit à se détendre.

Meditation entspannt Körper und Geist gleichermaßen.

Voilà qui nous ramène aux sources de cette pratique, intimement liée à la spiritualité dans son Orient d'origine. En Inde, dans les soutras de Patanjali, texte fondateur du yoga, autre discipline très en vogue en ce moment sous nos latitudes, la méditation est citée comme la septième et dernière étape menant à l'éveil. Ce n'est que dans les années 1970 que la pratique débarque en Occident, dans les valises d'un médecin new-yorkais, le Dr Jon Kabat-Zinn. Passant cette pratique spirituelle à la moulinette de la science occidentale, il l'a rendue laïque et l'a transformée en un puissant outil permettant de diminuer le stress: la MBSR (pour Mindfulness Based Stressed Medicine, en français, « réduction du stress basé sur la pleine conscience »). Aujourd'hui, on ne compte plus les études validant ses effets positifs sur notre esprit. Ce que tous les méditants assidus confirment: s'ils ont un jour décidé de passer dix, vingt ou soixante minutes assis face à eux-mêmes au quotidien, c'est parce que cela les rend enfin capables de « tirer la prise », de faire un pas hors du cercle infernal des pensées qui tournent dans leur tête et de trouver le repos. Depuis les Beatles, initiés à la méthode transcendante en pleine

période du « flower power », on ne compte plus les célébrités qui méditent, du tennisman Novak Djokovic en passant par le cinéaste David Lynch. Le monde des affaires n'est pas épargné non plus: Walter Isaacson, biographe de Steve Jobs, défunt patron d'Apple, rappelle que le fondateur de la marque à la pomme pratiquait le zen. « Si vous vous asseyez dans une attitude d'observation, vous allez remarquer combien votre esprit est bavard. Et si vous essayez de le calmer, cela ne fait d'abord qu'empirer les choses, mais avec le temps vous finissez par y parvenir (...) – c'est le moment où votre intuition commence à s'épanouir. Vous voyez les choses plus clairement, vous êtes plus dans le présent », affirmait Jobs.

Seule ombre au tableau: si la méditation peut aider le corps et l'esprit à se relaxer, à digérer les tensions en tout genre, elle exige aussi de l'engagement. C'est la régularité qui fait la différence. Que l'on se lance dans une pratique quotidienne de cinq minutes ou dans des séances plus longues, il faut s'organiser pour les caser dans un agenda souvent déjà bien rempli. Dans ce cas de figure, opter pour une pratique avec un suivi peut être une bonne chose pour être sûr de persévérer.

MEDITIEREN, UM BESSER ZU SCHLAFEN?

Viele Menschen, die ihren Seelenfrieden (wieder) finden wollen, haben in den letzten Jahren die Meditation als probate Methode für sich entdeckt. Es erstaunt nicht, dass meditieren dem besserem Einschlafen Tür und Tor öffnet. Ist es ratsam, sich darin zu vertiefen?

transzendente Meditation in Epalinges oberhalb von Lausanne. « Wenn man zu meditieren beginnt, tauchen viele Gedanken auf », sagt er. « Wir neigen dazu, sie bekämpfen zu wollen oder uns zu sagen, dass wir « falsch » liegen. Weil wir oft denken, Meditieren sei ein Zustand, in dem wir keine Gedanken mehr haben. Das stimmt nicht, ganz im Gegenteil: Wir sollten froh sein, sie zu haben. Denn sie zeigen, dass unser Geist Stress abbaut », schliesst er. Jede Art von Meditation geht das Thema anders an: Achtsamkeit plädiert dafür, sich nicht vereinnahmen zu lassen, sondern bloss zuzuschauen – wie eine Kuh, die einen Zug vorbeifahren sieht.

Wenn der Geist unruhig wird, kehren wir beim Zen einfach zum Atem zurück und konzentrieren uns auf unsere Haltung – wie eine Buddha-Statue im Lotus-sitz.

Alle Meditierenden, egal ob sie Zen- oder transzendente Meditation praktizieren, werden bestätigen: Wer im Glauben übt, gezielt weniger schlaflose Nächte zu haben, ist auf dem Irrweg und wird sein Ziel nie erreichen. Aber welcher Sinn steckt hinter Meditation? Prinzipiell strebt man bei dieser Übung nicht viel an. Es geht einfach darum, voll und ganz in der Gegenwart zu sein. Allein diese Aufgabe ist schon schwer genug, wenn man sich ihr ohne jedes Nebenziel widmen will. In der Tat: Wenn Sie Ihren Geist von all den Zwängen und anderen Dringlichkeiten befreien möchten, die ihn täglich beanspruchen, wird er unruhig, anstatt so spiegelglatt wie ein Bergsee bei Windstille zu sein.

Gedanken stürmen auf uns ein, wir versuchen sie zurückzudrängen – doch sie kehren noch mächtiger zurück ... In dieser Phase revoltiert der angehende Meditierende niedergeschlagen: Er, der einen Raum des Wohlbefindens, der Ruhe und des Zen gesucht hat, findet sich in einem Strudel von Gedanken wieder, von denen sich längst nicht alle angenehm anfühlen. Was ist hier los? Was macht er falsch?

Das ist absolut normal, beruhigt uns Guénaël Boucher, Trainer für

Das bringt uns zurück zu den Anfängen dieser Praxis, die eng mit der originalen Spiritualität des Ostens verbunden ist. Die indischen Sutras von Patanjali bezeichnen die Meditation als siebten und letzten Schritt zur Erleuchtung. So steht es im Urtext des Yoga, einer weiteren Disziplin, die bei uns derzeit sehr beliebt ist.

Yoga tauchte erst in den 1970er-Jahren bei uns im Westen auf, der New Yorker Arzt Jon Kabat-Zinn brachte es mit. Er verband die spirituelle Praxis mit der westlichen Wissenschaft, machte sie weltlich und verwandelte sie in ein kraftvolles Werkzeug, um Stress abzubauen: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Heute gibt es unzählige Studien, die die positive Wirkung von Yoga auf unser Gemüt bestätigen.

Wer regelmässig meditiert, kann bestätigen: Wenn Sie sich eines Tages

LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

entschlossen haben, täglich zehn, zwanzig oder sechzig Minuten einfach nur zu sitzen, dann deshalb, weil sie so endlich «den Stecker ziehen» können. Das ist der erste Schritt, um den Teufelskreis der im Kopf drehenden Gedanken zu verlassen und zur Ruhe zu kommen. Neben den Beatles, die in der Phase von Flower-Power in die transzendente Methode eingeweiht wurden, gibt es unzählige Prominente, die meditieren – vom Tennisspieler Novak Djokovic bis hin zum Filmemacher David Lynch. Auch die Businesswelt bleibt nicht verschont: Walter Isaacson, Biograf des verstorbenen Apple-Chefs Steve Jobs, erinnert sich daran, dass der Gründer der Apfelmarke Zen praktizierte. «Wenn Sie in einer beobachtenden Haltung sitzen, werden

PLEINE CONSCIENCE

La réduction du stress basée sur la pleine conscience (voir texte p. 16) utilise ce qui est là dans l'instant – corps, souffle, son – pour sortir des pensées et s'ancrer dans le présent. On commence par suivre un cours, généralement dispensé sur huit semaines, durant lequel on médite 45 minutes par jour. «Cela peut sembler beaucoup, mais on estime qu'un certain temps est nécessaire pour adopter une nouvelle habitude», souligne Guillaume Fardel, formateur en Valais. Lui-même a d'ailleurs mis au point un cours qui se déroule sur six semaines seulement.

Introduite en Occident au milieu des années 1950 par un sage indien, Maharishi Mahesh Yogi, elle se pratique à raison de deux séances quotidiennes de vingt minutes. On adopte la posture assise qui nous convient et l'on utilise un mantra – un son –, que l'on répète. Un suivi régulier est proposé, aidant les nouveaux venus à trouver leur rythme et leurs marques et les plus aguerris à persévérer.

Sie merken, wie Gesprächig Ihr Geist ist. Und wenn Sie versuchen, ihn zu beruhigen, wird es zunächst noch schlimmer. Aber mit der Zeit beginnt Ihre Intuition zu erblühen. Man sieht die Dinge klarer, man ist mehr in der Gegenwart», wusste auch Jobs.

Der einzige Nachteil ist: Meditation kann zwar Körper und Geist helfen, sich zu beruhigen und alle Arten von Spannungen zu verarbeiten. Aber das funktioniert nur mit Engagement. Die Regelmässigkeit macht den Unterschied. Ob Sie nun mit täglichen fünf Minuten oder längeren Sitzungen beginnen: Es liegt an Ihnen, wie Sie die Meditation mit dem Terminkalender koordinieren. Wer das nicht einfach kann, aber trotzdem durchhalten möchte, sollte professionelle Unterstützung suchen.

LE ZEN

Pas besoin de se convertir pour adopter cette pratique bouddhiste, apportée en Europe par maître Deshimaru au début des années 1970. Il fonda l'Association zen d'Europe devenue en 1979 l'Association zen internationale (AZI). Ses principaux piliers: la posture – le fameux lotus – et le souffle. On se rend au dojo pour pratiquer en suivant un certain nombre de règles, en groupe, sous l'égide d'un maître, qui corrige les assises.



Beaucoup de ceux qui pratiquent la méditation le font pour être enfin capables de « tirer la prise » et de trouver le repos.

Viele Menschen, die meditieren, möchten sich «ausklinken», um Ruhe zu finden.

TRANSCENDENTALE MEDITATION

Im Westen Mitte der 1950er-Jahre vom indischen Weisen Maharishi Mahesh Yogi eingeführt, praktiziert man sie in zwei zwanzigminütigen Sitzungen täglich. Wir nehmen eine bequeme Sitzhaltung ein und lauschen einem Mantra, einem Klang, der wiederholt wird. Damit auch Neueinsteiger mithalten können und Erfahrene länger durchhalten, empfiehlt sich eine regelmässige Nachbereitung mit Könnern.

ACHTSAMKEIT

Stressreduktion auf der Basis von Achtsamkeit (siehe Seite 17) nutzt, was im Moment da ist – Körper, Atem und Geräusche. Damit kommt man aus den Gedanken heraus und in die Gegenwart hinein. Am besten beginnt man mit einem Kurs, meist über 8 Wochen, in dem täglich 45 Minuten meditiert wird. «Das mag lange erscheinen. Aber wir glauben, dass es seine Zeit braucht, um eine neue Gewohnheit anzunehmen», sagt Guillaume Fardel, Trainer aus dem Valais. Er selbst hat einen Kurs entwickelt, den man in nur 6 Wochen absolvieren kann.

ZEN

Niemand muss konvertieren, um diese buddhistische Praxis auszuüben, die Meister Deshimaru in den frühen 1970er-Jahren nach Europa brachte. Er gründete die Europäische Zen-Vereinigung, aus der 1979 die Internationale Zen-Vereinigung (AZI) wurde. Ihre wichtigsten Grundsätze: Haltung – der berühmte Lotus – und Atem. Geübt wird im Dojo nach bestimmten Regeln. Immer in einer Gruppe und unter der Leitung eines Meisters, der die Grundlagen korrigiert.

QUELQUES PISTES POUR DÉMARRER...

Un livre: *Méditer, jour après jour*, par Christophe André, éd. L'Iconoclaste, 2011. Incontournable et accessible, cet ouvrage s'accompagne de méditations guidées au format CD et MP3. L'auteur donne une foule d'astuces pour adopter la pratique au quotidien, (re)trouver la paix intérieure et se sentir bien dans sa tête.

En audio: Les applications de méditation se multiplient sur l'App Store et Google Play. Pour une poignée de francs par mois, elles constituent une excellente entrée en matière. N'hésitez pas à programmer un rappel qui vous signalera chaque jour que c'est le moment de prendre du temps pour vous – cela vous aidera à ancrer cette nouvelle habitude dans votre quotidien.

Bell of mindfulness – Cette « cloche de pleine conscience », comme on l'appelle en français, s'installe sur votre ordinateur et vous invite à faire une pause pour respirer, vous reconnecter à l'instant présent et vous étirer à chaque fois qu'elle sonne. Fonctionne sur Windows, Mac et Linux.



En matière de méditation, c'est la régularité qui fait la différence.

Auch bei Meditation gilt: Übung macht den Meister.

Headspace – Une pionnière dans le domaine de la pleine conscience en version application, qui offre des ressources scientifiques, des animations explicatives et surtout d'innombrables séries thématiques pour travailler en fonction de ce qui arrive dans votre vie. Concentration, sommeil (si, si), anxiété, deuil, tout y passe. Il y a même des modules pour enfants. Idéal pour les débutants.

Petit Bambou – Cette application de pleine conscience propose des séances guidées, ou libres, ainsi que des ressources sous forme de dessins animés. Idéal pour démarrer. Existe en plusieurs langues dont l'allemand. Pour la petite histoire, l'un de ses fondateurs, Benjamin Blasco, a été cadre chez PayPal. En 2013, il découvrait la méditation, qui allait changer sa vie. Petit Bambou a vu le jour en 2014. Parfait pour tenter l'aventure.

Plum Village – Le maître zen Thich Nhat Hanh est l'auteur de nombreux livres inspirants; il a également fondé plusieurs communautés, les « villages des pruniers », dont le premier et plus célèbre se trouve dans le sud-ouest de la France. Cette application reprend ses enseignements et propose des méditations guidées, des chants...

ALLER ANFANG IST LEICHT ...

Ein Buch: "Meditieren für Einsteiger", von Dr. med. Heinrich Klaus, Bassermann Verlag, 2017. Dieses Taschenbuch ist ein unverzichtbares und zugängliches Hilfsmittel, das mit einer Meditations-CD geliefert wird. Der Autor gibt eine Fülle von Tipps, um die Praxis täglich anzuwenden, (wieder) zum inneren Frieden zu finden und sich im Kopf wohl zu fühlen.

Mit Smartphone, PC oder Tablet: Immer mehr Meditations-Apps sind im App Store und bei Google Play zu finden. Für wenige Franken pro Monat bekommt man einen hervorragenden Einstieg in die Thematik. Am besten, Sie lassen sich täglich automatisch daran erinnern, dass Sie etwas Zeit für sich selbst nehmen sollen. Das macht es leichter, diese neue Gewohnheit in Ihrem täglichen Leben zu verankern.

Glocke der Achtsamkeit – Auf Ihrem Computer installiert, lädt Sie diese Glocke jedes Mal beim Läuten dazu ein, kurz innezuhalten, sich wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden und sich zu dehnen. Für Windows, Mac und Linux.

Headspace – Dieser Pionier auf dem Gebiet der Achtsamkeit ist in einer App zu finden. Diese bietet wissenschaftlich fundierte Grundlagen, erklärende Animationen und vor allem unzählige thematische Serien, um mit dem zu arbeiten, was in Ihrem Leben passiert. Ob Konzentration, Schlaf, Angst oder Kummer, alles darf geschehen. Es gibt sogar Module für Kinder.

Petit Bambou – Diese Achtsamkeits-App bietet geführte kostenlose Sitzungen sowie Grundlagen in Form von Cartoons und ist ideal für den Einstieg, erhältlich in mehreren Sprachen, auch in Deutsch. Entwickelt wurde sie von Benjamin Blasco, einer Führungskraft bei Paypal. 2013 entdeckte er die Meditation, die sein Leben verändern sollte. Petit Bambou ist seit 2014 erhältlich und eignet sich perfekt dazu, etwas ganz Neues auszuprobieren.

Plum Village – Zen-Meister Thich Nhat Hanh ist Autor vieler inspirierender Bücher und hat mehrere Gemeinschaften gegründet, darunter Plum Village im Südwesten Frankreichs. Die App bringt seine Lehren näher und enthält neben geführten Meditationen auch Lieder und vieles mehr.



DES ODEURS POUR BIEN DORMIR

Les huiles essentielles peuvent rendre nos nuits plus douces : en nous aidant à nous relaxer, elles nous ouvrent tout grand le monde des songes. Pour tirer le meilleur parti de leurs bienfaits, suivez les conseils de Michèle Clément-Pralong, médecin FMH et formatrice à l'École romande d'aromathérapie.

1 Remontez aux sources. D'où vient votre trouble du sommeil ? Est-il dû à une difficulté passagère – période stressante ou événement traumatique type maladie, décès d'un proche ou licenciement ? Ou est-ce un problème depuis des années ? Cela vous aidera à trouver une huile ou une combinaison d'huiles essentielles adaptée à votre situation.

2 Ciblez la bonne plante. La camomille romaine, ou camomille noble, n'a pas son pareil pour combattre le stress, l'anxiété et la nervosité. Le petit grain bigarade issu de la distillation des feuilles de l'oranger amer a les mêmes vertus. Quant au géranium rosat, il permet de retrouver confiance et optimisme. Il sera votre allié en cas de coup de stress et soulagera vos crises d'angoisse. Bien sûr, les huiles peuvent s'utiliser en combinaison. N'hésitez pas à vous faire conseiller par un-e spécialiste.

3 Dans le doute, misez sur la lavande fine (ou lavande vraie). Ses vertus apaisantes en font un classique incontournable de la détente. Des muscles aux nerfs en passant par votre esprit, rien ne résiste à son pouvoir relaxant et à son odeur délicate. Pour son utilisation, voir le point suivant.

4 Adoptez les bons gestes. La meilleure façon d'utiliser les huiles est de les appliquer sur la peau. Diluez votre huile ou votre synergie d'huiles essentielles à raison de trois à cinq gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale neutre. L'huile de tournesol ou de sésame bio que vous employez en cuisine feront très bien l'affaire ! Utilisez cette préparation pour vous masser le ventre. Vos enfants peuvent aussi en profiter (voir encadré) : massez-leur les pieds pendant que vous leur racontez une histoire, par exemple. En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, ils glisseront dans les bras de Morphée ! Le seul risque que vous courez, c'est qu'ils y prennent goût...

5 Créez un environnement propice à la relaxation. Tamisez la lumière, remisez téléphone et tablette hors de la pièce, dégainez votre huile essentielle préférée et enclenchez votre diffuseur – vous en trouverez facilement en grande surface ou dans les magasins bio – une demi-heure avant de vous mettre au lit. Détente garantie ! L'orange douce comme la bergamote amènent bonne humeur et optimisme. Elles sont parfaites en diffusion.

6 Choisissez toujours vos huiles essentielles en qualité bio. L'huile essentielle, obtenue par extraction mécanique, entraînement à la vapeur d'eau ou distillation, est un concentré des composés aromatiques d'une plante – sa « pharmacie ». Hélas, le processus d'extraction a le même effet... sur les pesticides : « on les retrouve en quantités décuplées dans les huiles essentielles non biologiques », prévient Michèle Clément-Pralong.

7 Respectez votre rythme biologique. « Le train du sommeil passe toutes les 90 minutes environ », rappelle notre spécialiste. Lorsque vous commencez à bâiller, c'est signe qu'il entre en gare... Si vous le ratez, offrez-vous un massage, allumez votre diffuseur et plongez-vous dans un bon bouquin pour attendre le suivant. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté pour l'attraper.

« LE TRAIN
DU SOMMEIL
PASSE
TOUTES
LES 90 MINUTES
ENVIRON »

Les huiles essentielles sont généralement déconseillées aux femmes enceintes ; l'usage des hydrolats est préconisé durant les trois premiers mois de grossesse. Une ou deux cuillères à café d'hydrolat de fleur d'oranger ou de lavande dans une tasse d'eau chaude peuvent faire des miracles. Évitez en outre d'appliquer une huile essentielle pure sur votre peau. Si vous souhaitez en mettre dans votre bain, utilisez comme solvant du lait, de la crème à café ou un lait végétal, ce qui permet aux huiles de se diluer dans l'eau.

DEUX RECETTES POUR DES NUITS PLUS DOUCES

Version huile de massage :
Dans une petite coupelle, préparez les quatre huiles essentielles suivantes :

Lavande vraie :
5 gouttes
Géranium Bourbon :
2 gouttes
Petit grain bigarade :
2 gouttes
Camomille romaine :
1 goutte

Ajoutez deux cuillères à café d'huile végétale. « Ce mélange suffit pour un adulte ou deux enfants. Utilisez-le pour masser les pieds des enfants. Pour les adultes, elle est idéale en massage du ventre », souligne Michèle Clément-Pralong.

Version diffusion :
Glissez 6 à 8 gouttes d'huile essentielle d'orange douce ou de bergamote dans un diffuseur, que vous enclenchez une demi-heure avant de dormir.

MIT DÜFTEN BESSER SCHLAFEN

Ätherische Öle können uns angenehmere Nächte schenken. Und weil einige von ihnen entspannend wirken, öffnen sie uns auch Tür und Tor zur Welt der Träume. Diese Ratschläge von Michèle Clément-Pralong, Ärztin an der FMH und Ausbilderin an der École romande d'aromathérapie, helfen Ihnen, Düfte optimal einzusetzen.

1 Gehen Sie zurück zum Ursprung. Woher kommt Ihre Schlafstörung? Ist ein momentanes Problem die Ursache, zum Beispiel zu viel Stress, ein traumatisches Erlebnis nach einer Krankheit oder dem Tod eines geliebten Menschen, eine Entlassung? Oder leiden Sie schon seit Jahren unter schlechtem Schlaf? Wer die Ursache kennt, kann die Situation verbessern – mit einem oder mehreren ätherischen Ölen.

2 Erkennen Sie die passende Pflanze. Bei Stress, Angst oder Nervosität hilft wohl keine andere Pflanze so gut wie die Römische Kamille, auch Edelkamille genannt. Ähnlich hilfreich sind auch die kleinen Körner der Bitterorange, die man beim Destillieren aus den Blättern gewinnt. Rosengeranien wiederum helfen uns, vertrauensvoller und optimistischer zu werden. Zudem unterstützen sie uns bei Stress oder Angstattacken. Natürlich kann man all diese Düfte auch kombiniert einsetzen, lassen Sie sich einfach von einer Fachperson beraten.

3 Wählen Sie im Zweifelsfall feinen oder echten Lavendel. Dank seiner beruhigenden Eigenschaften gilt er als Klassiker für Entspannung. Seine Kraft und der zarte Duft wirken ebenso positiv auf Muskeln wie auf Nerven und den Geist. Wie man Lavendel anwendet, erfahren Sie beim nächsten Punkt.

4 Wenden Sie das Öl richtig an. Am besten tragen Sie das verdünnte Öl auf die Haut auf. Mischen Sie drei bis fünf Tropfen Ihres Öls oder Ihrer Öle mit einem Teelöffel neutralen Pflanzenöl. Dafür eignet sich Bio-Sonnenblumen- oder Sesamöl, das man zum Kochen braucht. Reiben Sie damit Ihren Bauch ein. Auch Ihre Kinder lassen sich damit behandeln (siehe Kasten): Massieren Sie ihre Füße, während Sie zum Beispiel eine Geschichte vorlesen. Im Handumdrehen schlafen die Kleinen ein! Das einzige Risiko besteht darin, dass Ihre Kinder nichts anderes mehr wollen ...

Treten Nebenwirkungen auf? Schwangere Frauen sollten keine ätherischen Öle verwenden: in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten empfehlen sich aber Hydrolate (Blütenwässer). Bereits ein bis zwei Teelöffel Orangenblüten- oder Lavendelhydrolat in einer Tasse heissem Wasser können Wunder wirken. Tragen Sie ätherisches Öl nie in reiner Form auf die Haut auf. Möchten Sie darin baden, verdünnen Sie es vorher mit einem Lösungsmittel wie Milch, Kaffeerahm oder Pflanzenmilch.

5 Schaffen Sie eine entspannende Umgebung. Dimmen Sie das Licht und verbannen Sie Handy oder Tablett aus dem Zimmer. Befüllen Sie Ihren Zerstäuber mit dem ätherischen Öl und schalten Sie ihn eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen ein. (Zerstäuber finden Sie in Supermärkten oder Bioläden.) Süssorange und Bergamotte sorgen für gute Laune und Optimismus und lassen sich perfekt zerstäuben.

6 Wählen Sie ätherische Öle immer in Bio-Qualität. Gewonnen wird ätherisches Öl durch mechanische Extraktion, Dampfdestillation oder Destillation. Es ist das Konzentrat der aromatischen Verbindungen einer Pflanze, ihrer «Apotheke». Leider setzt eine Extraktion auch Pestizide frei. «Anorganische ätherische Öle enthalten zehn Mal so viel dieser Gifte», warnt Michèle Clément-Pralong.

7 Achten Sie auf Ihren Bio-Rhythmus. «Der Schlafexpress besucht uns etwa alle 90 Minuten», weiss unsere Expertin. Sobald Sie anfangen zu gähnen, heisst das, Ihr Zug fährt in den Bahnhof ein. Wenn Sie ihn verpassen, gönnen Sie sich eine Massage, schalten Sie den Zerstäuber ein oder lesen Sie ein paar Seiten, bis der nächste Zug kommt. So erwischen Sie ihn bestimmt!

ZWEI REZEPTE FÜR ERHOLSAMERE NÄCHTE

Für ein Massageöl:
Mischen Sie in einer kleinen Schüssel folgende vier ätherische Öle:

5 Tropfen Echter Lavendel
2 Tropfen Geranium Bourbon
2 Tropfen Bitterorange
und 1 Tropfen Römische Kamille

Fügen Sie zwei Teelöffel Pflanzenöl hinzu. «Diese Mischung reicht für einen Erwachsenen (Bauchmassage) oder zwei Kinder (Fussmassage)», so Michèle Clément-Pralong.

Für den Zerstäuber:
Befüllen Sie ihn mit 6 bis 8 Tropfen süssem ätherischen Orangen- oder Bergamotteöl und schalten Sie das Gerät eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen ein.

«DER SCHLAFEXPRESS BESUCHT UNS ETWA ALLE 90 MINUTEN»



BOXSPRING

Inventé aux Etats-Unis au milieu du XIX^e siècle, le sommier à ressorts offre un confort incomparable.



SON TRAIT DE GÉNIE
CONSISTA
À TRANSFÉRER
CE SAVOIR-FAIRE
DU MONDE
DE L'ASSISE À CELUI
DE LA LITERIE

Dans le monde anglo-saxon comme dans le nord de l'Europe, dans les grands hôtels et sur les bateaux de croisière, qui dit sommier confortable et durable pense forcément « boxspring ». Littéralement, ce mot signifie « caisse à suspension » – en français, on parlera plutôt de « sommier tapissier ». L'invention, étasunienne, date du milieu du XIX^e siècle – il y en avait déjà à bord du Titanic en 1912 – et consiste bel et bien en une caisse équipée de ressorts, qui vient remplacer le sommier à lattes. Par-dessus, on pose un matelas, également à ressorts ou, aujourd'hui, en mousse et autres fibres plus ou moins naturelles selon les fabricants.

Deux types de ressorts

Deux types de ressorts existent, les « Bonnell » et les ensachés. Les premiers, en forme de sablier, sont reliés entre eux. Champions de la durabilité, ils offrent un excellent soutien lorsqu'ils sont bien construits. Les seconds, quant à eux, se distinguent par leur souplesse. Chez Elite, ils sont présents dans le modèle « Windsor ». Les autres sommiers de la maison sont pour la plupart équipés de ses ressorts exclusifs, mis au point par son fondateur, Jules-Henri Caillet. Celui-ci, maître sellier tapissier, s'est inspiré à la fois des Bonnell et d'une technologie utilisée dans les sièges de style. Son trait de génie consista à transférer ce savoir-faire du monde de l'assise à celui de la literie. Le principe est simple : employer des ressorts de forme conique de plusieurs hauteurs permet d'apporter un soutien différencié répondant aux besoins de chaque partie du corps. Tel est le secret du soutien et du confort exceptionnel qu'offrent les couchages Elite.

Le « Woodenboxspring » à la pointe de l'innovation

L'invention de Jules-Henri Caillet a bien sûr été améliorée au fil du temps. En 2016, la maison a frappé fort en lançant un ressort en bois, le « Woodenboxspring ». Créé en partenariat avec la Haute Ecole spécialisée bernoise, il répond à une demande : privilégier les matériaux 100 % naturels tout en bénéficiant du confort d'un sommier tapissier.

Cadre des sommiers

Enfin, et toujours pour augmenter le bien-être du dormeur, Elite a travaillé sur la conception du cadre de ses sommiers. Elle a finalement opté pour des bords en légère forme de cuvette, qui permettent de stabiliser le matelas tout en facilitant la mise en place des draps, pour des nuits sans faux pli.

Outre leur soutien exceptionnel, les sommiers à ressorts offrent une ventilation idéale au matelas. Chez Elite, les boxsprings sont réalisés artisanalement à la main dans les ateliers, en bois massif suisse. Un matériau naturel qui n'émet aucun composé organique volatil (COV), qui dure plus longtemps que ses cousins lamellés-collés et qui se répare. Si les boxsprings d'Elite durent deux fois plus longtemps que leurs concurrents, ce n'est pas un hasard.

Petit à petit, le boxspring est aussi devenu un élément de décoration. Au client d'en choisir la couleur, la matière et la forme. A lui également de décider s'il souhaite y intégrer ou non des rangements.

COUCHAGE DE QUALITÉ DER INBEGRIFF FÜR LIEGEKOMFORT

Mitte des 19. Jahrhunderts in den Vereinigten Staaten erfunden, bietet dieser Boxspring mit Federn einen unvergleichlichen Komfort.

SEIN GENIESTREICH
WAR, DIESES
KNOW-HOW AUS
DER WELT
DES SITZENS
AUF DIE DES LIEGENS
ZU ÜBERTRAGEN

Die komfortable und langlebige Boxspringfeder nennt man «Boxspring» – im angelsächsischen Raum und in Nordeuropa ebenso wie in grossen Hotels und auf Kreuzfahrtschiffen. Auf Französisch heisst es eher «sommier tapissier». Die amerikanische Erfindung aus der Mitte des 19. Jahrhunderts fuhr 1912 auch an Bord der Titanic mit und besteht aus einem Untergestell mit einem Rahmen, das die Federung umgibt und den Lattenrost ersetzt. Darauf kommt eine Matratze zu liegen. Sie besteht entweder aus Federkernen oder heute – je nach Hersteller – auch aus Schaumstoff oder aus mehr oder weniger natürlichen Fasern.

Zwei Arten von Bettfedern

Wir kennen zwei Arten von Federkernen: Bonnellfederkerne und Taschenfederkerne. Erstere sind sanduhrförmig miteinander verbunden, äusserst langlebig und unterstützen den Körper hervorragend, sofern sie gut konstruiert sind. Bonnellfederkerne sind viel flexibler und finden sich bei Elite zum Beispiel im Modell «Windsor». Die meisten anderen Boxspringbetten aus dem Hause Elite sind mit exklusiven Federkernen ausgestattet, die der Firmengründer Jules-Henri Caillet entwickelt hat. Polstermeister Caillet liess sich von den Bonnells ebenso inspirieren wie von einer Technologie, die sich in stilvollen Sitzmöbeln findet. Sein Geniestreich war, dieses Know-how von der Welt des Sitzens in die des Liegens zu übertragen.

Das Prinzip ist einfach: Wenn konisch geformte Federkerne verschiedener Höhen kombiniert werden, erreicht man eine differenzierte Unterstützung, die jedem Körperteil entgegenkommt. Genau das ist das Geheimnis des unvergleichlichen Komforts aller Elite-Betten.

«Woodenboxspring»: die Krönung der Innovation

Logisch wurde Jules-Henri Caillets Erfindung im Laufe der Zeit verbessert. Die grösste Veränderung kam 2016, als Elite einen Holzfederkern, den sogenannten «Woodenboxspring», auf den Markt brachte. Er entstand in enger Zusammenarbeit mit der Berner Fachhochschule und erfüllt eine wichtige Anforderung: Er muss zu 100 % aus natürlichen Materialien gefertigt sein und zugleich denselben Komfort wie ein Boxspringbett bieten.

Bettgestellrahmen

Damit unsere Kunden maximales Wohlbefinden im Schlaf erleben, hat Elite auch die Rahmenkonstruktion selbst verbessert. Man entschied sich für leicht schüsselförmige Kanten, die einerseits die Matratze stabilisieren und andererseits die das Anbringen des Bettlakens optimieren – für Nächte ohne störende Falten. Zudem überzeugen Boxspringbetten nicht nur dank ihrer hervorragenden Unterstützung, sie belüften die Matratze auch ideal.

In den Werkstätten von Elite werden alle Boxsprings aus massivem Schweizer Holz handgefertigt. Ein natürliches Material, das keine flüchtigen organischen Verbindungen (VOCs) freisetzt, länger hält als verleimte Modelle und sich zudem reparieren lässt. Nicht von ungefähr halten unsere Boxspringbetten doppelt so lange wie jene der Konkurrenz.

Nach und nach wurde das Boxspring-Gestell auch zu einem dekorativen Element. Dabei kann der Kunde Farbe, Material und Form selber wählen und sich für Modelle mit oder ohne Stauraum entscheiden.



Ci-contre, le sommier tapissier « Windsor ». Abgebildet das Boxspringbett «Windsor».

TEL EST LE SECRET DU CONFORT EXCEPTIONNEL DES COUCHAGES ELITE

QUEL EST L'AVANTAGE D'UN SOMMIER TAPISSIER?

L'invention du sommier remonte environ au XVI^e siècle. A cette époque, on s'est mis à glisser des lattes sous les matelas pour prolonger leur durée de vie en les préservant de la saleté. Aujourd'hui, il joue toujours ce rôle protecteur, mais plutôt en leur apportant un soutien approprié! On aurait donc tort d'en négliger le choix au moment de changer de couchage, car un sommier fatigué peut détruire un matelas en l'espace de quelques semaines.

Ci-contre, le «Woodenboxspring», un ressort en bois développé en 2016 en partenariat avec la Haute Ecole spécialisée bernoise. Il répond à la demande d'une clientèle soucieuse de privilégier des matériaux 100 % naturels tout en bénéficiant du confort d'un sommier tapissier.

Links ein «Woodenboxspring», dessen Holzfederung 2016 in Zusammenarbeit mit der Berner Fachhochschule entwickelt wurde. Es ist perfekt zugeschnitten auf Kundinnen und Kunden, die zu 100 % natürliche Materialien bevorzugen und gleichzeitig ein komfortables Boxspringbett suchen.



WO LIEGT DER VORTEIL EINES BOXSPRINGBETTS?

Die Erfindung des Schlafens, wie wir es heute kennen, geht etwa auf das 16. Jahrhundert zurück. Damals wurden Latten unter die Matratzen geschoben, um sie langlebiger zu machen, indem man sie von Schmutz freihält. Diese Schutzfunktion ist heute noch vorhanden, aber eher dank entsprechender Unterstützung! Es wäre also falsch, beim Wechsel des Bettinhaltes das Falsche auszuwählen: Ein defektes Boxspringbett kann Matratzen in wenigen Wochen zerstören.

Ci-dessus, un sommier tapissier réalisé avec des ressorts «Bonnell» en forme de sablier. Champions de la durabilité, ces ressorts de plusieurs hauteurs permettent d'apporter un soutien différencié répondant aux besoins de chaque partie du corps.

Oben ein Boxspring-Gestell mit sanduhrförmigen «Bonnellfedern». Ein äusserst langlebiges Modell, dessen Federung in verschiedenen Höhen eine differenzierte Unterstützung bietet und die Bedürfnisse jedes Körperteils erfüllt.

HIER LIEGT DAS GEHEIMNIS DER AUSSERGEWÖHNLICH KOMFORTABLEN ELITE-BETTEN



A gauche, le modèle «Windsor»: le sommier à ressorts ensachés. Il se distingue par sa souplesse.
A droite, un matelas déposé sur un sommier tapissier «Windsor».

Links das Modell «Windsor»: das Boxspring mit Taschenfederkern. Es bietet maximale Flexibilität.
Rechts eine Matratze auf dem Boxspring «Windsor».

LA LAINE, UNE FIBRE DURABLE

Présent dans tous nos matelas, ce matériau ne manque pas d'atouts pour vous faire voir la nuit en rose.

LA LAINE RÉGULE LA TEMPÉRATURE DU CORPS

Sa structure frisée lui permet d'enfermer une grande quantité d'air, qui augmente la protection thermique, nous préservant à la fois du chaud et du froid.

LA LAINE NOUS GARDE AU SEC

Elle peut absorber jusqu'à un tiers de son poids en eau sans créer de sensation d'humidité. Une vertu intéressante quand on sait que l'on perd environ un demi-litre d'eau par nuit.

LA LAINE EST UN MATÉRIAU NATUREL

Elle n'émet aucune substance nocive. On se contente de tondre les moutons deux fois par an, généralement à l'entre-saison, pour qu'ils n'aient ni trop chaud ni trop froid. Ensuite, la laine subit deux lavages avant d'être séchée.

LA LAINE EST ÉCOLOGIQUE

Les animaux sont élevés en plein air. Ils paissent neuf mois par an dans des pâturages où ils sont exposés aux caprices de la météo. Ils donnent ainsi une laine plus longue et plus volumineuse.

LA LAINE EST D'ORIGINE LOCALE

La nôtre vient principalement de Suisse. Elle provient de différentes races sélectionnées pour la qualité de leur poil. Celui des Texel est par exemple apprécié pour sa longueur et celui des Charolais pour son volume.



SCHAFWOLLE IST ÄUSSERST NACHHALTIG

Man findet sie in allen unserer Matratzen, und sie hat genau jene Vorzüge, die uns Nacht für Nacht gut schlafen lassen.

WOLLE REGULIERT DIE KÖRPERTEMPERATUR

Dank ihrer lockeren Struktur schliesst sie viel Luft mit ein. Das erhöht den Wärmeschutz und hält uns gleichzeitig angenehm kühl und wohlig warm.

WOLLE HÄLT UNS TROCKEN

Wolle kann bis zu einem Drittel ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen, ohne dass wir unangenehme Feuchtigkeit spüren. Ein wichtiger Punkt, denn der Mensch verliert pro Nacht bis zu einem halben Liter Wasser.

WOLLE IST NATÜRLICH

Darum gibt sie keine Schadstoffe ab. Schafe werden alle sechs Monate geschoren, meist in der Zwischensaison, damit sie weder frieren noch zu warm haben. Bevor die Wolle getrocknet wird, wäscht und reinigt man sie zweimal.

WOLLE IST UMWELTFREUNDLICH

Die Tiere wachsen im Freien auf, grasen neun Monate pro Jahr auf der Weide und sind bei jedem Wetter draussen. Das alles ergibt längere Fasern und voluminösere Wolle.

WOLLE WIRD LOKAL GEWONNEN

Unsere Wolle stammt hauptsächlich aus der Schweiz und von verschiedenen Rassen, die nach der Qualität ihres Fells ausgewählt wurden. Wolle der Rasse Texel beispielsweise schätzt man wegen ihrer Länge, die der Rasse Charolais wegen ihres Volumens.

DESIGN ... ET DURABLE À LA FOIS

Le concours Elite Design Award a récolté plus de 200 projets émanant des quatre coins du monde. Sur le thème de l'« upcycling », ils ont rivalisé d'imagination pour ajouter de la valeur à des matières recyclées et pour confectionner grâce à elles des lits haut de gamme. Le point avec Bertille Laguet, designer, forgeronne et membre du jury.

... UND NACHHALTIGKEIT ERGÄNZEN SICH

Für die vierte Ausgabe des Elite Design Awards sichtete das Schweizer Unternehmen aus Aubonne Projekte aus der ganzen Welt. Mehr als 200 Designer reichten ihre Interpretation des Jahresthemas «Upcycling» ein und wetteiferten mit viel Fantasie rund um unterschiedlichste Materialien und die beste Nutzung lokaler Ressourcen. Wir sprachen mit Bertille Laguet, die als Designerin und Schmiedin arbeitet und zum zweiten Mal in der Jury sass.



« Chiaro », du designer Jagoda Sergiel, a remporté le 2^e prix. Des matériaux recyclés ont été utilisés dans ce projet.

« Chiaro » der Designerin Jagoda Sergiel gewann den 2. Preis. Hier wurden wiederverwertete Materialien verarbeitet.



« Rana », de Maxime Lemarié, a remporté le 3^e prix. Ses matériaux recyclés pourraient facilement être achetés localement.

« Rana » von Maxime Lemarié kam auf den dritten Platz. Seine rezyklierten Materialien waren einfach vor Ort zu finden.

Bertille Laguet, le projet gagnant, «Echo», utilise un bois travaillé avec une technique ancestrale japonaise, le yasikugi. Expliquez-nous en quoi il se distingue des autres...

Il s'agit d'une méthode de protection du bois – on brûle profondément la surface d'une planche pour la rendre résistante aux insectes comme à l'humidité. Elle lui donne un aspect très particulier. Ainsi, même pour un lit haut de gamme, on peut employer des arbres ayant souffert d'une tempête par exemple.

Autrement dit, cela permet d'utiliser le matériau de base de façon plus durable ?

Oui, c'est ce qui nous a séduits. Dans le domaine du luxe, on recherche généralement les matériaux les plus nobles possible, les plus proches de la perfection. Et cela génère beaucoup de déchets, ce qui est difficilement compatible avec une approche durable.

Avec sa tête en cuir travaillé dans un style rappelant les fameux tableaux de Mondrian, ce lit ne passe pas inaperçu. Cet aspect a-t-il également joué un rôle dans le choix du jury ?

Oui, car aujourd'hui la concurrence est forte dans le domaine de l'ameublement et le design est une excellente manière de se démarquer. La fonction d'un tel produit n'est pas forcément de se vendre, mais d'attirer les regards et la clientèle, de faire passer un message. Par ce biais, la maison Elite affirme sa modernité et montre qu'elle dispose d'un savoir-faire artisanal lui permettant de réaliser une pièce aussi originale que celle-ci tout en valorisant une ressource locale, le bois.

Qu'est-ce qui a séduit le jury chez les deux autres lauréats ?

Pour « Chiaro », qui a obtenu le 2^e prix, c'est l'intelligence du design. Ce lit peut être utilisé de différentes manières, contre un mur ou au centre d'une pièce ; on peut y arranger des plantes ou des livres. Il recourt également au bois, mais courbé cette fois. Par contre, il est moins facile à produire ou à transporter... J'ai eu un petit coup de cœur pour « Rana », qui obtient le 3^e prix. Un projet tout à fait dans l'esprit d'Elite, qui apporte beaucoup de fraîcheur dans la collection, sans toutefois révolutionner les choses. L'idée de la banquette à l'avant me plaît beaucoup. Ses matériaux, le métal recyclé et le textile, peuvent parfaitement être d'origine locale.

Bertille Laguet, im Siegerprojekt «Echo» wird Holz nach einer uralten japanischen Technik – dem Yasikugi – bearbeitet. Inwiefern unterscheidet es sich von den anderen Objekten ?

Yasikugi ist eine Methode zum Holzschutz, bei der die Oberfläche tief eingebrannt wird, um sie resistent gegen Insekten und Feuchtigkeit zu machen. Damit kann man sogar mit Holz aus Sturmschäden hochwertige Betten herstellen.

Wird dadurch das Rohmaterial haltbarer ?

Ja, genau das hat uns gefallen. Im Luxusbereich sucht man generell nach den edelsten Materialien, um eine maximale Perfektion zu erreichen. Das erzeugt jedoch viel Abfall, was kaum einem nachhaltigen Ansatz entspricht.

Mit seinem Kopfteil aus Leder, das stilistisch an Mondrians berühmte Gemälde erinnert, ist dieses Bett ein echter Blickfang. Hat auch dieser Aspekt die Jury beeinflusst ?

Bestimmt! Die Konkurrenz in der Möbelbranche ist gross, und mit Design kann man sich gut gegenüber anderen abheben. Derartige Produkte müssen sich nicht unbedingt selbst verkaufen, vielmehr

sollen sie Aufmerksamkeit und Kunden gewinnen, eine Botschaft vermitteln. Auf diese Weise bekräftigt Elite ihre Modernität und zeigt, dass man auch mit handwerklichem Geschick originelle Stücke herstellen und erst noch eine lokale Ressource, nämlich Holz, aufwerten kann.

Warum hat die Jury die beiden anderen Preisträger ausgewählt ?

Beim zweitplatzierten Modell « Chiaro » überzeugte uns das intelligente Design. Dieses Bett lässt sich multifunktional nutzen, entweder an einer Wand oder in der Raummitte und sogar, um Pflanzen oder Bücher neu zu arrangieren. Es besteht ebenfalls aus Holz, aber aus gebogenem. Jedoch kann man es nicht so einfach produzieren oder transportieren ... Etwas verliebt war ich in « Rana », das den dritten Preis gewonnen hat. Es bringt – ganz im Sinne von Elite – viel Frische in die Kollektion, ohne revolutionär zu wirken. Die Idee mit der vorderen Sitzbank gefällt mir sehr gut. Zudem können seine Bauteile aus rezykliertem Metall und wiederverwerteten Textilien durchaus aus lokalem Ursprung stammen.

POUR DES NUITS DURABLEMENT PLUS DOUCES

Taillée pour prolonger le confort de votre matelas, notre nouvelle gamme de linge de lit a été confectionnée dans les meilleurs matériaux. Parce que nous tenons à ce que vous puissiez apprécier son moelleux le plus longtemps possible.

Avec cette série de housses de duvet et de taies d'oreiller, vos rêves seront encore plus doux! Un moelleux qui ne doit rien au hasard: ces pièces ont été confectionnées par les meilleurs artisans de la région lyonnaise réputée depuis des siècles pour la qualité de ses tissus. Pour les réaliser, nous avons sélectionné les plus belles matières, en provenance d'Italie.

Pour le lin, nous avons choisi un 115 fils et, pour le satin de coton, un 600 fils double retors. Ce tissage, où deux fils ont été torsadés, possède un velouté exceptionnel et un fini satiné très élégant. Outre sa douceur, il se distingue aussi par une plus grande résistance par rapport au simple fil. Pour vous, c'est l'assurance de pouvoir passer vos nuits dans vos draps préférés plus longtemps. C'est d'ailleurs également ce qui nous a amenés à opter pour des designs classiques qui transcendent les tendances et les modes sans être monotones pour autant.

Cadres et bourdons simple ou double se déclinent dans des coloris pastel, comme le rose ou le bleu, ainsi que dans des tons sourds, tels le marine ou le bordeaux. Des motifs intemporels dont vous ne vous lasserez pas et qui s'adaptent facilement à tous les styles d'intérieurs, des plus traditionnels aux plus originaux.

Enfin, pour habiller votre matelas avec élégance jusque dans les moindres détails, nous avons imaginé deux draps-housses. Le premier est interprété dans le même satin de coton italien 600 fils double retors que nos draps. Quant au second, en jersey autrichien, il contient 8 % d'élasthanne, ce qui lui permet d'envelopper votre couchage sans un pli, vous assurant un confort inégalable.

UN MOELLEUX
QUI NE DOIT RIEN
AU HASARD



BETTWÄSCHE FÜR WOHLIG FLAUSCHIGE NÄCHTE

Damit sich Ihre Matratze noch bequemer anfühlt, haben wir unser neues Bettwäschesortiment aus hochwertigen Materialien gefertigt. Weil uns sehr viel daran liegt, dass Sie sich so lange wie möglich an ihrer Flauschigkeit erfreuen können.

Mit unserer aktuellen Kollektion von Bett- und Kissenbezügen schlafen Sie noch angenehmer! Dieser Komfort kommt nicht von ungefähr: Die ganze Linie wurde von den besten Textilhandwerkern aus der Region Lyon hergestellt, die seit Jahrhunderten für die Qualität ihrer Stoffe bekannt ist. Für die Produktion haben wir die edelsten Materialien aus Italien ausgewählt.

Beim Leinen haben wir eine Fadendichte von 115 gewählt, beim Baumwollsatin 600 doppelt gezwirnte Fäden. Dieses Gewebe mit zwei verdrehten Fäden fühlt sich unvergleichlich samtig an und hat eine sehr elegante Satinierung. Es ist nicht nur äusserst anschmiegsam, sondern auch viel widerstandsfähiger als Einfachgarn. Das bedeutet, dass Sie noch mehr Nächte in Ihrer Lieblingsbettwäsche verbringen dürfen. Deshalb haben wir uns auch für klassische Designs entschieden, die langlebiger sind als Trends und Mode, ohne jedoch eintönig zu wirken.

Die Ausführungen mit einfacher oder doppelter Umrandung gibt es in Pastellfarben wie Rosa oder Blau und in gedämpften Farbtönen wie Marine oder Burgund. Sie präsentieren sich in zeitlosem Design, wirken nie langweilig und passen zu jedem Einrichtungsstil – vom traditionellsten bis zum modernsten.

Damit Sie Ihre Matratze bis ins kleinste Detail noch eleganter beziehen können, haben wir zudem zwei Fixleintücher entworfen. Das erste besteht – wie unsere Bettlaken – aus italienischem Baumwollsatin-Doppelzwirn mit einer Fadendichte von 600. Das zweite aus österreichischem Jersey enthält 8 % Elasthan und bildet keine Falten, damit Sie einmalig komfortabel liegen und schlafen.

DIESER KOMFORT
KOMMT NICHT
VON UNGEFÄHR



« IL FAUDRAIT CRÉER UN MINISTÈRE DU SOMMEIL ! »



Dans son livre, « Le sommeil malmené »*, Nicolas Goarant, spécialiste du sommeil, démontre que ce thème mérite de sortir de nos chambres à coucher pour s'imposer dans le débat public. Il nous explique pourquoi.

Bien dormir préoccupe beaucoup de gens, c'est aussi un sujet récurrent dans les médias. Qu'en est-il du monde politique ?

Il devrait s'y intéresser, mais c'est loin d'être le cas. A l'époque où je travaillais pour un député de l'Assemblée nationale, j'ai réalisé qu'il existait des groupes de travail portant sur toutes sortes de questions, mais jamais sur le sommeil.

N'est-ce pas un sujet trop intime pour faire l'objet d'un débat public ?

Non, car il est lié à trop de domaines différents. En 2016, je suis tombé sur une note du think tank Terra Nova qui résumait bien les choses : elle disait en substance que si la décision de dormir est personnelle, la qualité de notre sommeil est largement conditionnée par notre environnement physique, culturel et social. Cela m'a interpellé. On s'intéresse au sommeil du bébé, des personnes qui ronflent, font de l'apnée ou ont mal au dos, à son absence chez les insomniaques... Or, dormir est un besoin vital, comme se nourrir. L'alimentation a son ministère, mais pas le sommeil. Il faudrait en créer un !

N'avez-vous pas profité de votre situation à l'Assemblée nationale pour essayer de faire changer les choses ?

J'ai ouvert une boutique éphémère sur le thème du sommeil, à Paris. J'y vendais des « bed in a box », des matelas en mousse livrés à domicile dans un gros carton. Ainsi que d'autres accessoires liés au bien dormir : du réveil olfactif aux bouillottes ou aux tisanes. Cela m'a permis de vérifier que ce thème préoccupe largement le public sous ses différents aspects.

Il est vrai qu'une multitude de facteurs entrent en compte lorsqu'il s'agit de bien dormir...

Oui, prenez par exemple la question du bruit, qui devient prédominante dans nos sociétés. En France, on investit dans l'assainissement des routes, on pose des revêtements phonoabsorbants, on veille à ce que les deux-roues ne roulent pas trop bruyamment, on installe des parois anti-bruit... mais cela coûte des milliards, il faut donc du temps pour que cela se mette en place. Dans l'intervalle, de plus en plus de personnes se plaignent que le bruit les empêche de bien dormir. Pendant le confinement, notamment dans les villes et aux abords des grands axes routiers, beaucoup de gens ont réalisé qu'ils dormaient mieux, car l'activité avait diminué et leur environnement était devenu plus calme.



Pour Nicolas Goarant, dormir est un besoin vital, au même titre que se nourrir.
Für Nicolas Goarant ist Schlafen ein ebenso lebenswichtiges Bedürfnis wie Essen.

Pensez-vous que créer un ministère du sommeil permettrait d'aborder la question sous tous ses aspects ?

Absolument ! Cela éviterait qu'on ne l'envisage que d'un point de vue urbanistique ou médical. C'est important, car les frontières s'effacent entre la nuit et le jour, parce que les commerces et services sont accessibles en tout temps. On observe le même phénomène entre le travail et les moments de loisir, puisque, avec les outils numériques, nous sommes tous connectés en tout temps. Et tout cela vient grignoter notre sommeil, nos périodes de repos...

S'ajoute à cela le fait que, dans notre société, on fait plutôt l'apologie des petits dormeurs...

Notre chef d'Etat, M. Macron, clame ne dormir que quatre heures par nuit ! Arianna Huffington, la fondatrice du Huffington Post aussi, du moins avant son burn-out. On a tendance à croire que l'on ne peut arriver à rien dans la vie en dormant. Or, c'est faux : Jeff Bezos, PDG d'Amazon, dort huit heures par nuit. Quant au maréchal Joffre, il ne prenait aucune décision importante sans avoir dormi. En réalité, on regarde les moments de pause avec suspicion, car au lieu de lever le pied, on pourrait produire, consommer...

«WIR SOLLTEN EIN MINISTERIUM FÜR SCHLAF INS LEBEN RUFEN.»

In seinem Buch «Le sommeil malmené»* (Der misshandelte Schlaf) zeigt Schlafspezialist Nicolas Goarant auf, dass der Schlaf aus dem Schlafzimmer gelockt und zur öffentlichen Debatte werden sollte. In diesem Interview erfahren Sie, warum.

Guter Schlaf liegt vielen Menschen am Herzen und taucht immer wieder in den Medien auf. Doch wie sieht es die Politik?

zu allen möglichen Themen gab, aber niemand befasste sich mit Schlaf.

Ist das Thema zu intim für öffentliche Debatten?

Nein, es betrifft viele verschiedene Bereiche. 2016 stiess ich auf eine Notiz des Thinktanks Terra Nova, die die Sachlage gut zusammenfasste: Im Wesentlichen hiess es dort, dass die Entscheidung zu schlafen zwar persönlich ist, aber die Qualität unseres Schlafs weitgehend von unserem physischen, kulturellen und sozialen Umfeld abhängt. Das hat mich beschäftigt. Wir interessieren uns für den Schlaf von Babys, für schnarchende Menschen, für Betroffene von Apnoe oder Rückenschmerzen, für Schlafgestörte ... Schlaf ist ein Grundbedürfnis wie Essen. Essen hat eine Lobby, Schlaf nicht. Darum sollten wir uns auch dafür starkmachen!

Konnten Sie Ihre Verbindung zur Nationalversammlung nicht nutzen, um etwas zu verändern?

In Paris habe ich temporär einen Laden zum Thema Schlaf eröffnet. Dort verkaufte ich «Bed in a Box». Das sind Schaumstoffmatratzen, die in einer grossen Kiste zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Zum Sortiment gehörte auch Zubehör rund um guten Schlaf – von olfaktorischen Produkten über Bettflaschen bis hin zu Kräutertees. Ich stellte fest, dass das Thema Schlaf und seine verschiedenen Aspekte wichtig sind für die Öffentlichkeit.

Das stimmt: Gut schlafen hängt von vielen Faktoren ab.

Ja, nehmen Sie zum Beispiel das Thema Lärm, es beschäftigt unsere Gesellschaft immer stärker. In Frankreich optimieren wir Strassen, wir setzen auf schallschluckende Beläge, reduzieren den Lärm von Zweirädern, bauen Lärmschutzwände ... Aber das kostet Milliarden und dauert zu lange. Inzwischen beklagen sich immer mehr Menschen, dass ihnen Lärm den Schlaf raubt. In Städten und an Hauptverkehrsadern haben während des Lockdowns viele Menschen festgestellt, dass sie besser schlafen: Der Verkehr hat abgenommen, die Umgebung ist ruhiger geworden.

Würde ein Schlafministerium helfen, sich mit dem Problem und all seinen Aspekten zu befassen?

Auf jeden Fall! Es würde verhindern, dass wir es nur unter städtebaulichen oder medizinischen Gesichtspunkten betrachten. Das ist wichtig! Die Grenzen zwischen Tag und Nacht lösen sich auf, weil jederzeit Geschäfte und Dienstleistungsbetriebe offen haben. Das gleiche Phänomen beobachten wir zwischen Arbeit und Freizeit. Über digitale Werkzeuge ist jedermann jederzeit erreichbar. Das raubt uns den Schlaf und unsere Ruhezeiten ...

Kommt hinzu, dass unsere Gesellschaft dazu neigt, Kurzschläfer zu loben ...

Unser Staatsoberhaupt, Herr Macron, behauptet, er schlafe nur vier Stunden pro Nacht! Das war auch bei Arianna Huffington, der Gründerin der Huffington Post, der Fall – zumindest vor ihrem Burn-out. Wir glauben noch immer, dass man im Leben nicht weiterkommt, wenn man schläft. Jeff Bezos, CEO von Amazon, schläft acht Stunden pro Nacht. Und Marschall Joffre hat keine wichtigen Entscheidungen getroffen, ohne zu schlafen. In Wirklichkeit begegnen wir den Momenten des Innehaltens mit Misstrauen. Denn statt die Füsse hochzulegen, könnten wir doch produzieren, konsumieren ...



VOTRE MATELAS FERA LA DIFFÉRENCE

IHRE MATRATZE IST ENTSCHEIDEND

Pour que votre corps se repose et se détende, votre matelas doit apporter un soutien au niveau du bassin, tout en permettant de soulager et détendre les points de pression que sont les genoux, les hanches, les épaules et la tête. Si, après une bonne nuit, vous ressentez des raideurs, c'est que votre literie n'offre pas le soutien adéquat.

Damit sich Ihr Körper ausruhen und erholen kann, sollte Ihre Matratze das Becken stützen und gleichzeitig Druckpunkte an Knien, Hüften, Schultern und Kopf entlasten und entspannen. Fühlen Sie sich nach einer erholsamen Nacht verspannt, unterstützt Sie Ihre Matratze nicht gut genug.

Elite
LITERIE D'EXCEPTION

* «Le sommeil malmené»
Verlag L'Aube. Erscheinung 03.09.2020

PLUS PRÈS DE VOUS GRÂCE À NOS « ELITE GALLERY »

Depuis 2017, Elite développe son propre réseau de boutiques, les « Elite Gallery ». Implantées aux quatre coins de la Suisse ainsi qu'à Paris et à Milan, les deux capitales du design, et au Cap, elles nous permettent de vous conseiller au plus près de vos besoins.

NOS CONSEILLÈRES SONT À VOTRE ÉCOUTE

« Choisir un matelas, c'est 80 % de technique et 20 % de ressenti », résume François Pugliese, CEO d'Elite. La maison propose une soixantaine de références – chaque modèle se décline en trois confort différents, du plus ferme au plus enveloppant. Au moment de l'achat, il importe donc tout particulièrement de recevoir les conseils d'une personne connaissant la gamme sur le bout des doigts. Voilà pourquoi, depuis 2017, nous développons notre propre réseau de boutiques, les « Elite Gallery ». Des cocons installés au cœur des villes et dans les plus belles stations alpines, entièrement consacrés aux produits Elite.

Des conseils personnalisés

Vous y retrouverez bien sûr tous nos couchages, ainsi que la duveterie, le linge de lit (lire p. 34 et 35) et des accessoires – pantoufles et plaids – dans l'univers élégant et sobre qui caractérise notre maison.

Dans cette ambiance cosy, nos conseillères sont à l'écoute de vos besoins et de vos envies... et de ce dont vous n'avez plus envie, justement! « Beaucoup de clients viennent nous voir en se plaignant de douleurs, d'un sommeil de mauvaise qualité, d'un ressenti qui leur déplaît », constate François Pugliese. Tout le savoir-faire de nos conseillères consiste à cerner rapidement la situation pour sélectionner les

deux ou trois modèles susceptibles de vous convenir. Car, comme avec les parfums, gare à la saturation: votre corps sera d'accord d'essayer quatre ou cinq matelas, pas davantage.

Une seule question: le confort

Pour tester un couchage, il n'est pas indispensable de passer une nuit entière dessus. Il suffit de retirer votre manteau et de vous y allonger. Voilà pourquoi nous avons imaginé des boutiques où vous vous sentirez un peu chez vous. Une dizaine de minutes suffisent à repérer d'éventuels points de pression désagréables.

C'est au moment de choisir le futur compagnon de vos rêves que votre subjectivité entre en jeu. Pour déterminer si vous préférez le soutien dynamique d'une âme en ressorts ou celui, enveloppant, de la mousse ou du latex, rien ne vaut une visite dans votre « Elite Gallery » la plus proche. Sachez enfin que si vous ressentez un inconfort durant les trois premiers mois après réception, notre système de garantie « Sleep & Dream » vous permet de changer la fermeté de votre matelas. Vous pouvez donc dormir sur vos deux oreilles.



Dernier choix: le design du lit

Ensuite, à vous de décider si vous avez envie que votre lit se fonde dans le décor ou en devienne la pièce maîtresse. De la tête au matelas en passant par le sommier, tous nos lits sont entièrement confectionnés par nos artisans dans nos ateliers d'Aubonne, au bord du lac Léman. Nous adaptons ainsi chaque élément de votre futur couchage à vos désirs, à vos mesures comme à celles de votre intérieur, ainsi qu'à l'ambiance de votre chez-vous, qu'elle soit classique ou à la pointe du design.

NOCH NÄHER BEI IHNEN UND IHREN WÜNSCHEN

Seit 2017 wächst es immer weiter: das eigene Netzwerk von Boutiquen namens «Elite Gallery». Man findet sie in der ganzen Schweiz, aber auch in Paris oder Mailand – den beiden Hauptstädten des Designs – und sogar in Kapstadt. Damit können wir Sie vor Ort so individuell wie möglich beraten.

UNSERE BERATERINNEN SIND GERNE FÜR SIE DA

Nur eines zählt: der Komfort

Ein Bett müssen Sie nicht eine ganze Nacht lang testen. Ziehen Sie einfach Ihren Mantel aus und legen Sie sich hin. Unsere Boutiquen wurden genau deshalb so konzipiert, dass Sie sich wie zu Hause fühlen. Und es dauert kaum zehn Minuten, um unangenehmen Druckstellen auf die Spur zu kommen.

Bei der Wahl Ihres künftigen Traumbetts entscheiden einzig und alleine Sie. Probieren Sie in der nächsten «Elite Gallery» aus, ob Ihnen die dynamische Unterstützung eines Federkerns zusagt oder eher ein weiches Liegegefühl mit Schaum oder Latex.

Vergessen Sie nicht: Mit dem «Sleep & Dream»-Garantiesystem von Elite lässt sich der Härtegrad Ihrer Matratze ändern, falls Sie in den ersten drei Monaten nach der Lieferung unbehaglich liegen. Sie können also beruhigt schlafen.

Letzte Etappe: das Bettdesign

Sie entscheiden, ob Ihr Bett sich elegant in Ihre Einrichtung einfügen oder zum Mittelpunkt Ihres Schlafzimmers werden soll. Die Handwerker in unseren Werkstätten in Aubonne am Genfersee fertigen alle Produkte in Handarbeit an – vom Kopfteil über die Matratze bis hin zum Boxspringbett. So passen wir jeden Teil Ihres künftigen Bettes Ihren Wünschen an: Mit dem gewünschten Mass und passend zu Ihrem Interieur – ob klassisch oder in innovativem Design.

«Ruhezonen» in Stadtzentren und den schönsten Orten der Alpen sind rundum auf die Elite-Produkte ausgerichtet.

Persönliche Beratung

Selbstverständlich finden Sie neben all unseren Betten auch Bettdecken, Bettwäsche (siehe S. 34 und 35) und Accessoires wie Hausschuhe oder Plaids. Alles im eleganten und schlichten Ambiente, das Elite von Haus aus charakterisiert.

In dieser einladenden Atmosphäre haben unsere Beraterinnen ein offenes Ohr für Ihre Bedürfnisse und Wünsche – und für das, was Sie genau nicht mehr wollen! «Viele Kunden kommen zu uns und klagen über Schmerzen, schlechte Schlafqualität oder ein unliebsames Gefühl», weiss François Pugliese. Unsere Beraterinnen bringen das ganze Know-how mit, um die Situation schnell zu erkennen und zwei oder drei Modelle zu präsentieren, die am besten zu Ihnen passen. Denn wie bei Parfums gilt: Was zu viel ist, ist zu viel. Ihr Körper kann höchstens vier oder fünf Matratzen auf Mal testen – mehr nicht.

« Die Wahl einer Matratze ist zu 80 % technisch und zu 20 % emotional », sagt François Pugliese, CEO von Elite. Das Unternehmen bietet rund sechzig Modelle an, jedes davon in drei verschiedenen Komfortstufen von ganz fest bis ganz weich. Deshalb liegt uns besonders viel daran, dass sich unsere Kunden beim Kauf von jemandem beraten lassen, der das Sortiment in- und auswendig kennt. Und genau darum bauen wir auch seit 2017 unser eigenes Netzwerk an Boutiquen aus, die «Elite Gallery». Diese



«ELITE NOUVELLE PRÉSENTATION GALLERY» NEUE PRÄSENTATION

GENÈVE

Direkt im Stadtzentrum – an der Rue Neuve-du-Molard 5 – finden Sie unsere neue «Elite Gallery» auf drei Geschossen. Konzipiert als Kokon der Behaglichkeit und an idealer Lage inmitten renommierter Fachgeschäfte verkörpert unser Verkaufsgeschäft all jene Werte, die uns seit 125 Jahren in Aubonne lieb und teuer sind. Hier dominieren neben echten und qualitativ hochstehenden Materialien wie Samt, Alpaka und Kaschmir erstklassige Betten und ausgesuchte Dekoideen. Wie in allen Elite Gallery erwarten Sie auch in Genf unser neues Bettwäschesortiment (siehe S. 35) und individuelle Accessoires.

GENÈVE

Située rue Neuve-du-Molard 5, en plein centre-ville, notre «Elite Gallery» genevoise s'étend sur trois étages. Conçu comme un cocon de zénitude au cœur de la ville, idéalement placé à proximité des plus grandes enseignes, le magasin reprend les codes chers à la marque implantée à Aubonne depuis 125 ans: l'authenticité et la qualité des matériaux dominant; velours, alpaga et cachemire investissent les lits et les éléments de décoration. Comme dans toutes nos boutiques, vous pourrez également y découvrir notre nouvelle gamme de linge de lit (lire p. 34) ainsi que nos accessoires.

ST. MORITZ

Als erste Elite Gallery in Graubünden hat an der Via Maistra 10 mitten in St. Moritz eine «Elite Gallery» ihre Tore geöffnet – nur einen Steinwurf von der Bäckerei Hanselmann entfernt, die weit herum für ihre Köstlichkeiten und ihre pittoreske Fassade bekannt ist. Auf 160 m² lichtdurchfluteter Verkaufsfläche empfangen wir Sie in einer ansprechenden und eleganten Atmosphäre. Der beste Ort, um unser breit gefächertes Sortiment zu entdecken und jene Bettwäsche zu finden, die Ihre Nächte traumhaft schön machen.

ST-MORITZ

Pour sa toute première adresse grisonne, Elite s'installe Via Maistra 10, au cœur de Saint-Moritz, à deux pas de la boulangerie Hanselmann, célèbre pour ses délices comme pour sa façade décorée. Dans les 160 m² de cette «Elite Gallery» baignée de lumière, la douceur et l'élégance sont aussi au rendez-vous. Un endroit idéal où découvrir notre gamme tout au long de l'année et trouver la literie qui rendra vos nuits encore plus belles.

CRANS

Im Herzen von Crans-Montana hat Elite die ehemaligen Räumlichkeiten des einstigen Bankvereins an der Rue Centrale 50 übernommen und eine «Elite Gallery» eingerichtet. In dieser dritten Walliser Boutique präsentieren wir Ihnen unsere hochwertigen Bettwaren, die bereits mehrere bekannte Hotels der Region begeistern. Auf 130 m² und zwei Etagen mit Aufzug sind bis heute Spuren der Bankergangenheit zu sehen: Eine Türe im Untergeschoss trägt noch immer das Emblem mit den drei gekreuzten Schlüsseln! Alles andere der Innenausstattung widerspiegelt die typische Eleganz und Schlichtheit des Hauses. Das Verkaufsgeschäft ist das ganze Jahr über geöffnet.

CRANS

Au cœur de Crans-Montana, Elite a choisi les anciens locaux de la SBS, rue Centrale 50, pour héberger son «Elite Gallery». Cette troisième boutique valaisanne permettra au public de découvrir notre literie haut de gamme, qui a déjà séduit plusieurs grands hôtels de la région. Avec 130 m² répartis sur deux niveaux, accessibles en ascenseur, les lieux ont gardé des traces de leur passé bancaire: au sous-sol, une porte a même conservé l'emblème aux trois clés! Le reste du décor reprend les codes de la maison, tout en élégance et sobriété. Le magasin sera ouvert toute l'année.

«PRENEZ VOTRE STYLO!»

Elle est designer styliste, illustratrice, auteure de bande dessinée, humoriste, calligraphe aussi. « Les gens pensent que je change souvent de métier, alors que j'y vois plutôt un lien; j'ai toujours un stylo à la main! » Rencontre avec Mine Vander.

Yasmine Vanderauwera (nom d'artiste MINE VANDER) écrit comme elle respire. « Mon cerveau fonctionne comme une machine à popcorn! » Elle se sert ainsi de l'écriture pour faire vivre sur papier la matière première de ses sketches: ses voyages (184 escapades en quinze ans) ou ses discussions captées dans un café. Elle aménage de temps à autre son lit en atelier; par nécessité lorsqu'elle est en déplacement ou par plaisir aussi. « Ecrire, c'est être nulle part et partout à la fois, j'adore cette sensation. J'y vois aussi une manière d'archiver le passé, d'organiser le présent et de planifier le futur. J'encourage tout le monde à essayer; prenez votre stylo et lâchez votre téléphone: vous mettez de l'ordre dans vos idées! » S'ajoute au plaisir d'écrire celui de ralentir, avec, à la clé, la promesse d'un instant précieux magnifié par une bougie qu'elle allume et éteint au début et à la fin de la pratique.



NOTA BENE

Elle fait des livres, mais aussi des lives! Avec un DJ, elle a créé «Choré-graphic», une performance qui devait être dansée devant plus de mille personnes sur la place des Nations devant l'ONU, à Genève. Dans le cadre de cet événement, annulé en raison de la pandémie, elle s'appropriait, au rythme de la musique électronique, à calligraphier des mots choisis par le public: ses mains filmées et projetées en direct sur un écran géant. Ce n'est que partie remise. On note!



Photos / Bilder: Sophie Franklin-Kellenberger

«ZÜCKEN SIE IHREN BLEISTIFT!»



NOTA BENE

Sie macht Bücher, aber auch Live-Performances! Zusammen mit einem DJ hat sie «Choré-graphic» kreiert. Eine Performance, die vor mehr als tausend Menschen auf dem Place des Nations vor der UNO in Genf hätte getanzt werden sollen. Leider kam die Pandemie dazwischen. Geplant war, die zum Rhythmus elektronischer Musik vom Publikum gewählten Worte live zu kalligraphieren: Ihre Hände würden gefilmt und live auf eine Riesleinwand projiziert. Aber verschoben ist nicht aufgehoben. Machen wir uns einfach Notizen!

Sie ist Modedesignerin und Illustratorin, Comic-Autorin, Humoristin und Kalligrafin in einem. «Man sagt mir nach, dass ich laufend den Job wechsele. Aber Tatsache ist, dass ich immer einen Stift in der Hand habe!»

Yasmine Vanderauwera (Künstlername MINE VANDER) schreibt, wie sie atmet. «Mein Gehirn funktioniert wie eine Popcornmaschine!» Mit dem Schreiben hält sie das Rohmaterial für ihre Skizzen auf Papier fest: Was sie auf Reisen erlebt (184 Episoden in fünfzehn Jahren) oder welche Gespräche sie in Cafés mitbekommt. Von Zeit zu Zeit richtet sie ihr Bett im Atelier ein. Entweder aus der Not heraus, wenn sie nicht zu Hause ist oder aus reinem Vergnügen. «Schreiben heisst, nirgendwo und überall gleichzeitig zu sein, ich liebe dieses Gefühl. Ich sehe es auch als Möglichkeit, um die Vergangenheit festzuhalten, die Gegenwart zu organisieren und die Zukunft zu planen. Und ich ermutige jeden, es auszuprobieren: Nehmen Sie Ihren Stift zur Hand, vergessen Sie das Telefon und ordnen Sie Ihre Gedanken!» Neben dem Vergnügen des Schreibens ist es auch der Spass an der Verlangsamung und die Aussicht, kostbare Momente zu erleben – erleuchtet durch eine Kerze, die man zu Beginn der Übung anzündet und am Ende wieder löscht.



DEUX DESTINATIONS ELITE

La période actuelle nous offre l'occasion de redécouvrir la Suisse. Nous vous proposons deux destinations hors du commun où vous pourrez apprécier le confort extraordinaire d'une literie Elite.

OFFREZ-VOUS UNE PARENTHÈSE D'EXCEPTION AU GSTAAD PALACE

Si vous cherchez un lieu rempli d'histoires, sachez que cet hôtel aux allures cinématographiques a servi de décor à de nombreux longs métrages. Grace Kelly et Roger Moore, pour ne citer qu'eux, y ont résidé avant vous... Michael Jackson a même souhaité le racheter! Le spa exceptionnel de 1800 m² saura vous détendre. L'hôtel accueille volontiers des familles et propose même un système de garde.

GSTAAD

PARCOUREZ LE SOMMET DES ALPES BERNOISES

Le Rinderberg (2079 m) se dresse entre Gstaad et Zweisimmen. Une randonnée très prisée des promeneurs est accessible en télésiège depuis Schönried. Une fois au Horneggli, empruntez le chemin balisé en direction de Hornberg-Rinderberg et profitez d'une vue époustouflante sur la crête principale des Alpes.



Photo / Bild: Gstaad Palace

DES PAYSAGES GRANDIOSES

A Zermatt, les chiffres sont aussi grandioses que le paysage; en effet les montagnards chevronnés affectionnent ici la présence de pas moins de 38 sommets culminant à 4000 m d'altitude! Le village a su garder son charme et vous trouverez des randonnées pour les familles aussi; certaines sont même accessibles en poussette.

ZERMATT, RETOUR À L'ESSENTIEL

L'hôtel Carina offre à ses hôtes un « retour à l'essentiel ». L'ancienne pension est devenue un refuge hôtelier, une sorte de cabane, version haut de gamme, simple, mais raffinée! Ici pas d'étoile, mais une classification « Swiss Lodge » et « Design & Lifestyle ». Que vous veniez en famille, entre amis ou en couple, vous trouverez l'offre dont vous rêvez.



Photo / Bild: Hôtel Carina

ZWEI TRAUMHAFTE REISEZIELE

Entdecken Sie jetzt die Schweiz neu: Vom 5-Sterne-Palast bis zur «Design & Lifestyle»-Berghütte schlagen wir Ihnen zwei einmalige Orte vor, an denen Sie erstklassig komfortabel in Elite-Betten schlafen.

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT DER EXTRAKLASSE IM GSTAAD PALACE

Wenn Sie sich an einen Ort voller Geschichten wohlfühlen, sind Sie in den Kullissen dieses Hotels bestens aufgehoben. Das Palace spielte schon in etlichen Spielfilmen eine Rolle, und neben Grace Kelly oder Roger Moore haben hier schon viele weitere Prominente übernachtet ... Michael Jackson wollte das renommierte Haus sogar kaufen! In der aussergewöhnlichen Spa-Landschaft auf 1800 m² werden Sie sich bestens entspannen. Auch Familien sind hier herzlich willkommen, dafür sorgt unter anderem eine eigene Kinderbetreuung.

ENTDECKEN SIE DIE BERNER ALPENGIPFEL

Wie wärs mit einem Ausflug auf den Rinderberg (2079 m) zwischen Gstaad und Zweisimmen? Seinen beliebten Wanderweg erreichen Sie mühelos mit dem Sessellift ab Schönried. Folgen Sie nach dem Horneggli dem beschilderten Weg Richtung Hornberg-Rinderberg und geniessen Sie den atemberaubenden Blick auf den Hauptkamm der Alpen. Wanderer kommen mit der Gondelbahn zurück nach Zweisimmen. Von der Mittelstation aus gelangen Sie aber mit dem Scooter ins Tal.

ZURÜCK ZU DEN ECHTEN WERTEN

Im Hotel Carina erleben Gäste ein «Zurück zu den Wurzeln». Die ehemalige Pension hat sich zu einem echten Hotel-Refugium gemauert, zu einer Topversion von Berghütte, die sich einfach, aber raffiniert präsentiert. Hier findet man keine Sterne, dafür eine «Swiss Lodge»- und «Design & Lifestyle»-Klassifizierung. Ob mit Familie, Freunden oder als Paar: Im Carina erwartet Sie ein Angebot, das zum Träumen einlädt.

WUNDERSCHÖNE UMGEBUNG

Zermatt bietet rund 38 beeindruckende Berggipfel mit bis zu 4000 Metern Höhe und ein atemberaubendes Panorama, das auch von seinen Bewohnern sehr geschätzt wird! Der Ort mit seinem urtümlich echten Charme ist auch ein Paradies für Familien – nicht zuletzt dank Wanderwegen, die teilweise sogar für Kinderwagen geeignet sind.

ZERMATT



Photo / Bild: Hôtel Carina

NOS ADRESSES UNSERE ADRESSEN

AUBONNE

Elite Gallery - Aubonne
En Roveray 198
CH - 1170 Aubonne

aubonne@elitebeds.ch
+41 21 821 17 20

LAUSANNE

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

lausanne@elitebeds.ch
+41 21 311 61 13

GENÈVE

Elite Gallery - Genève
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

ZÜRICH

Elite Gallery - Zürich
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

LUZERN

Elite Gallery - Luzern
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

BASEL

Elite Gallery - Basel
Fischmarkt 1
CH - 4051 Basel

basel@elitebeds.ch
+41 81 832 10 01

PARIS

Elite Gallery - Paris
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

CAPE TOWN

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

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



ÉDITEUR / HERAUSGEBER
Elite SA

En Roveray 198
1170 Aubonne

RÉDACTION / REDAKTION
Sophie Franklin-Kellenberger
Sylvie Ulmann

**MISE EN PAGE /
LAYOUT UND GESTALTUNG**
Clara Goyi
Geni Granato

**CORRECTION FR /
KORREKTUR FR**
Adeline Vanoverbeke

**CORRECTION DE /
KORREKTUR DE**
Judith Schwegler

**TRADUCTION DE /
ÜBERSETZUNG DE**
Daniel Portmann

PHOTOS / BILDER
Elite SA

**PHOTO DE COUVERTURE /
TITELBILD**
AR design

IMPRESSION / DRUCK
PCL Presses Centrales SA
Av. de Longemalle 9
1020 Renens VD

**IMPRIMÉ SUR DU PAPIER
FSC
CERTIFIÉ UGRA**

**GEDRUCKT AUF
FSC-PAPIER
UGRA-ZERTIFIZIERT**



VOS NUITS DÉTERMINENT LA COULEUR DE VOS JOURS

IHR TAG IST SO GUT WIE DIE NACHT DAVOR

Votre matelas doit s'adapter à votre corps, et non l'inverse. Une bonne literie soutient votre colonne vertébrale. Trop souple, elle empêche vos muscles de se relaxer. Trop ferme, elle comprime certaines zones et peut créer des douleurs. Adaptée à votre morphologie, elle vous permettra de vous y sentir comme sur un nuage.

Ihre Matratze sollte sich Ihrem Körper anpassen – nicht umgekehrt. Eine optimale Festigkeit stützt Ihre Wirbelsäule. Ist die Unterlage zu weich, können sich die Muskeln nicht entspannen. Ist sie zu hart, übt sie Druck auf bestimmte Körperpartien aus und kann Schmerzen auslösen. Passt sie zu Ihrem Körperbau, fühlen Sie sich wie auf Wolke.



UN ÉCRIN POUR VOS NUITS

TRÄUMEN SIE VON SCHÖNEREN NÄCHTEN

Le lit est une pièce maîtresse dans l'aménagement de votre chambre. Des pieds à la tête en passant par le matelas, nous réalisons le vôtre dans la matière, la couleur et la forme de vos rêves, des plus designs aux plus classiques. Notre maison collabore aussi avec les meilleurs architectes et designers du monde.

Das Bett ist ein zentrales Stilelement Ihres Schlafzimmers. Elite ist rundum für Sie da und fertigt neben Matratzen auch Betten an, die Sie zum Träumen verführen – mit Materialien, Farben und Formen in klassischem und modernem Design. Nicht umsonst arbeiten wir mit den weltweit besten Architekten und Designern zusammen.

Elite ⁺
LITERIE D'EXCEPTION