

Bonne nuit. Bonne journée.

Le monde du sommeil sain.





Pour le bien de la nature et de l'homme

Matériau de construction pour des générations entières, filtre à air dans ses quatre murs, pièce de design éternelle – bref, le matériau de la première heure: Depuis 1982 déjà, Hüsler Nest est conscient des propriétés uniques du bois, car l'histoire de réussite du fabricant de lits et de matelas naturels s'appuie avant tout sur cette matière première polyvalente. Aujourd'hui, Hüsler Nest est dirigé par Adrian Hüsler, membre de la deuxième génération, mais la recette du succès pour un sommeil réparateur du fondateur Balthasar Hüsler est toujours d'actualité.

Les ingrédients: des matériaux exclusivement naturels, un système de couchage spécialement conçu, des processus de production durables et une bonne dose de passion – à la fois pour l'environnement, les matières premières et l'artisanat. Mais qu'est-ce qui caractérise exactement un lit Hüsler Nest? Par-là, l'entreprise entend une oasis de sécurité, de chaleur et de détente – un nid, en somme. Comment un tel lit serait-il donc mieux fabriqué qu'avec des matériaux possédant les mêmes propriétés? Il s'agit tout d'abord de matériaux naturels comme le latex naturel, la laine de mouton, le coton ou le lin, qui conviennent parfaitement à la fabrication de matelas, de couettes et d'oreillers grâce à leur respirabilité et à leur capacité à s'adapter au climat de sommeil. Comme Hüsler Nest se considère comme une entreprise responsable et orientée vers l'avenir, le traitement respectueux des animaux, des personnes, de la nature et de l'environnement, ainsi que des procédés de fabrication respectueux des ressources, revêtent toujours une priorité absolue. Depuis maintenant quarante ans d'expérience, la marque Hüsler Nest est synonyme de compétence maximale pour tout ce qui concerne le sommeil naturel.

Et cela vaut aussi bien pour le traitement des textiles que pour la fabrication de lits rembourrés et de lits en bois massif: En effet, ce n'est qu'en laissant les bois naturels dans leur état naturel que leurs propriétés uniques peuvent être mises en valeur. Le hêtre, le chêne et consort – ainsi que tout autre bois naturel – peuvent alors réguler le climat intérieur, améliorer la qualité de l'air, soulager le stress et diffuser leur chaleur naturelle. Et c'est précisément sur ce

que mise Hüsler Nest: Le naturel à tous les niveaux. Des matériaux naturels et leur traitement de surface naturel, pour profiter des propriétés naturelles et trouver au final un sommeil naturel.

En combinaison avec sa stabilité et son esthétique intemporelle, le bois naturel est donc le matériau idéal pour la chambre à coucher. Cela vaut aussi bien pour le cadre de lit que pour le système de couchage Liforma breveté par Hüsler Nest – la pièce maîtresse de chaque lit Hüsler Nest. Ce développement est dû à Balthasar Hüsler en personne, qui a quasiment révolutionné le sommeil grâce à ses connaissances et son savoir sur la construction en bois, l'ergonomie, les recherches sur le sommeil, la technique des matériaux et l'hygiène. Son sommier Liforma, développé à partir de différents éléments, assure une position de sommeil ergonomique idéale, indépendamment du poids et de la taille du dormeur.

C'est dans ce magazine que convergent toutes ses connaissances et ses convictions. Les pages suivantes ont pour but de montrer comment les valeurs de Hüsler s'appliquent aussi bien aux processus de production qu'au traitement du bois naturel et des fibres animales et végétales, afin de préserver à la fois l'environnement et la santé du sommeil. Des informations passionnantes sur les matériaux, l'hygiène de sommeil ou les procédés de fabrication ainsi que des entretiens intéressants visent à sensibiliser à la valeur des produits naturels et du travail artisanal, le tout truffé d'histoires captivantes autour du rêve et du sommeil. C'est promis.

Le sommeil

- 10 Entretien avec Patrick Egloff
- 17 Sommier Liforma
- 21 Rêves lucides
- 22 Matelas
- 24 Micro-sieste

Le lit

- 30 La construction de lits
- 32 Entretien avec nos constructeurs de lits
- 36 Lits en bois massif
- 39 Positions de sommeil
- 40 Lits rembourrés
- 43 Lit «Onira»

-> Page 17



Systèmes de couchage individuels

-> Page 32



Amour commun bois

-> Page 56



Couette naturelle

-> Page 43



Rembourrage rencontre le bois naturel

-> Page 68



Dormir de manière flexible



Le sommeil

«Pour miser sur le naturel, il faut en être convaincu à cent pour cent.»

Entretien avec
le directeur général
Patrick Egloff



Monsieur Egloff, Hüsler Nest a été fondé en 1982 sous le nom de Liforma AG par Balthasar Hüsler, puis repris par son fils Adrian Hüsler qui l'a poursuivi avec succès. Pouvez-vous nous expliquer ce qui caractérise la marque depuis lors? L'histoire de Hüsler Nest commence en fait dans les années 70. Ce sont des maux de dos qui ont incité Balthasar Hüsler à l'époque à se consacrer au sujet du sommeil. Un bon sommeil est d'une importance capitale pour notre santé psychique et physique, au même titre que le sport et une alimentation saine. Il s'est donc posé des questions telles que: Qu'est-ce au juste qu'un sommeil sain? Comment se coucher correctement? Quand nous sentons-

qui sont très importantes pour nous, encore à ce jour. C'est à partir de ces connaissances que se sont développées, au fil des années, des propriétés qui caractérisent nos produits et, par conséquent, notre marque.

De quelles propriétés s'agit-il exactement?

Nous essayons de répondre de différentes manières à la grande importance que revêt le lit pour un bon sommeil. D'une part, par les matériaux que nous utilisons: Nous voulons nous assurer qu'ils créent un environnement de repos agréable. Pour cette raison, nous utilisons exclusivement des matériaux naturels, choisis et traités dans le bon contexte. Cela concerne également l'aspect de l'hygiène: Comme nous ne voulons pas utiliser de produits chimiques, nous misons sur des matériaux qui ont une fonction autonettoyante ou qui sont lavables et toujours interchangeables. En outre, nous nous appuyons sur des solutions de construction sophistiquées: Les systèmes de couchage de Hüsler Nest sont conçus pratiquement indépendamment du poids et de la taille du dormeur. Notre sommier Liforma, par exemple,

«Un lit pour la vie entière»

nous vraiment reposés? Bien entendu, Balthasar Hüsler l'a fait à l'époque en autodidacte, il était en fait menuisier et constructeur de bois. Mais en discutant avec des experts et des spécialistes, il a réussi à rassembler des connaissances

«La ligne de produits
coton-lin est
composée de matières
purement végétales»

peut être adapté individuellement et peut ainsi répondre à chaque besoin de notre clientèle. Cela lui permet de s'adapter aussi aux changements qui surviennent au fil des ans. Il devient pratiquement un lit qui grandit avec vous. Un lit pour la vie entière pour ainsi dire!

Depuis le début de l'année, vous êtes coresponsable de l'avenir de Hüsler Nest en tant que nouveau directeur général. La nouvelle structure de direction modifie-t-elle aussi un peu la philosophie de l'entreprise?

Non. Bien entendu, celle-ci reste la même. C'est grâce à elle que l'entreprise est devenue la marque à succès qu'elle est aujourd'hui. Outre le confort de sommeil unique dont je profite depuis l'âge de 15 ans, c'est précisément cette philosophie qui m'a enthousiasmé et convaincu dès le début: Chez Hüsler Nest, vous pouvez être sûr d'acheter des matériaux naturels et sains, une construction excellente et un lit propre et facile d'entretien. Et il en sera encore ainsi pour l'avenir, sans

pour autant nous fermer aux nouveaux développements sur le marché.

Pouvez-vous en donner un exemple?

On peut citer, à titre d'exemple, notre gamme de produits coton-lin: Les textiles sont constitués uniquement de matières végétales et conviennent donc tout particulièrement pour les personnes ayant un mode de vie végétarien. Les fibres de lin sont issues de la culture durable du lin en Belgique et sont traitées dans le respect de l'environnement. En revanche, le support d'adaptation électrique est un exemple d'innovation technologique: Il permet une plus grande variabilité et un plus grand confort. La construction est exempte de tout circuit fermé en métal et toute pièce métallique non réellement nécessaire a été éliminée. En outre, ils fonctionnent avec une mise hors réseau. C'est là aussi que l'on voit la compétence des ingénieurs à laquelle nous pouvons faire appel.

Outre les nouveaux matériaux et les innovations techniques: Y a-t-il d'autres grandes tendances qui ont influencé



Hüsler Nest au cours des dernières années et qui continueront peut-être à le faire à l'avenir?

Eh bien, il y a tout d'abord le grand thème de l'écologie et de la durabilité. En fait, on ne peut pas dire que Hüsler Nest ait repris ici une évolution récente venue de l'extérieur. Au contraire: La durabilité fait véritablement partie de l'ADN de l'entreprise depuis ses débuts. Balthasar Hüsler était convaincu que l'homme fait partie de la nature et qu'il en dépend donc entièrement. L'objectif devrait être d'atteindre un état d'har-

taux. Mais plutôt l'utilisation exclusive de matériaux naturels, comme par exemple la laine de mouton. Et ce, à une époque où celle-ci était considérée comme démodée et absolument vétuste. Aujourd'hui, on peut dire avec certitude: Hüsler n'était pas un nostalgique, mais un pionnier. Aujourd'hui, la sensibilité par rapport à une utilisation consciente des ressources naturelles s'est nettement accrue – enfin, pourrait-on penser. Dans ce contexte, notre longue expérience dans l'utilisation de matériaux naturels et de procédés doux se révèle très précieuse.

Comment l'idée de durabilité se traduit-elle concrètement aujourd'hui chez Hüsler Nest?

L'objectif que nous nous fixons est d'utiliser les ressources naturelles de manière responsable afin de préserver notre planète pour les générations à venir. Nous misons sur une production ménageant les ressources et avec un faible impact sur l'environnement, et sur des matériaux naturels issus de matières premières renouvelables. Il s'agit

«Pas de synthétique, pas de produits chimiques, pas de métaux»

monie et d'équilibre qui soit également le plus bénéfique pour la santé humaine. Cela signifiait: pas de synthétique, pas de produits chimiques, pas de mé-

«L'idée d'utiliser, dans la mesure du possible, l'ensemble des matériaux de manière écologiquement efficace dans des cycles de vie naturels ou techniques est absolument fascinante.»

par exemple du bois, du caoutchouc naturel, du coco, du lin ou du coton. Pour les produits animaux comme la laine de mouton, la laine d'alpaga ou le poil de chameau, nous veillons tout particulièrement à une production et à un élevage respectueux des animaux. D'une manière générale, on peut dire: Miser sur des matières premières naturelles et renouvelables présuppose être entièrement convaincu de son idée et de son action. Dans tous les secteurs de notre production, nous souhaitons maintenir notre impact environnemental à un niveau minimal. Cela concerne d'une part les conditions-cadres, telles que le site et la production d'énergie, et, de l'autre, le processus de fabrication en tant que tel.

Suivez-vous ici un concept global?

Nous suivons, par exemple, de très près des concepts tels que «Cradle to Cradle»: L'idée d'utiliser, dans la mesure du possible, l'ensemble des matériaux de manière écologiquement efficace dans des cycles de vie naturels ou techniques est absolument fascinante. Mais comme nombre de ces processus n'en

sont encore qu'à leurs débuts et qu'ils consomment énormément d'énergie, un changement des processus n'est souvent pas judicieux à l'heure actuelle. Néanmoins, la durabilité est considérée chez nous comme un moteur d'innovation permanent.

Dans quelle mesure?

Cela concerne les domaines les plus divers: Sur notre site de Granges, par exemple, nous avons l'ambition d'optimiser, au moyen d'une installation solaire plus grande, l'utilisation des énergies alternatives. De plus, à partir de fin 2023/début 2024, nous pourrions chauffer notre siège principal à 100% avec nos déchets de bois. Dans le domaine de l'emballage, nous nous préoccupons actuellement du thème du plastique: Pour des raisons d'hygiène, il est encore utilisé dans certains domaines. La majorité du plastique que nous produisons est collectée et recyclée, mais nous travaillons activement sur des solutions alternatives qui répondent aux exigences élevées de notre clientèle en matière d'hygiène. De manière générale, le besoin en

énergie et les émissions de CO2 sont nettement plus faibles que lors de la production chimique de latex synthétique ou de mousse. Cela concerne aussi bien le processus de fabrication que l'élimination.

Voyez-vous des domaines dans lesquels des améliorations sont encore nécessaires?

On peut toujours faire mieux. Pour vous donner un exemple: Le produit final obtenu à partir du latex naturel – le matelas en latex Hüsler Nest - est un produit naturel qui peut être éliminé au centre de recyclage sans nuire à l'environnement. Mais actuellement, il n'est pas encore possible de fabriquer des produits recyclés vraiment satisfaisants à partir du latex usagé. Nous devons travailler sur ce point. C'est pourquoi nous sommes désormais membre de l'Alliance Matelas. Celle-ci s'est donné pour mission de faire progresser le recyclage des matelas usagés et d'établir un débouché pour les matières secondaires. L'objectif est de mettre sur le marché, à moyen terme, des matelas recyclables.





Profiter d'un sommeil détendu. Le sommier unique Liforma.

C'est la pièce maîtresse du système de couchage Hüsler Nest alliant l'ergonomie à la sensation d'un vrai nid douillet. Le sommier Liforma. Il se distingue sensiblement des systèmes de couchage ou des sommiers à lattes conventionnels et offre une adaptation parfaite au corps sur toute la surface de couchage.

Les kinésithérapeutes, les sportifs et les chercheurs le savent depuis longtemps – la régénération est essentielle pour avoir une bonne forme physique. Les phases de repos dans notre vie sont tout aussi importantes que l'exercice physique et une alimentation saine. Pour pouvoir se déconnecter et recharger ses batteries, il faut donc également veiller à un bon repos nocturne. Pionnier du sommeil sain et confortable, Hüsler Nest a développé un système de couchage unique qui soutient de manière optimale l'ergonomie du dormeur, tout en renforçant sa musculature et, dans certains cas, même en soulageant ses douleurs dorsales.

C'est la pièce maîtresse de chaque lit Hüsler Nest, qui s'adapte individuellement à l'anatomie: le sommier Liforma original. 50 ou 120 kg? Pas de problème. Le sommier Liforma est conçu de manière à garantir, à chaque personne, un cou-



Scanner & découvrir le système de couchage Liforma.

chage orthopédique correct, indépendamment du poids ou de la taille du dormeur. En effet, un sommeil ergonomique optimal signifie un positionnement du corps adapté à la colonne vertébrale dans toutes les positions et à chaque endroit du lit. Pour que les disques intervertébraux puissent bien se régénérer pendant la nuit, ils ne doivent pas être sollicités. Si le lit est trop dur, la colonne vertébrale se déforme et si le lit est trop mou, elle s’affaisse au cours de la nuit. Un lit original Hüsler Nest soutient la colonne vertébrale tout en permettant le mouvement – peu importe où l’on se couche et quelles sont ses habitudes de sommeil.

C’est possible grâce au système spécial Liforma. Au lieu de lattes de contreplaqué conventionnelles, courbées et collées, les experts du sommeil suisses ont développé un système de lattes spécial avec 80 trimelles en bois massif réparties sur deux couches. Chaque trimelle est composée de trois bandes de bois massif collées verticalement permettant l’évaporation de l’humidité produite par la transpiration nocturne. De plus, la couche supérieure du sommier à trimelles sur une longueur de deux mètres est inspirée de l’anatomie humaine et s’adapte ainsi parfaitement aux formes individuelles du corps. La couche inférieure est liée par des longerons en latex à la couche supérieure et travaille étroitement avec cette dernière en supportant et soutenant le poids du dormeur.

Encore un plus: Les trimelles ne sont pas fixées dans un cadre et sont sans précontrainte. Le sommier Liforma se caractérise donc par une grande mobilité et une énorme flexibilité. Grâce aux trimelles et à leur disposition sur des bandes de soutien en latex naturel, on obtient une surface de couchage plane qui est très élastique tout en offrant un soutien optimal. Grâce à sa construction particulière, le système de couchage ne présente aucun signe de fatigue, même après plusieurs années. Les dormeurs ressentent immédiatement ce confort, car, chaque nuit, on change de position environ 60 fois pendant son sommeil. Mais le sommier Liforma présente encore d’autres avantages. Il peut être réglé individuellement: Si la zone des hanches est assouplie, le bassin peut s’enfoncer encore plus profondément et le soutien au niveau du dos augmente. Les personnes dont les épaules sont plus larges que l’axe du corps ont plutôt besoin de soulager leurs épaules. Comme les trimelles se déplacent librement dans leurs housses, sans être fixées dans un cadre, l’adaptation est garantie sur toute la largeur du lit. Même dans un lit double, chacun peut configurer son sommier



Boîte de dialogue

Si vous avez besoin de réglages personnalisés, adressez-vous toujours au partenaire Hüsler Nest de votre région.



- 1 **Sur-matelas**
«pour la thermorégulation»
- 2 **Matelas en latex naturel**
«pour le confort»
- 3 **Sommier Liforma**
«pour le soutien»
- 4 **Support d’adaptation**
«pour supporter l’ensemble»

personnel. En plus, c’est pratique: Le système de couchage Hüsler Nest s’adapte à tous les cadres de lit courants du commerce. Sur demande, il peut également être commandé avec un réglage en hauteur assise/jambes avec moteurs. Comme tous les matériaux de la maison Hüsler Nest, ceux utilisés pour la fabrication du sommier Liforma sont d’origine purement naturelle et strictement contrôlés quant à la présence de substances nocives. Un investissement qui porte ses fruits à long terme: Le sommier Liforma présente une durée de vie de 20 ans et plus grâce à un simple remplacement des bandes en latex.

Le phénomène du rêve lucide: Rêver lucidement, c'est une question d'entraînement

Les rêves personnels provoquent souvent de véritables prises de tête le lendemain matin. Quelles bêtises ai-je encore rêvées cette nuit?! Mais les rêves ne se déroulent pas toujours ainsi – certaines personnes sont conscientes de leurs rêves et peuvent même les contrôler. Un phénomène appelé le rêve lucide. Ceux qui ne possèdent pas cette capacité peuvent toutefois l'apprendre: Alors, que diriez-vous de prendre un peu plus de contrôle sur vos rêves et même de les diriger assoupi?

Dans les rêves lucides – également appelés rêves clairs – le dormeur est conscient qu'il est en train de rêver, mais ne quitte pas l'état de rêve. De plus, les personnes concernées sont souvent capables d'exercer un contrôle sur leur environnement et de diriger leurs rêves. On peut alors voler, faire apparaître ou disparaître des gens et flirter avec son/ sa bien-aimé(e). Génial! Mais si le phénomène est passionnant pour les rêveurs lucides, il est également controversé parmi les chercheurs. Car les inconnues sont nombreuses: Quel est le but explicite du rêve lucide? Pourquoi certaines personnes y parviennent-elles et d'autres non? Et surtout: Est-ce dangereux pour la santé?

Chaque être humain traverse quatre à cinq cycles de sommeil par nuit, chaque cycle étant lui-même composé de quatre phases différentes. Alors que les rêves normaux peuvent survenir à tous les stades du cycle du sommeil, la majorité des rêves lucides ont lieu pendant la phase REM. Les recherches sur le cerveau ont en outre montré que le cortex préfrontal, qui permet l'autoréflexion, est apparemment plus grand chez les rêveurs lucides que chez les autres personnes. Cela ne signifie pas pour autant que l'on ne peut pas apprendre à faire des rêves lucides. Une technique très simple consiste par exemple à faire plusieurs fois par jour des tests de réalité: Dans la journée, on se demande alors plusieurs fois si l'on est en train de rêver ou si l'on est éveillé. Un tel test de réalité repose sur l'idée que des tests répétés s'infiltreront dans les rêves et qu'il est finalement plus facile de distinguer l'état de rêve de l'état de veille. Certains biologistes de l'évolution estiment même que le rêve lucide possède un grand potentiel: Les sportifs, par exemple, pourraient l'utiliser pour s'entraîner à des mouvements et affiner leur technique pendant leur sommeil.

Outre le plaisir et l'utilisation dans la pratique sportive, les gens essaient aussi d'apprendre à faire des rêves lucides pour surmonter leurs peurs ou leurs cauchemars. Malgré tous les avantages, certains critiquent le déclenchement de rêves lucides. Certains chercheurs estiment que les rêves lucides ont pour conséquence que rêves et réalité se confondent, ce qui perturberait le sommeil. Mais tant que l'on veille à un sommeil sain, rien ne devrait s'opposer à quelques aventures oniriques créées par soi-même!

Comme on fait son lit, on se couche

Un bon matelas doit vous aller comme un costume bien coupé ou comme votre robe préférée. Il fait de notre lit un nid douillet et joue un rôle important en tant qu'élément du système de couchage.



Matelas «2Flex» en latex naturel d'une épaisseur de 10 cm

Pour trouver le matelas optimal, il faut se rendre dans un magasin spécialisé pour bénéficier d'un conseil détaillé. Un personnel qualifié et la possibilité de faire un essai dans la position de sommeil préférée facilitent le choix face à la diversité de formes, de structure et de matériaux.

Les matériaux naturels, en particulier, ont un effet bénéfique sur le repos nocturne. On sent la différence chaque matin: Si vous vous sentez vraiment bien reposé, c'est que vous avez dormi dans

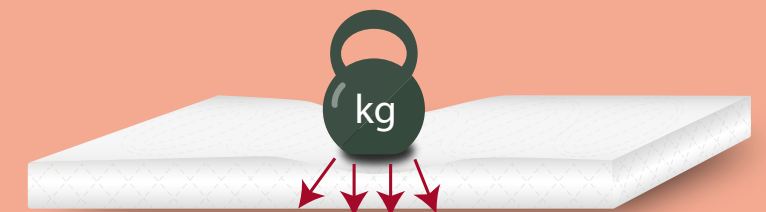
un lit Hüsler Nest. En effet, les matelas sont élaborés en latex 100% naturel et les millions d'alvéoles minuscules qui tapissent leur surface leur assurent une élasticité ponctuelle durable.

C'est par exemple le cas des matelas «2Flex» à noyau en latex naturel. Selon vos souhaits, ils peuvent être d'une épaisseur de 10 ou 13 cm et dotés de deux faces de fermeté différente. Encore un plus: Les deux matelas sont fabriqués selon le procédé Talalay dans le respect des normes de qualité les plus



Découvrir plus de matelas.

élevées. Pour ceux qui souhaitent un matelas moelleux et particulièrement confortable, il est conseillé de tester la version en 13 cm d'épaisseur. Grâce à l'abaissement intégré des épaules et au rembourrage de haute qualité, les points de compression diminuent sensiblement. Ainsi, ce modèle convient même pour les personnes souffrant d'affections rhumatismales telles que la fibromyalgie. Le «2Flex-Wave» est également délicieusement douillet. En effet, le noyau en latex d'une épaisseur de 18 cm est doté d'une face ferme et d'une face ondulée moelleuse. Il ménage les tissus corporels ainsi que les veines tout en offrant un soutien bien-faisant au dormeur et peut être utilisé sur un sommier à lattes traditionnel. L'élasticité ponctuelle moins élevée, avec sept zones, qui confère son caractère douillet au matelas «Honey», vous séduira également à coup sûr. Il doit son nom à la structure hexagonale des nids d'abeilles de sa face moelleuse. Cela se ressent immédiatement: Ainsi, les alvéoles plus larges offrent plus de moelleux tout en réduisant la pression au niveau des épaules. À la différence des «2Flex», le corps s'enfonce moins dans le matelas, donnant une ferme sensation de stabilité et de sécurité. C'est particulièrement avantageux pour les personnes qui dorment sur le ventre. Cela vaut également pour le matelas «Firm». Il n'a pas de zones ou de faces de duretés différentes, mais il est fabriqué selon le procédé complexe de fabrication Talalay. Il est idéal pour ceux qui dorment sur le ventre ou qui préfèrent une literie plus ferme. Le procédé Talalay permet un contrôle très efficace de la densité et de la qualité, ce qui rend les matelas très durables. Dans les produits Hüsler Nest, nous utilisons exclusivement du latex naturel. Nous obtenons ainsi une alternative plus saine aux mousses à base de pétrole, celles-ci pouvant en effet dégager des composés organiques volatils en vieillissant. Même la Princesse au petit pois aurait dormi confortablement avec un matelas de Hüsler Nest.



Élasticité ponctuelle versus élasticité superficielle



L'efficacité d'une sieste en journée

Micro-sieste – Recette secrète contre la crise de la demi-journée

Au Japon, elle est déjà bien établie et même recommandée par le gouvernement – mais chez nous, elle n'est pas encore tout à fait arrivée: la micro-sieste – la petite sieste de l'après-midi!

Les jeunes enfants ne sont en effet pas les seuls à pouvoir bénéficier d'une sieste. Pour les adultes aussi, c'est un moyen remarquablement efficace et sous-estimé de lutter contre la crise de la demi-journée bien connue et de regagner l'énergie nécessaire. Il ne s'agit pas en premier lieu de s'endormir profondément, mais plutôt de se trouver dans une phase de sommeil léger. Mais déjà le simple fait de fermer les yeux et de respirer lentement nous redonne de l'énergie et aide à se réveiller et à retrouver sa productivité.

C'est d'ailleurs ce que confirment de nombreuses études. Une sieste l'après-midi détend à la fois le corps et le cerveau et stimule les performances, le traitement des informations ainsi que la créativité et la concentration. En plus, une micro-sieste a également des effets positifs sur la santé à long terme: Elle a pour conséquence de réduire les paramètres inflammatoires dans le sang, une plus grande résilience au stress dans la vie quotidienne et, selon une étude grecque, elle permettrait même de diminuer le risque d'infarctus de 37%.

Mais attention, même lors d'une micro-sieste, on peut faire des erreurs et provoquer un effet tout contraire. La bonne méthode consiste donc à choisir le meilleur moment pour déployer cette arme secrète. Mais quelle est la longueur idéale pour une telle micro-sieste? Quelques minutes? Une demi-heure? Ou même une heure entière?



«Idéalement, une
telle sieste devrait
durer entre
10 et 20 minutes.»

Idéalement, une telle sieste devrait durer entre 10 et 20 minutes et se dérouler entre 13 et 15 heures. Si vous dormez plus tard ou plus longtemps, vous risquez d'entrer dans la phase de sommeil profond et de vous réveiller encore plus fatigué ou même de ne pas pouvoir vous endormir le soir. Les personnes qui ont des problèmes de sommeil devraient donc s'abstenir de faire une micro-sieste en journée. Pour tous les autres, un masque de repos et des bouchons d'oreilles sont à recommander, car ils ne peuvent qu'en profiter. Petite astuce: Faites votre sieste avec le trousseau de clés dans la main. En effet, si vous vous endormez quand même profondément, les clés tomberont par terre et leur tintement vous réveillera à temps. Mais rappelez-vous: Une micro-sieste n'est pas un laissez-passer pour aller se coucher plus tard le soir. Une petite sieste en journée ne peut pas compenser un mauvais sommeil nocturne.

Et si vous craignez que toutes les machines à café du bureau soient bientôt remplacées par des espaces de retrait, soyez sans inquiétude! En effet, si l'on combine une micro-sieste avec du café, le boost d'énergie est encore plus important: Comme la caféine a besoin d'environ 20 minutes pour déployer son effet éveillant, une tasse de café (ou de thé vert) avant la sieste peut permettre d'être encore plus en forme après et d'éviter l'état d'ivresse du sommeil. Enfin! Finie la crise de la demi-journée!



Le lit

Petite histoire du lit

La construction de lits – un métier ancestral

L'un des nombreux avantages de vivre dans le monde d'aujourd'hui est le simple plaisir de se glisser chaque soir sous une couette bien douillette et sur un matelas confortable. Mais que se passerait-il si, au lieu de votre oreiller préféré, vous deviez poser votre tête sur un oreiller en pierre? Si vous avez vécu assez loin dans le passé, ce ne serait pas un cauchemar – ce serait la dure réalité. Mais quel est l'origine du lit tel que nous le connaissons aujourd'hui?

Si un matelas est aujourd'hui considéré comme vieux après sept ans en moyenne, le plus vieux lit du monde doit être plus qu'affaîssi: Il y a quelques années, des chercheurs ont découvert près du KwaZulu-Natal, en Afrique du Sud, un lieu de couchage qui daterait de 200 000 ans. Il s'agissait d'une palette pour dormir composée de différentes plantes comme des feuilles, des herbes ou des joncs, rassemblées en nattes. Toutefois, à l'époque, pas besoin de changer les draps du matelas paléolithique.

En revanche, c'est aux Égyptiens que l'on doit le premier lit qui se rapproche le plus des conceptions actuelles. En effet, outre le langage écrit, le dentifrice ou les appareils pour les soins corporels, les anciens Égyptiens ont également inventé le premier lit à plate-forme simple, fait de bois et surmonté d'un matelas fait de coussins de laine. La surface de couchage surélevée protégeait le dormeur du sol froid et il était plus difficile pour les rongeurs, les insectes ou les serpents de ramper sur le lit.

L'importance du bois dans le passé de l'humanité est illustrée par le fait que la plupart des objets d'usage courant étaient en bois jusqu'au début de l'industrialisation – et c'était également le cas des lits. Même à l'époque du Moyen Âge et de la Renaissance, le lit en bois était encore un lieu de couchage courant: Alors que les plus pauvres continuaient à dormir sur une simple plate-forme étroite (ou même, dans le pire des cas, sur un sac rempli de foin posé sur le sol), il était en revanche courant pour les personnes de la classe moyenne de passer la nuit dans un lit à baldaquin en bois. Le matelas était alors généreusement rempli de duvet, soutenu par des cordes ou des sangles tressées et recouvert de draps en lin fins et de couvertures en laine.

Les résultats des recherches archéologiques indiquent que la transmission des connaissances artisanales en matière de travail du bois a longtemps été purement aléatoire et que tous les travaux nécessaires, tels que la couture, la cuisson, la sculpture ou la charpenterie, étaient réalisés au sein de la famille elle-même. Ce n'est qu'avec l'apparition des seigneuries que chaque homme dépendant s'est vu imposer un certain service, de sorte que le travail artisanal occasionnel effectué jusqu'alors est devenu une obligation et a été transmis aux fils.

Jusqu'à la fin du XVIIIe siècle, les lits étaient encore en bois, mais on y ajoutait des oreillers remplis de laine ou de plumes,



«En revanche, c'est aux Égyptiens que l'on doit le premier lit qui se rapproche le plus des conceptions actuelles.»

ainsi que des matelas en paille. Enfin, au début du 19e siècle, les cadres de lit en métal ont commencé à devenir populaires et les chambres à coucher se sont de plus en plus développées pour ressembler davantage à celles que nous apprécions aujourd'hui. Un progrès remarquable à cette époque: l'invention des ressorts de lit en métal pour soutenir le matelas, au lieu des cordes ou des sangles en laine. Si ces dernières offraient une plus grande stabilité, elles étaient également très bruyantes.

Et aujourd'hui? Aujourd'hui, nous avons l'embarras du choix entre d'innombrables matelas, cadres de lit et possibilités de design – une malédiction et une bénédiction à la fois. Pourtant, l'esthétique et la fonctionnalité peuvent être si simples, car le bois n'a rien perdu de son charme, même après des siècles. En choisissant un système de couchage ou un matelas qui tient compte des besoins personnels et qui est capable de s'adapter individuellement à la forme du corps et à la position de sommeil, on peut être sûr d'avoir fait le bon choix.



«Le bois massif est avant tout durable, c'est-à-dire qu'il s'agit d'une matière première qui repousse.»

Entretien avec le menuisier Thomas von Rickenbach de Hüsler Nest

Monsieur von Rickenbach, votre menuiserie a été fondée il y a plus de 100 ans comme simple ébénisterie. Comment le travail du bois et la fabrication de meubles et de leurs parties constituantes ont-ils évolué depuis lors?

Ce qui a fondamentalement changé, c'est le travail manuel – pas nécessairement le métier lui-même. Là où il fallait autrefois beaucoup plus de personnes au banc de rabotage, on trouve aujourd'hui des machines qui prennent entièrement en charge l'usinage de certaines pièces. Cela permet de regrouper plusieurs étapes de travail lors de la

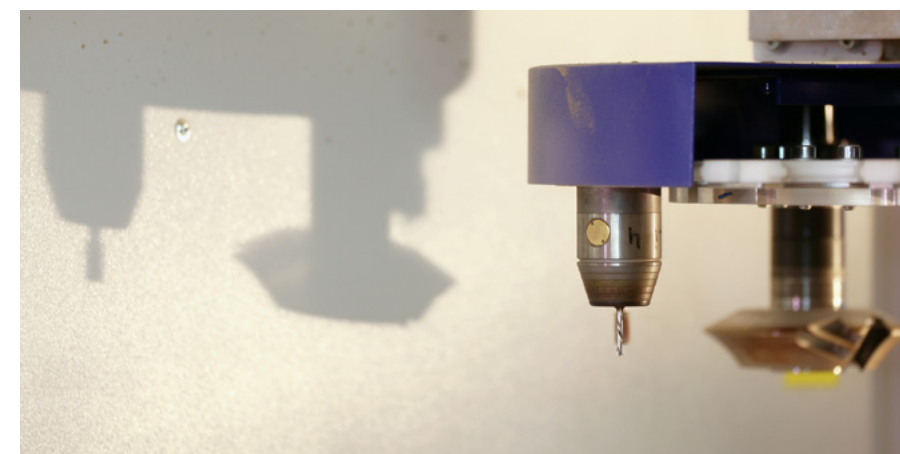
«Le traitement et la fabrication ne sont pas devenus plus simples, mais simplement différents.»

production. Par le passé, la précision nécessaire dans la construction de meubles devait être obtenue par une précision énorme du travail manuel. Aujourd'hui, ce sont les machines qui le font. Cela ne signifie toutefois pas que c'est un jeu d'enfant: Il est néces-

saire d'avoir des compétences élevées en matière de maniement de machines, de programmation ou de traitement de données. De ce point de vue, le traitement et la fabrication ne sont peut-être pas devenus plus simples, mais simplement différents. En même temps, le travail lui-même est devenu beaucoup plus sûr: Avec les machines standard utilisées auparavant, le risque était plus grand. En revanche, nous avons maintenant des normes de sécurité rigoureuses. De plus, les gens sont très bien formés, ce qui fait que le risque d'accident est globalement plus faible.

Vous dirigez une entreprise traditionnelle depuis quatre générations, dans laquelle le bois est au centre de tous les processus: Qu'est-ce qui caractérise pour vous le bois massif en tant que matériau, même aujourd'hui où l'on a affaire à une multitude de matériaux?

Le bois massif est avant tout durable, c'est-à-dire qu'il s'agit d'une matière première qui repousse. C'est là que réside en fin de compte l'avantage décisif. La plupart des législations forestières – du moins en Europe – sont conçues de manière à ce que ce que nous consommons puisse repousser. De plus, contrairement à de nombreux autres matériaux, il se prête parfaitement au traitement avec des outils. Ce sont deux raisons pragmatiques extrêmement importantes qui plaident en



faveur du bois en tant que matériau. Mais bien sûr, il y a aussi un aspect émotionnel: Le bois massif est un synonyme de chaleur et d'intimité, on se sent tout simplement bien avec. Son toucher, son odeur. Ses couleurs et ses veines, qui lui donnent du caractère. En tant que matériau naturel, le bois n'est en outre jamais identique et ne peut pas être normalisé – même si l'on tente de temps à autre de le soumettre à certaines directives. Mais un arbre qui pousse à l'endroit A est bien différent de celui qui pousse à l'endroit B. Il développe des particularités et des caractéristiques qui se répercutent ensuite sur la construction de meubles, et c'est ce qui le rend si intéressant. Bien que j'aie travaillé le bois pratiquement toute ma vie et que j'en ai toujours été entouré, le bois n'a donc jamais perdu sa fascination pour moi.

Votre appréciation du matériau naturel qu'est le bois fait de vous et de Hüsler Nest des partenaires naturels, en quelque sorte: Comment cela influence-t-il votre collaboration?

Je dirais que la philosophie de Hüsler Nest est très proche de la nôtre. Nous partageons l'amour pour le bois, avec toutes ses caractéristiques distinctives et les associations positives qui y sont liées: La proximité de la nature, l'utilisation respectueuse des ressources, et aussi la volonté de créer quelque chose

«Il y a toujours des variations qui sont inhérentes à la nature du matériau.»

qui soit bénéfique pour le bien-être des hommes. Nous sommes conscients, tout comme Hüsler Nest, des particularités du bois en tant que matériau. C'est très utile, car cela signifie par exemple savoir: Le travail avec le bois peut certes être standardisé dans une certaine mesure, mais il y a toujours des variations qui sont inhérentes à la nature



«Nous partageons l'amour pour le bois, avec toutes ses caractéristiques distinctives.»

du matériau. Une plus grande uniformisation ne peut être obtenue qu'au prix de grands efforts et s'accompagne souvent d'un gaspillage inutile de la matière première. Nous travaillons donc avec le bois dont nous disposons à un moment donné. Concrètement, cela signifie: Lorsque vous voyez un lit dans un magasin et que vous le commandez, ce que vous recevez aura toujours l'air un peu différent. Il a peut-être l'air un peu plus clair parce que le bois n'a pas encore foncé. Ou le grain est différent. En fin de compte, chaque lit est individuel, fabriqué à partir de troncs spécifiques qui ont poussé quelque part dans des conditions climatiques bien précises. Il restitue en quelque sorte ce que ces arbres ont vécu.

Quelles sont exactement les tâches que vous assumez pour Hüsler Nest?

Nous produisons depuis 2013 les différents modèles de lits en bois massif destinés au marché suisse pour Hüsler. Notre tâche consiste à fabriquer les cadres de lit et tout ce qui s'y rapporte. Pouvez-vous décrire les étapes nécessaires à la fabrication d'un lit Hüsler Nest?

Tout commence par les bois qui nous sont livrés et qui sont stockés chez nous. Cette matière première est dé-

coupée en planches qui constituent à leur tour les pièces nécessaires au futur lit. Celles-ci sont rabotées afin d'obtenir une pièce propre et rectangulaire. Ensuite, nous les collons pour former des composants plats – sur les côtés du lit, on peut souvent voir qu'ils ne sont pas constitués d'une seule pièce de bois, mais de deux ou trois parties assemblées. Vient ensuite le ponçage et l'usinage mécanique correspondant: Le découpage à la taille exacte des différents composants, les perçages ou encore la finition des bords. Après cette étape, les différents composants du lit sont «ébavurés», comme nous l'appelons: Les bords sont alors finement poncés à la main à l'aide d'une cale à poncer et les angles vifs sont arrondis. En dernier lieu vient le traitement de surface. Après le séchage, les composants du lit sont ensuite emballés et livrés à Hüsler Nest.

Y a-t-il des défis particuliers qu'un lit Hüsler Nest vous impose?

Hüsler Nest pose des exigences très élevées à la qualité de ses lits. Les modèles sans métal que propose Hüsler nécessitent en outre des assemblages spéciaux, qui sont techniquement exigeants. Pour nous, c'était la première fois que nous mettions en œuvre de tels assemblages et, au début, c'était un grand défi. Il s'agissait tout d'abord de comprendre les différents modèles de lits, ce qui impliquait en quelque sorte de revisiter la philosophie qui les sous-tend. Enfin, il a été particulièrement difficile de maîtriser les différentes variations de taille des lits respectifs de manière efficace sur le plan technique et économique: Les lits sont en effet proposés dans toutes les tailles possibles, auxquelles s'ajoutent les différentes essences de bois. Il en résulte un grand nombre de variantes auxquelles nous devons nous adapter rapidement dans la production. Cela exige un travail de précision à tous les niveaux, afin d'être sûr que tout fonctionne parfaitement à la fin et que chaque trou est à la bonne place.

100 % naturel. Pour un sommeil sain.

Le bois massif au top. Quiconque a passé une nuit dans un lit en bois massif naturel le ressent immédiatement: Des matériaux naturels et sains pour l'habitat et des bois non traités rappellent une excursion à la campagne. Rafraîchissant, sain et stimulant.



Avez-vous déjà tenu un morceau de bois contre votre joue et ressenti de près le rayonnement particulier de cette matière première? Le bois naturel réchauffe et apporte confort et bien-être. Surtout dans la chambre à coucher. Les biologistes du bâtiment recommandent même de s'y entourer autant que possible de matériaux naturels et sains pour l'habitat. Un lit naturel de haute qualité répond à ces exigences. Cela commence déjà par les cadres de lit. Fabriqués systématiquement en bois massif non traité, ils sont exempts d'éléments de connexion métalliques et sont 100% naturels.

Lit en bois massif «Moon» en noyer américain et éléments latéraux laqués blanc.

En même temps, ils séduisent par leur aspect esthétique et dégagent une chaleur de nid douillet. Comme par exemple le modèle «Quiétude»: Le cadre de lit de haute qualité est disponible en différentes essences de bois et présente d'importants avantages pour sa manipulation, son montage et sa construction. Pour les amateurs de formes classiques, les experts du sommeil recommandent le modèle «Confort». Traité uniquement avec de l'huile de qualité supérieure, il offre un confort de couchage maximal et s'adapte au dormeur grâce à quatre hauteurs différentes de la tête et des pieds. «Moon» fait également mouche par son design: Choisissez les éléments latéraux massifs en bois massif naturel ou laqués de couleur et créez votre oasis de rêve personnelle.

Le cadre de lit «Onira» apporte en outre une touche de légèreté dans la chambre à coucher. Les étagères suspendues disponibles en option offrent une surface de rangement pratique, avec ou sans tiroir, et une tête de lit droite ou biseautée. En effet, la tête de ce lit naturel exclusif constitue la touche finale réussie de cette noble composition design. Au design sobre, au langage clair des formes et 100% en bois massif, différentes variantes de bois et de tête de lit sont disponibles. Pour en savoir plus sur le lit «Onira», voir page 43.



Découvrir plus de
lits en bois massif.

Image en haut: Lit en bois massif «Confort» en érable, image en bas: Lit en bois massif «Quiétude» en arolle



Ce que la position de sommeil révèle sur le caractère

Dis-moi comment tu dors, je te dirai qui tu es.

Le langage corporel peut s'avérer révélateur de la personnalité d'une personne – et pas seulement lorsque nous sommes éveillés. Cela peut surprendre certains, mais le corps communique aussi pendant le sommeil. Finalement, nous avons tous une position préférée dans laquelle nous nous endormons chaque nuit et qui peut en dire long sur nous!

Pour les psychologues amateurs: Pour en savoir plus sur les caractéristiques d'une personne, il suffit de lui demander quelle est sa position de sommeil préférée. En effet, selon certaines théories, elle peut en dire long sur les caractéristiques personnelles. Beaucoup de gens se couchent par exemple en position fœtale, car ils se sentent ainsi plus en sécurité. Comme un bébé, on s'allonge sur un côté, les jambes et les bras pliés. Selon l'interprétation générale, la position fœtale est associée au besoin de protection et à la vulnérabilité. On dit que les personnes qui dorment particulièrement recroquevillées seraient très sensibles. Mais elles auraient également un esprit créatif et pratique et feraient preuve de bon sens. Même si l'on attribue à cette position de telles qualités exceptionnelles, elle n'est pas particulièrement saine. La colonne vertébrale n'est pas la seule à être trop courbée: la respiration peut également être plus difficile et la pression sur le diaphragme plus élevée. Il est de loin préférable de se coucher sur le côté gauche, les jambes tendues et un coussin entre les genoux, car cela permet de soulager les hanches et le bassin et même d'éviter l'hyperacidité. Mais ceux qui dorment de toute façon toujours de cette manière font probablement partie des joyeux lurons de ce monde. En effet, on attribue souvent à ces personnes des caractéristiques telles que la confiance en soi, l'activité, la flexibilité et la spontanéité. En revanche, les personnes qui dorment sur le ventre prennent la vie moins à la légère: Ce sont les perfectionnistes parmi les dormeurs qui tournent symboliquement le dos à tout. Très autonomes et avec un plus grand besoin de contrôle, ils n'aiment pas qu'on

leur dise quoi faire et ne veulent pas – selon la théorie – que les autres se mêlent de leurs affaires. En même temps, leur intrépidité fait d'eux une source d'inspiration et de soutien pour de nombreuses personnes.

«Les personnes qui dorment sur le dos semblent être équilibrées et sont donc difficiles à déstabiliser.»

Il ne manque plus que les dormeurs sur le dos: La position de sommeil sur le dos est également appelée «position royale» ou «position du soldat». Et ici aussi, le nom semble être tout un programme. On dit en effet que ces personnes aiment être au centre de l'action et qu'elles apprécient l'attention des autres. Il n'est donc pas rare qu'elles soient perçues comme particulièrement sûres d'eux et franches, mais aussi sérieuses et déterminées. Les personnes qui dorment sur le dos semblent être équilibrées et sont donc difficiles à déstabiliser. La façon dont nous nous couchons dans notre lit peut donc non seulement influencer notre santé, mais aussi en dire long sur notre caractère. Des connaissances qu'il est tout à fait possible d'exploiter de temps en temps: Par exemple, si l'on vient de faire la connaissance de quelqu'un, on sait tout de suite à quoi s'attendre – c'est optimal!

Lits tendance. Beaux, colorés et pleins d'esprit

Lits rembourrés au nouveau design. Les lits rembourrés actuels sont colorés et font très bonne figure dans la chambre à coucher. Ces oasis naturelles de rêve répondent aux besoins individuels comme aux souhaits les plus exigeants en matière de design.



Alimentez la conception de votre lit avec vos propres idées: Les lits rembourrés haut de gamme séduisent non seulement par des matières premières renouvelables non traitées, mais sont aussi l'expression d'un style de vie moderne. Ainsi, «DreamSwiss» associe des matériaux naturels à un excellent design. De plus, l'élégant lit rembourré à l'aspect boxspring impressionne avec son système de couchage en version «Designa». Véritable attrape-regard et attrape-rêves, «Onira» envoûte également le spectateur. Qu'il soit partiellement ou entièrement rembourré, le lit naturel allie un confort somptueux à une légèreté épurée.

Lit rembourré «DreamSwiss»



Découvrir plus de
lits rembourrés.

Lorsque des bois de qualité supérieure et l'art exclusif du rembourrage se conjuguent, les amateurs de design sont ravis. Mais les cadres de lit rembourrés ont également leur charme bien à eux. Quelle que soit la variante: Le confort et le naturel vont toujours de pair avec des qualités saines pour l'habitat et des revêtements exclusifs.

Des collections de tissus et de cuirs de première qualité, provenant d'éditeurs de textiles renommés tels que JAB, Rohi, Zimmer + Rohde et Leder Fiedler, ennoblissent le look. Du sportif et du résistant au velours aux doux reflets dans 45 tons et au lin noble, en passant par des variantes respirantes et exquises en laine. Sur demande, il est même possible de choisir ses propres tissus ou cuirs, que Hüsler Nest utilise ensuite pour le lit choisi. Les têtes de lit polyvalentes offrent également une grande liberté de création. Disponibles dans de nombreuses versions, les têtes rembourrées mettent en scène de manière impressionnante les lits premium. Pour les enfants et les adolescents aussi, il existe un confort supplémentaire en provenance de Suisse: Ergonomique, adapté à un habitat sain et robuste, «Titlis Kids» est capable d'affronter les exigences de l'usage quotidien. Toutes les pièces sont en matériaux non traités et offrent un environnement idéal pour le sommeil des enfants et adolescents. Le lit rembourré «Titlis» permet en outre d'autres options de conception. Qu'il soit sobre avec son cadre de base massif ou qu'il attire tous les regards avec son imposante tête rembourrée, le système de couchage compact Hüsler Nest se prête à toutes les variations et fait partout bonne figure.



Lit rembourré «Onira»



Lit rembourré «DreamSwiss»



Rencontre du rembourrage et du bois naturel. La séduction massive.

Les Grecs disent «Onira glika!» avant de s'endormir en souhaitant de beaux rêves. Ce nom convient parfaitement. En effet, le magnifique lit naturel «Onira» associe de manière expressive des bois massifs à des qualités de rembourrage exclusives et des bois de qualité supérieure.

De forme légère et toujours élégant: Qu'il soit entièrement en bois massif, combiné à un cadre de lit massif et à un rembourrage de tête de lit ou à un élégant revêtement entièrement rembourré, «Onira» apporte une touche méditerranéenne à la chambre à coucher. Le lit naturel moderne allie le naturel à un confort maximal et à des lignes épurées tout en renonçant délibérément à une adhérence au sol et semble flotter. Cette impression est due aux pieds discrètement décalés vers l'intérieur qui assurent la stabilité de ce lit de rêve. En même temps, sa construction spéciale convainc par une qualité sans compromis et une longue durée de vie.

«Onira» est disponible en trois versions. En tant que cadre de lit entièrement en bois massif avec une tête de lit en bois droite ou biseautée, en tant qu'hybride avec un cadre de lit en bois massif et une tête de lit rembourrée ou en tant que



*Lit en bois massif «Onira»
avec tête de lit en bois
inclinée, en chêne sauvage*

lit entièrement rembourré. Grâce aux possibilités uniques de combinaison, «Onira» valorise chaque chambre à coucher et confère à chaque pièce une ambiance raffinée. Ce qui est encore souligné de manière impressionnante par les élégantes têtes de lit. Qu'elle soit lisse et rectiligne en bois massif ou avec une tête de lit rembourrée en forme de cube, avec capitonnage à boutons recouverts de tissu ou de cuir ou avec une tête de lit en forme de coussins moelleux, «Onira» réalise vos rêves. Là aussi, il vaut la peine de regarder les détails qui témoignent du savoir-faire artisanal des Suisses: La tête de lit légèrement incurvée en forme de coussin séduit autant par son design que par sa finition haut de gamme. Ainsi, la surpiqûre confère à la tête de lit raffinée la forme prononcée d'un coussin et fait apparaître les coins supérieurs comme des bouts de coussin. Il existe également une grande diversité de revêtements: Qu'il s'agisse de tons naturels discrets, de couleurs



*Image en haut:
Tête de lit «Coussin», cadre
de lit en arolle,
image en bas: Tête de lit
«Cube» Bouton, cadre de lit
en noyer américain*



*Lit en bois massif «Onira» en chêne sauvage avec
tête de lit «Cube» en largeur hors norme*

éclatantes ou d'une combinaison des deux, les nombreuses collections de tissus et de cuir proposées par des éditeurs de textiles et des spécialistes du cuir de renom répondent à presque tous les souhaits. Cela vaut également pour les essences de bois! Noyer américain, arolle (pin cembro) non traité, chêne naturel, chêne blanc huilé, cœur de hêtre ou chêne sauvage? Vous avez le choix. Complétez «Onira» avec des étagères suspendues pour une surface de rangement pratique et choisissez entre un rangement avec ou sans tiroir et une tête de lit droite ou biseautée. Le design exclusif souligne la force d'expression naturelle du bois massif de façon remarquable, quelle que soit la variante choisie. Tous les bois proviennent d'Europe et sont exclusivement ennoblis avec des huiles fines. Entièrement construit sans produits chimiques, l'odeur du bois est déjà une source de détente. Avec un climat d'habitat et d'intérieur équilibré, ce matériau naturel a en outre un effet bienfaisant sur l'état de santé. De cette manière, l'élégant attrape-rêves offre une grande liberté de conception et s'adapte de manière flexible aux exigences individuelles en matière de design. Grâce à son langage des formes intemporel et épuré, «Onira» s'intègre dans toutes les chambres à coucher et offre ainsi un cadre parfait pour les systèmes de couchage Hüsler Nest.



*Lit rembourré «Onira»
avec tête de lit «Cube»*



Matériaux naturels



Les meilleurs produits proviennent de la nature

Les vieilles poutres en bois, les murs en pierre, les vieux pots en terre cuite ou les carreaux de céramique respirent la beauté incontestable. En effet, les objets et les matériaux qui existent depuis des milliers d'années ont un charme particulier. Il n'est donc pas surprenant que l'utilisation de matériaux naturels ait connu une grande renaissance ces dernières années et que de plus en plus de personnes essaient de les intégrer dans leur propre maison. Ils font souffler un vent nouveau dans chaque intérieur et lui confèrent un caractère unique. Mais les matériaux naturels peuvent faire bien plus que d'être simplement beaux.

Les matériaux naturels sont de plus en plus appréciés, surtout dans un monde où la durabilité et la conscience écologique occupent une place de plus en plus importante: que ce soit comme matériaux de construction en architecture, comme surfaces dans l'aménagement intérieur ou comme objets de décoration à la maison. Mais qu'entend-on par matériau naturel? En termes simples, un matériau naturel, un produit ou une matière physique provenant de plantes, d'animaux ou du sol. En matière de décoration d'intérieur, les matériaux naturels sont ceux que l'on trouve dans la nature et qui peuvent être utilisés directement ou seulement avec une intervention humaine limitée pour les rendre utilisables.

«Chaque pièce est unique.»

L'étendue du traitement nécessaire dépend toutefois du matériau concerné: Le bois, par exemple, peut être transformé en un produit final utilisable et beau avec peu d'efforts humains, car un arbre peut être facilement découpé en petits morceaux faciles à travailler.

De plus, de nombreux matériaux comme le bois, les fibres animales ou végétales sont des produits de la nature extrêmement vivants qui peuvent conserver leurs propriétés dynamiques pendant des années s'ils sont traités correctement. Ils possèdent des capacités naturelles d'autonet-

toyage, de respiration, de flexibilité et de régulation de la température que les produits rigides fabriqués de manière synthétique ne pourraient jamais imiter. Il n'est pas non plus possible d'imiter les caractéristiques des matériaux naturels qui se sont développées au fil du temps, comme par exemple les différentes nuances de couleurs ou les structures individuelles. Chaque pièce est unique – mais lorsqu'on les assemble, elles forment un tout harmonieux. C'est pourquoi les objets d'ameublement en matériaux naturels sont considérés comme étant d'une qualité extrêmement élevée et conviennent à un large éventail de styles d'aménagement, allant d'élégant au rustique et au peu conventionnel en passant par le moderne et le raffiné. En même temps, ils sont généralement durables et robustes et résistent mieux à l'usure quotidienne.

Les matériaux naturels affectent cependant pas seulement l'atmosphère d'une pièce, mais aussi le bien-être humain. La recherche a prouvé à maintes reprises que l'immersion dans la nature est bénéfique pour la santé. Que le simple fait d'admirer la nature aide à réduire les hormones de stress et que le contact avec elle libère des hormones de bonheur. En s'entourant le plus souvent possible de matériaux naturels, on peut profiter de nombre de ces avantages. De plus, le choix de matériaux naturels implique presque toujours une réduction des substances nocives introduites dans la maison par des matières synthétiques ou traitées chimiquement. Ainsi, plus nous intégrons d'éléments de la nature dans une pièce, plus nous pouvons en tirer des avantages.

Du mouton laineux à la couverture de laine agréablement douce.

La laine de mouton rend le comptage des moutons superflu

Les textiles en poils d'animaux possèdent des propriétés étonnantes. La laine de mouton, en particulier, séduit par ses qualités naturelles, que Hüsler Nest met à profit pour fabriquer des produits de haute qualité pour un sommeil sain – un élevage respectueux du bien-être des animaux et un traitement répondant aux normes les plus élevées vont de soi pour l'expert en literie. Mais que se passe-t-il sur le chemin du mouton laineux à la couverture de laine confortablement douce?

Conseil de sommeil

En bref: Avec les couettes, les sur-matelas et les oreillers en pure laine de mouton suisse, les problèmes d'endormissement et le fait de compter les moutons appartiennent au passé.

Un mouton donne 2 à 6 kilos de laine brute par an, selon la race. Environ la moitié de cette laine brute est constituée de graisse de suint et contient des résidus naturels. C'est pourquoi la laine brute est lavée en douceur et avec des produits naturels. Il ne reste que la précieuse laine vierge de mouton. Sa particularité: Elle peut absorber jusqu'à un tiers de son propre poids en humidité sans donner l'impression d'être mouillée. Cette humidité est absorbée, stockée et ensuite lentement libérée. De plus, elle est facile à travailler, agréablement douce au toucher et procure un climat agréable. En effet, la laine de mouton est très respirante – elle est composée de fibres finement filées qui emprisonnent l'air entre leurs brins et se réchauffent ainsi. En même temps, elles laissent suffisamment de marge pour pouvoir réguler la température. C'est pourquoi on ne transpire pas et on n'a pas froid sous les couvertures



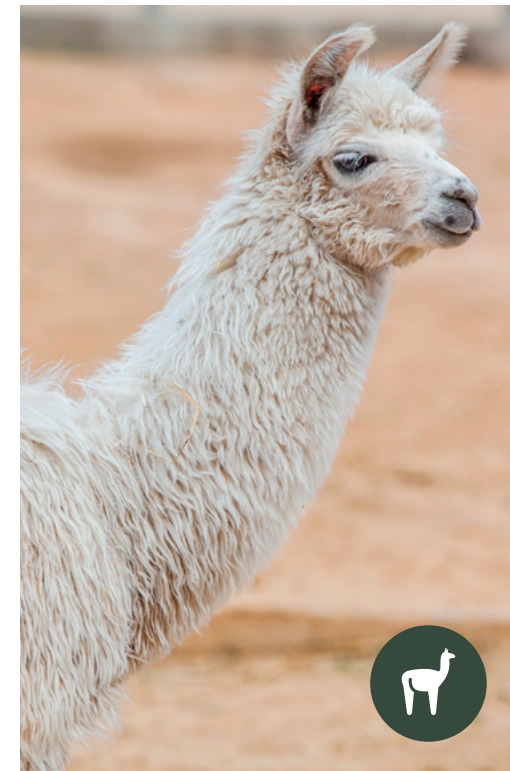
en laine. Ces propriétés remarquables font de la laine de mouton un matériau naturel unique – aussi unique que chacun des moutons qui la produit. Afin d'accorder à tous ces animaux l'estime qui leur est due, Hüsler Nest mise sans compromis sur un élevage respectueux du bien-être des animaux, en harmonie avec la nature: L'alimentation à base de plantes génétiquement modifiées, l'utilisation d'auxiliaires d'engraissement et les interventions sur l'animal sont interdites et la reproduction se fait également de manière naturelle. Même dans la production de la laine de mouton, l'utilisation de pesticides et d'insecticides est systématiquement évitée. Il en va de même pour le sol sur lequel les animaux paissent. Et le bien-être des animaux est également une préoccupation majeure lors de la tonte. Mais au fait, qui effectue la tonte? Là aussi, il existe différentes possibilités. Si l'éleveur de moutons possède les qualifications nécessaires, il peut tout à fait débarrasser lui-même les animaux de leur fourrure. Mais en même temps, il existe des tondeurs professionnels ou itinérants qui se déplacent de ferme en ferme pour effectuer la tonte – une offre judicieuse, surtout pour les grands troupeaux. Après la tonte, les éleveurs de moutons amènent la laine

au point de collecte, où elle est classée selon des critères stricts, triée, pressée, placée dans un film protecteur et amenée à la blanchisserie où elle est soigneusement nettoyée avec des produits naturels. Ensuite, elle est retournée au centre de collecte afin d'y effectuer des contrôles de qualité et de quantité. Ce n'est qu'ensuite que la laine de qualité supérieure est mise en vente et arrive finalement chez le consommateur final sous forme de pulls, d'écharpes, de couvertures, de coussins ou de sur-matelas. La laine de mouton contient d'ailleurs naturellement de la lanoline, une sécrétion issue des glandes sébacées des moutons qui soutient les défenses naturelles et qui est transmise aux produits en laine. C'est pourquoi les couettes et les sur-matelas en pure laine de mouton repoussent naturellement les acariens et protègent contre l'attaque des champignons. La fibre de laine de mouton présente une structure écailleuse. Les écailles s'ouvrent lorsque la teneur en oxygène est élevée. Ainsi, une bonne aération à l'air libre, idéalement avec un taux d'humidité élevé, et un secouement doux suffisent à nettoyer le produit. Évitez l'exposition au soleil pour ne pas dessécher la lanoline. Si l'article en laine présente des salissures, il peut être rincé à l'eau gazeuse.

Un sommeil sain grâce à la laine d'alpaga

Dormir comme un alpaga – pas debout, mais dans un nid douillet

Les alpagas sont connus pour leur fourrure moelleuse et leur caractère calme. Cette espèce domestiquée de chameau originaire des Andes sud-américaines est considérée comme calme, douce et jamais agressive. Des qualités dont on peut tout à fait s'inspirer. Les alpagas nous montrent aussi comment dormir correctement!





Un sommeil sain grâce à la laine d'alpaga

Les alpagas apportent détente, peuvent s'adapter aux personnes, aux situations et aux humeurs et sont même utilisés avec succès comme animaux de thérapie. Et ce n'est pas sans raison: Ils sont intelligents, sociables et nous enseignent le calme, la modestie et comment fixer des priorités. Ces sympathiques quadrupèdes moelleux sont des animaux de meute ou de famille affectueux et savent comment profiter de la vie. Curieux, ils explorent le monde et adorent bien manger et surtout: bien dormir! Saviez-vous que les alpagas ne peuvent pas dormir debout comme les chevaux ou les moutons? Ils aiment dormir longtemps et parfaitement détendu, soit allongé sur le sol, soit accroupi. Ils doivent se sentir en sécurité et pouvoir détendre suffisamment leur corps pour trouver le calme nécessaire.

Des conditions qui ne sont pas si différentes des nôtres. Et pourtant, de nombreuses personnes sont confrontées à des problèmes de sommeil. Mais là encore, les alpagas moelleux peuvent porter remède. Pour que les quadrupèdes ne transpirent pas à force d'être mignon et de plaire aux humains, ils doivent en effet être tondus au moins une fois par an. La tonte est prescrite par les vétérinaires et permet aux animaux de ne pas surchauffer et d'absorber suffisamment de vitamine D par la peau – quelle chance pour nous! La laine peut en effet être ensuite transformée en pulls, chaussettes ou couettes. Et le sentiment de bonheur que nous ressentons en caressant un alpaga est aussi grand que la chaleur que procure sa laine. Elle est idéale pour tous les frileux, car elle retient mieux la chaleur corporelle que n'importe quelle autre laine lorsque les températures sont basses. Elle est douce, sèche, autonettoyante, hygiénique et respirante – ceux qui ont des problèmes de sommeil retrouveront le pays des rêves au plus tard avec une couette en laine d'alpaga moelleuse et pourront à nouveau dormir en toute sécurité, profondément et tranquillement, comme un alpaga.

Mais la laine d'alpaga n'est non seulement capable de nous tenir chaud et d'emmagasinier la chaleur, elle peut également réguler et d'équilibrer la température. Grâce à leur fourrure ou à leur laine fine, les alpagas s'adaptent très bien aux changements climatiques rapides! C'est pourquoi nos alpagas se sentent si bien sur l'alpage! La laine d'alpaga fine et très légère est un choix idéal en été comme en hiver grâce à sa qualité supérieure et à son effet thermorégulateur. En combinaison avec un peu de laine de mouton, elle constitue une couette légère et moelleuse pour les personnes qui transpirent facilement, ainsi que pour les personnes sensibles au froid.

**«Curieux,
ils explorent
le monde
et adorent
bien manger
et surtout:
bien
dormir!»**

Les couettes de Hüsler Nest: bien plus que de simples sources de chaleur

Nouvelle sensation de bien-être grâce à une couette naturelle. S'envelopper dans une couette peut être comme un gros câlin – à condition d'avoir la bonne. La couette parfaite doit être chaude, sans être brûlante, sèche, douillette et suffisamment grande. Idéalement, elle devrait en outre être composée de matériaux naturels, afin d'être aussi bénéfique pour la santé. Après tout, nous y emmitouflons nuit après nuit et sommes donc souvent en contact direct avec les tissus.



Couette en poils de chameau medium

Une bonne couette est bien plus qu'une simple source de chaleur pour la nuit: Elle procure une sensation de mise à l'abri et un climat sec et agréable. Lorsque la température du corps baisse la nuit, son rôle est de maintenir une chaleur idéale de 30 à 35 degrés, d'évacuer l'humidité et d'assurer ainsi une ambiance de sommeil agréable. Sous une couette optimale, on n'a pas froid, on ne transpire pas et on se sent en sécurité.

L'utilisation de matériaux naturels est la meilleure façon d'exploiter les propriétés bénéfiques. En effet, si une couette est composée de poils d'animaux ou de fibres végétales correctement choisis, elle peut absorber jusqu'à 30% d'humidité en évitant la sensation d'humidité et réguler ainsi de manière optimale le climat de sommeil. En plus de ces propriétés thermorégulatrices, ils peuvent également neutraliser les odeurs et les toxines et favoriser la res-



Découvrir plus de couettes

piration de la peau. Une expérience que le fondateur de Hüsler Nest, Balthasar Hüsler, a également vécue personnellement. C'est pourquoi il a conçu une couette en laine de mouton 100% naturelle – un classique parmi nos couettes, qui réchauffe merveilleusement bien sans être trop chaude.

Mais comme chaque dormeur a des besoins et des sensations de chaleur différents, l'expert suisse en literie propose également ses couettes avec d'autres matériaux naturels de haute qualité, dans les combinaisons et les tailles les plus diverses, ainsi que dans des variantes light et medium. Que ce soit pour la saison froide ou pour des températures plus chaudes, les caractéristiques particulières et les différents poids de remplissage des couettes de Hüsler Nest permettent une utilisation flexible en toute saison. Tout comme la laine de mouton, le poil de chameau et d'alpaga, mais aussi les fibres végétales comme le lin ou le coton, possèdent d'énormes propriétés respirantes, thermorégulatrices et surtout douces et souples. Les fibres naturelles se distinguent en outre par leur grand pouvoir autonettoyant, ce qui fait que les couettes de Hüsler Nest conviennent aussi parfaitement aux personnes allergiques.

Chaque couette de la gamme variée s'adapte idéalement aux besoins de confort individuels grâce à ses matières premières d'origine naturelle soigneusement sélectionnées et répond à tous les souhaits. Quiconque a déjà dormi sous une couette en fibres naturelles s'en rendra compte: Les couettes Hüsler Nest procurent une nouvelle sensation de bien-être!



La couette: Le toit pour votre sommeil.

Avec elle, vous vous sentez en sécurité lorsque vous vous endormez. Mais toutes les couettes ne se ressemblent pas. Certains préfèrent une couette douillette, d'autres une couette ultralégère et d'autres encore une couette plus lourde. Grâce à notre large choix, vous pouvez combiner des variantes light et medium jusqu'à ce que vous trouviez votre couette préférée, car la bonne couette doit vous convenir. Finalement, vous passez toutes vos nuits sous elle. C'est pourquoi nous vous conseillons de comparer et de combiner. Si vous avez des questions sur les dimensions, les variantes ou le garnissage, les conseillers et conseillères formé(e)s de Hüsler Nest se tiennent volontiers à votre disposition.

Loopies

Toutes les couettes Hüsler Nest sont disponibles en deux degrés de chaleur différents et peuvent être combinées à volonté à l'aide des bandes «Loopie» pratiques.

Le latex naturel à la conquête des chambres à coucher

Le latex – la matière dont on fabrique les rêves

Le latex a depuis longtemps perdu sa mauvaise réputation. Entre-temps, cette matière populaire a non seulement conquis la scène mode, mais aussi les chambres à coucher dans le monde entier. Mais attention: Le latex synthétique bien connu est différent du latex naturel. Ce dernier est utilisé comme matériau unique et durable dans la fabrication de produits très divers. Mais qu'est-ce que le latex naturel exactement et qu'est-ce qui le rend si particulier?

Alors que le latex synthétique est fabriqué à partir de pétrole, le latex naturel est une matière première 100% naturelle qui entre dans la fabrication de produits très divers et qui est devenue, ces dernières années, un véritable game-changer en matière de qualité de sommeil. Ce matériau de haute qualité est extrait, sous forme de lait de latex, de l'hévéa (*Hevea brasiliensis*) en Asie du Sud-Est, en Amérique centrale et en Amérique du Sud. En incisant les arbres, on obtient le caoutchouc naturel, un sérum blanc laiteux composé de différentes protéines, résines et minéraux, souvent utilisé pour la fabrication de matelas, d'oreillers et de rembourrages.

La fabrication peut alors se faire de deux manières différentes: par le procédé Dunlop ou par le procédé Talalay. La première variante est la plus utilisée, car elle est moins coûteuse et moins complexe. Ce processus consiste à faire mousser le lait de caoutchouc jusqu'à obtenir une mousse stable mais encore liquide. Le latex Dunlop fait l'impasse sur les processus de mise sous vide, de congélation et de gélification. Il en résulte une structure plus dense, qui présente une élasticité ponctuelle inférieure à celle du Talalay. Le procédé Talalay, très élaboré, est en quelque sorte un affinement de cette méthode. Le latex Talalay peut être composé d'un mélange de caoutchouc synthétique et naturel ou de latex 100% naturel, comme c'est le cas par exemple pour tous les matelas Hüsler Nest.



«Plus la teneur en latex naturel est élevée, plus le caractère naturel des produits est grande.»

Les produits Hüsler Nest utilisent exclusivement du latex naturel et proposons ainsi une alternative plus saine aux mousses à base de pétrole.

Alors que les matelas Dunlop sont plus denses, les matelas en latex Talalay assurent une plus grande flexibilité, une excellente réduction de la pression, une résistance et une grande respirabilité grâce à leur structure cellulaire plus grande. Ce dernier aspect a une énorme influence sur la gestion de l'humidité et de la chaleur du microclimat entre le matelas et le drap. Le latex naturel présente une résistance naturelle élevée contre les champignons, les bactéries et les acariens; sans aucun produit chimique! De plus, le caoutchouc naturel est un matériau particulièrement durable, dont on peut profiter de nombreuses années sans perte notable de qualité. Concrètement: Plus la teneur en latex naturel est élevée, plus le caractère naturel des produits est grande. Grâce à la fabrication naturelle de la literie en latex, celle-ci contribue en outre à un climat ambiant sain. D'ailleurs: En choisissant des produits en caoutchouc lors de l'achat d'un matelas ou d'un oreiller, on ne prend pas seulement soin de son dos, mais aussi de l'environnement. Le caoutchouc naturel est récolté à la main dans les plantations, sans qu'il soit nécessaire d'abattre des arbres, qui peuvent rester sur pied jusqu'à 30 ans de plus. Durant leur vie, les produits en caoutchouc absorbent en outre de grandes quantités de CO2 et atténuent ainsi les effets du changement climatique. Plus la demande en latex naturel est élevée, plus la production de caoutchouc plus respectueux de l'environnement est importante et plus d'arbres sont plantés. Faire du shopping pour la bonne cause – génial!



Un matériau différent signifie un sommeil différent

Du bois, du bois, du bois – le matériau de construction pour la santé

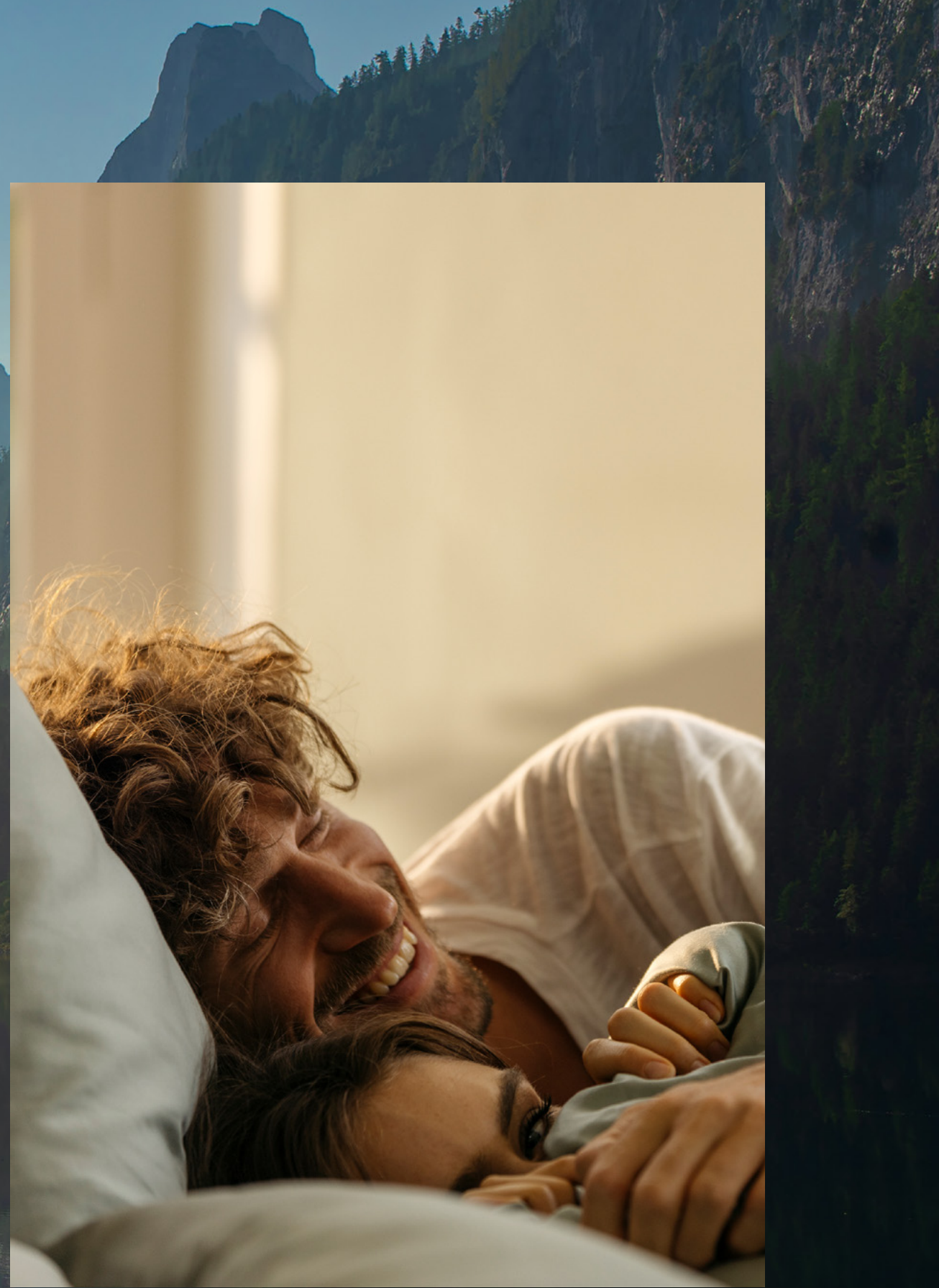
Le bois est unique, non seulement par son aspect, mais aussi et surtout par ses propriétés. Il n'y a guère d'autre matériau que le bois qui soit davantage associé à la nature. Cette matière première polyvalente, renouvelable et organique a toujours du style, a un effet régulateur sur l'humidité de l'air et constitue donc un matériau formidable pour l'aménagement intérieur. Et: Le bois peut même aider à mieux dormir.

Mais comme chacun sait, ce sont les valeurs intérieures qui comptent! Et celles-ci sont également remarquables chez le favori parmi les matériaux. Choisir le bois pour son ameublement, c'est faire entrer chez soi un matériau non seulement robuste, polyvalent et durable, mais qui peut aussi avoir une influence positive sur les symptômes de stress, les tensions et les états d'âme. Le bois est même capable d'absorber l'humidité, de la restituer et donc, en quelque sorte, de s'adapter au climat ambiant. De plus, il est antistatique. Une petite merveille de la nature, si l'on veut! Le bois massif, en particulier, se caractérise par un naturel intense. Il s'agit d'un matériau qui ne provient que d'une seule espèce d'arbre et qui est également appelé «bois pur». Il régule l'humidité de l'air et, grâce à sa solidité, il est extrêmement stable, résistant et durable. Le bois massif est réputé incassable et est même considéré comme un «bijou d'éternité»- idéal donc pour l'intérieur.

«Une petite merveille de la nature, si l'on veut!»

Le bois d'arolle clair est particulièrement adapté à la chambre à coucher: L'arolle, ou pin cembro, est originaire des Alpes centrales et est connu pour ses propriétés bénéfiques pour la santé et le sommeil. Aujourd'hui, la gamme de produits est aussi variée que le bois lui-même et les gens misent sur des bougies, des parfums d'ambiance ou des oreillers en bois d'arolle pour profiter de ses ingrédients bienfaisants. Mais c'est définitivement avec un lit en bois de pin cembro que l'on en tire le plus grand profit. Avec son design clair et intemporel, il n'est pas seulement agréable à regarder, mais séduit aussi par son odeur délicieusement aromatique. Des études ont montré que les huiles essentielles contenues dans le bois ont un effet anti-inflammatoire dans l'organisme humain, qu'elles calment le pouls et les battements du cœur et qu'il est prouvé qu'elles permettent de dormir plus longtemps et plus profondément. Celui qui ne veut pas miser sur une chambre à coucher proche de la nature fait définitivement fausse route!





Pour plus
de confort

La chambre à coucher idéale: Point de mire et oasis agréable

Comment la fonctionnalité et l'esthétique vous permettent de mieux dormir

En principe, la chambre à coucher doit être la pièce la plus confortable de la maison. Mais lorsque le confort et la convivialité entrent en jeu, on court le risque de renoncer à l'esthétique. Or, le style d'aménagement d'une chambre à coucher n'est pas moins important que sa fonctionnalité – les deux peuvent faire en sorte que nous dormions mieux ou moins bien. L'idéal est donc de trouver des meubles qui confèrent à la chambre à coucher un caractère à la fois confortable, pratique et esthétique.

La chambre à coucher est sans aucun doute la pièce la plus importante de chaque foyer. Il est vrai qu'une chambre à coucher aménagée de manière fonctionnelle et confortable est d'une importance capitale en tant que lieu de détente et de repos. Une grande armoire, un tapis doux et un lit confortable sont indispensables. Mais attendez! Le style et le design ne doivent en aucun cas être sous-estimés: Car l'esthétique de la chambre à coucher n'est pas seulement un plaisir d'aménagement – tout comme la fonctionnalité, elle contribue en grande partie au bien-être personnel.

Ainsi, l'aménagement des pièces doit avoir différentes influences sur les actions et les émotions des personnes: Bien choisis, la lumière, les formes, les couleurs et les matériaux peuvent avoir un effet positif sur notre bien-être mental. Concrètement: plus c'est naturel, mieux est. La lumière naturelle, les couleurs et les matériaux naturels ainsi que les formes claires réduisent l'abondance de stimuli visuels et assurent un esprit apaisé. Un aspect qui est particulièrement important dans la chambre à coucher et qui peut même nous procurer un sommeil plus réparateur. Le style d'aménagement et le design jouent donc un rôle aussi important que la fonctionnalité.

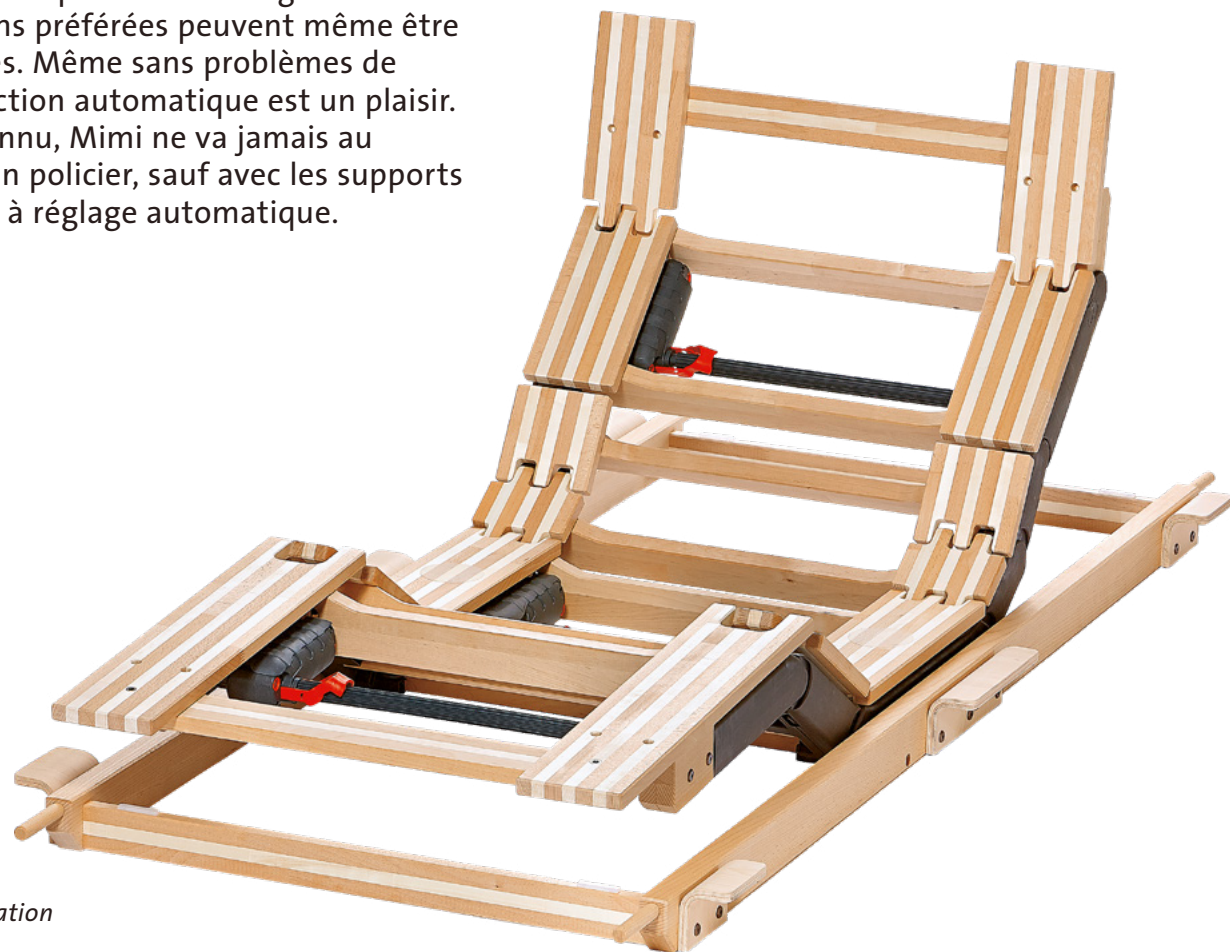


«Bien choisis, la lumière, les formes, les couleurs et les matériaux peuvent avoir un effet positif sur notre bien-être mental.»

Le lit en particulier, qui est sans doute l'élément d'ameublement le plus important d'un ménage, doit garantir un repos et un confort optimaux ainsi qu'un design soigneusement choisi. Non seulement il prend beaucoup de place dans la chambre, mais c'est aussi un endroit où nous passons huit heures par jour. C'est pourquoi il convient de choisir surtout des lits de style naturel: Ils allient des matériaux naturels de haute qualité à des aspects ergonomiques et fonctionnels et contribuent, grâce à leur design classique, discret et naturel, à une chambre à coucher d'une élégance intemporelle, qui relie à la terre et assure le calme intérieur et l'harmonie. Ajoutez à cela une belle couleur chaude terreuse pour les murs, une lumière naturelle et un peu de parfum d'arolle, et votre chambre à coucher devient un lieu de repos esthétique.

Supports d'adaptation motorisés: Plus de confort par simple pression d'un bouton

Dormir de manière flexible, se réveiller reposé. Lorsque le mouvement et le sommeil deviennent un défi, un lit ajustable peut faire la différence. Avec les supports d'adaptation Hüsler Nest à réglage automatique, les restrictions de mouvement appartiennent au passé. Les positions les plus diverses peuvent être réglées et vos deux positions préférées peuvent même être programmées. Même sans problèmes de santé, la fonction automatique est un plaisir. C'est bien connu, Mimi ne va jamais au lit sans roman policier, sauf avec les supports d'adaptation à réglage automatique.



Support d'adaptation
avec 4 moteurs



Le support d'adaptation constitue l'élément porteur de la structure du système de couchage Liforma. Le sommier flexible Liforma peut parfaitement fonctionner sur les longerons stables sur lesquels il repose.

Contrairement à la variante classique, le support d'adaptation motorisé est construit à plat d'un seul tenant et peut être inséré dans le lit comme le support d'adaptation standard. Par simple pression d'un bouton via une télécommande radio, le support d'adaptation à réglage automatique permet d'ajuster facilement la surface de couchage afin de placer le haut et le bas du corps dans une position confortable et relaxante qui répond à vos besoins personnels. Tous les supports d'adaptation motorisés offrent un réglage continu en hauteur du haut du corps et des jambes, les zones respectives pouvant être réglées indépendamment les unes des autres. Le support d'adaptation est disponible au choix avec un, deux ou quatre moteurs.

Le modèle à 4 moteurs permet d'ajuster séparément la tête, le dos, le haut et le bas des jambes. Surtout pour lire ou regarder des films, le cadre à 4 moteurs, qui est même équipé d'une lumière sous lit, constitue un atout inestimable. Les modèles équipés de deux moteurs permettent un réglage de l'assise et des jambes. Une variante supplémentaire du support d'adaptation à 2 moteurs est disponible avec un coude supplémentaire au niveau des lombaires, le modèle 2 moteurs Plus.

Sur les modèles deux et quatre moteurs, il est possible de mémoriser deux positions préférées. Outre la construction du moteur, les cadres sont composés à 100% de bois naturel et massif de hêtre, de peuplier et d'aulne, ce qui garantit une respirabilité optimale et une énorme stabilité. En outre, les modèles à deux et quatre moteurs sont munis d'une mise hors tension efficace. De plus, les supports d'adaptation ne comportent aucun cercle métallique fermé, car Hüsler Nest a renoncé à toute pièce métallique non indispensable lors de la fabrication. Si cela ne vous inspire pas à choisir un lit avec cadre motorisé!



Découvrir plus de
supports d'adaptation.

Des coussins contre les maladies?

De quoi s'agit-il vraiment?

Pour pouvoir commencer la journée avec plein d'énergie, le bon oreiller est indispensable. Il joue un rôle décisif dans un sommeil réparateur. Important: L'oreiller doit être adapté à la morphologie et aux habitudes de sommeil de chacun.

Oreiller SIV en coton-lin



Poser la tête sur l'oreiller, avoir les plus beaux rêves et commencer la journée en pleine forme – cela reste trop souvent un vœu pieux. En effet, il n'est pas rare que le matin soit marqué par des tensions dans la nuque, des engourdissements ou des maux de tête. L'une des raisons peut être que la tête est mal positionnée pendant le sommeil – et que l'oreiller devrait être remplacé. Il y a plusieurs raisons à cela: Si un oreiller est à peu près assez grand pour soulever la colonne vertébrale, les cervicales sont pliées. Si les muscles de cette zone sont ensuite incorrectement sollicités en continue, ils commencent à exercer une pression sur les nerfs. Cela peut entraîner des contractures et même, dans le pire des cas, une hernie discale. En revanche, avec le bon oreiller, la colonne cervicale se trouve dans le prolongement de la colonne thoracique – sachant qu'en principe, seule la tête doit reposer sur l'oreiller, pas les épaules.



Découvrir plus d'oreillers.



En outre, la position de sommeil est déterminante: Les personnes qui dorment sur le dos devraient utiliser un oreiller de petite taille et plutôt plat. Dans l'idéal, le nez doit être dirigé vers le haut et le menton ne doit pas reposer sur la poitrine. En revanche, les personnes qui dorment le plus souvent sur le côté ont besoin d'un oreiller plus épais. Il doit soutenir la tête de manière à ce que la colonne vertébrale forme une ligne droite pendant le sommeil. Les choses se compliquent pour ceux qui préfèrent dormir sur le ventre: Ils se tordent le cou et risquent ainsi d'avoir des problèmes au niveau de la nuque. De plus, en position ventrale, la respiration est limitée. Le mieux est donc de choisir un oreiller très plat qui absorbe bien l'humidité.

Les matériaux utilisés jouent également un rôle important. Les garnissages en laine, par exemple, ont des pro-

priétés hydro régulatrices et peuvent donc avoir un effet apaisant en cas de fièvre ou de rhumatismes. Les garnissages en poils naturels sont en outre recommandés pour les personnes qui transpirent facilement. L'accumulation de chaleur est ainsi évitée et l'humidité est transportée de manière optimale. Avec les oreillers SIV (abréviation de «Système interne variable»), Hüsler Nest dispose d'un système d'oreillers qui tient compte au mieux des besoins individuels. Deux modèles de housses différents peuvent être librement combinés avec sept garnissages différents. De cette manière, l'oreiller s'adapte facilement aux besoins de chacun en matière de sommeil. En outre, il est possible d'avoir recours à deux oreillers cervicaux: L'oreiller en laine de mouton s'adapte parfaitement à la forme de la tête grâce à ses deux compartiments. Comme les perles de laine peuvent être

retirées, la dureté de l'oreiller peut être adaptée à volonté. L'oreiller cervical en latex naturel est quant à lui optimisé sur le plan ergonomique et dispose d'une forme ondulée souple. Il peut également être réglé individuellement en hauteur grâce à une triplure supplémentaire.

Les personnes qui prennent la peine de choisir leur oreiller en fonction de leurs caractéristiques anatomiques et de leurs habitudes de sommeil préférées seront donc récompensées par un sommeil sain et régénérateur. Il faut d'ailleurs faire preuve de patience: En règle générale, il faut compter deux à trois semaines pour que le nouvel oreiller s'adapte parfaitement.

Garder sa position en cas de douleurs cervicales

Douleurs de la nuque? Mettez-vous sur le dos

Vous êtes tendu et vous avez mal? Alors vous souffrez probablement de douleurs cervicales persistantes. En raison de la culture de l'assise au bureau, en voiture et à la maison, les douleurs cervicales sont désormais aussi répandues que leur grand frère, les douleurs dorsales. Les personnes concernées font souvent le dos rond – une mauvaise posture qui est souvent compensée par l'étirement de la nuque et qui, à la longue, provoque raideur, tension et douleur. Comme si cela ne suffisait pas, il devient un véritable voleur de sommeil. Il est temps d'y remédier!

Les douleurs cervicales peuvent être très pénibles au quotidien. Outre les douleurs au niveau du cou, les personnes concernées sont également confrontées à des maux de tête, des raideurs, des douleurs dans l'omoplate ou le bras, ainsi qu'à une mauvaise qualité de sommeil. Cela renforce à son tour les troubles cognitifs et physiques et a un effet négatif sur l'humeur. Si l'on dort mal, on ne récupère pas, et le cercle vicieux commence.

Mais il n'est pas toujours nécessaire de consulter un chiropraticien pour éliminer les douleurs cervicales et retrouver un sommeil de qualité. On peut d'abord essayer d'y remédier soi-même. Il n'existe malheureusement pas d'oreiller magique qui fasse disparaître les douleurs du jour au lendemain, mais il est possible de veiller à une position de sommeil appropriée. Pendant le sommeil, tous les muscles se détendent, de sorte qu'une phase de régénération devrait en principe avoir lieu à ce moment-là. Il est donc conseillé de dormir dans une position qui n'exerce aucune pression sur la nuque ou les épaules. Les personnes dont les muscles de



la nuque sont tendus devraient donc de préférence dormir sur le dos, car le poids est alors réparti sur toute la colonne vertébrale. Cependant, il est important de rester à plat sur le dos et de maintenir une courbure normale épinière. En outre, on peut utiliser un oreiller qui soutient la nuque ou un oreiller plus plat qui amortit la tête. Idéalement, les oreilles, les épaules et les hanches forment une ligne droite. C'est la théorie. Dans la pratique, nous dormons rarement de manière aussi calme et statique. Nous aimons nous jeter d'un côté à l'autre, surtout lorsque nous avons mal. Si l'on se roule sur le côté, il faut alors avoir à portée de main un oreiller plus haut que l'on place sous la nuque pour qu'elle forme une ligne avec la tête. La nuque est ainsi soulagée et la colonne vertébrale reste droite. La position sur le ventre peut certes étirer les muscles latéraux de la nuque pendant le sommeil, mais elle ne devrait être combinée qu'avec un oreiller plat, car la tête et la nuque sont sinon placées trop haut et les douleurs s'aggravent.

«Si l'on dort mal, on ne récupère pas, et le cercle vicieux commence.»



Enfin, il y a aussi quelques habitudes à prendre ou à éviter pour prévenir ou se débarrasser des douleurs cervicales. Les personnes qui passent beaucoup de temps assis devraient rouler les épaules vers l'arrière, incliner légèrement la nuque vers l'arrière et s'asseoir toujours bien droit. Des étirements réguliers peuvent également être bénéfiques. Et les utilisateurs passionnés de téléphones portables devraient soit réduire leur temps d'écran (avec le regard habituel vers le bas), soit tenir au moins le smartphone à hauteur des yeux. Les méchantes douleurs cervicales appartiendront alors rapidement au passé.

Par amour de la nature et de la santé

Qui dit «Dors bien!» doit aussi dire «dans ton lit Hüsler Nest». En effet, ceux qui ont longtemps pensé qu’un simple cadre de lit avec matelas était suffisant pour un sommeil réparateur ont dû se raviser au plus tard avec ce magazine. Loin de nous l’idée de donner des leçons. En tant que fabricant de lits naturels, nous souhaitons plutôt souligner l’importance d’une hygiène de sommeil saine et montrer comment la nature peut servir de source de calme et de détente et apporter une aide efficace sur le chemin d’un sommeil sain – en premier lieu: une utilisation responsable.

Nombreux sont ceux qui sous-estiment encore les conséquences du manque de sommeil sur la santé. La nuit, notre corps est occupé à lutter contre les inflammations et à mettre en route des processus de régénération. Le sommeil est, pour ainsi dire, le principal bouclier contre les maladies de toutes sortes – à condition de ne pas déranger son corps dans ce travail. Un mauvais matelas, un oreiller inconfortable, une couette trop chaude ou trop mince ou un lit qui grince ne sont que quelques exemples qui peuvent nuire à un sommeil profond, sans interruption et de qualité. Des circonstances avec lesquelles de nombreuses personnes s’arrangent trop vite, oubliant complètement ce que signifie s’endormir, dormir toute la nuit et passer une nuit reposante. Hüsler Nest est convaincu que le sommeil doit retrouver une place plus importante et que les produits fabriqués de manière durable et traités naturellement ne sont pas seulement bénéfiques pour l’environnement, mais qu’ils ont aussi une influence profondément positive sur le sommeil et le bien-être des personnes.

L’achat d’un lit Hüsler Nest est donc un investissement dans une meilleure qualité de vie. Qu’il s’agisse de notre cadre de lit en bois massif, de notre couette en laine de mouton ou de notre sommier Liforma unique, chaque produit Hüsler exprime l’amour de la nature, l’estime pour l’artisanat, l’expérience de 40 ans de construction de lit et une qualité sans compromis. Avec les lits et les textiles Hüsler, on obtient non seulement un compagnon de vie de grande qualité pendant des années, mais aussi la clé d’une longue et heureuse santé. En effet, dans le lit Hüsler Nest, vous dormez entouré de matériaux naturels non traités – après tout, il n’y a pas d’autre domaine du quotidien où nous sommes en contact aussi étroit avec notre ameublement que dans le lit. Avec l’expert suisse en literie, vous pouvez être sûr non seulement de disposer d’excellents matériaux sains et d’une construction qui s’adapte et qui fait circuler l’air, mais aussi d’un traitement de haute qualité et d’un conseil individuel complet. Et cela restera ainsi.

Sur ce, dormez bien!



Nos conseillers et conseillères, spécialement formés, seront ravis de prendre votre visite et vous aideront volontiers à faire le bon choix.

Rendez-nous visite sur le Web!