

Petite lecture du soir

«Le lit, ton vêtement de nuit».

Balthasar & Dominik Hübler

05	Mon nid
08	Préface
13	Climat
24	Confort
29	Mon lit
49	Résumé
55	Auteur
57	Épilogue
58	Références

Le bon matin commence la veille au soir.

Comparé à d'autres biens de consommation courante, le lit occupe une place très importante dans notre santé. Pour notre santé physique et mentale, l'importance d'un sommeil de qualité et réparateur est comparable à notre alimentation et à la pratique régulière d'un sport. Cela est d'autant plus vrai à notre époque agitée et pleine de défis.

Aujourd'hui, il semble qu'il y ait beaucoup de gens qui ont peur du lit et qui l'évitent le plus longtemps possible le soir. Vous comprendrez pourquoi après avoir lu cette Petite lecture du soir. J'ai écrit la première version de ce texte il y a plus de 40 ans. Pour mon 90e anniversaire et le 40e de Hüsler Nest, je l'ai réécrit avec mon fils Dominik. Mon intention est d'éveiller en vous une nouvelle conscience de votre lit et de votre sommeil. Je voudrais vous montrer ce que devrait être un bon lit.

Surtout à notre époque, où le stress est omniprésent sous forme de charge de travail, d'électronique, de pollution, etc., notre lieu de retraite, notre nid, devrait être un endroit presque sacré. Un endroit où nous pouvons nous détendre, nous reposer et dormir profondément.

Lorsque la personne est fatiguée, épuisée ou malade, le lit devrait l'accueillir comme une bonne mère accueille son enfant.

C'est pourquoi un bon lit n'est un bon lit que s'il est un nid. Le présent texte a pour but de vous montrer les possibilités d'améliorer votre lit et de construire votre «nid». Vous y trouverez peut-être aussi des réponses à des questions que vous vous posez depuis longtemps. Après toutes ces années d'expérience pratique, je suis convaincu que de nombreux coûts pourraient être économisés dans le secteur de la santé si tout le monde dormait dans de bons lits. Ils aimeraient et entretiendraient le lit comme leur vêtement de nuit, ne l'éviteraient plus et sauraient que le bon matin commence le soir.

Balthasar Hüslér, juin 2022



Balthasar Hüslér
Constructeur du Hüslér Nest

Préface

Dominik Hüsler

En 1982, mon père Balthasar Hüsler a fondé l'entreprise Hüsler Nest avec sa deuxième épouse Christel et mon frère aîné Beat. Cette création a été précédée d'une véritable odyssée du développement de lits.

Avec ses vastes connaissances de menuisier, de constructeur et de bâtisseur de maisons, sa nature autodidacte, sa capacité à penser en réseau et son envie d'essayer et de ne jamais se décourager, même en cas d'échec, il a en quelque sorte réinventé le lit. Sa première «brochure publicitaire» était cette merveilleuse lecture du soir que vous tenez entre les mains. Il y partageait ses précieuses connaissances sur ce que devrait être un bon lit. Un client a dit un jour en souriant qu'il s'agissait du support publicitaire le plus perfide qu'il ait jamais eu entre les mains. «Celui qui a lu cela ne peut plus faire autrement que d'acheter un Hüsler Nest».

Cela fait maintenant plus de 40 ans. En tant que «retardataire» et adolescent, j'ai vu mon père mettre tout son cœur et son engagement dans la création du produit et de l'entreprise, et développer ainsi la philosophie Hüsler Nest. Depuis 2001, l'entreprise a été confiée à mon frère Adrian qui, avec le même engagement, a développé Hüsler Nest pour en faire ce qu'elle est aujourd'hui. Je tiens à les remercier du fond du cœur, eux qui ont dirigé la société Hüsler Nest AG pendant plus de 20 ans chacun. Je remercie également tous ceux qui, aujourd'hui, dorment bien, aiment leur lit ou en font leur gagne-pain.

**«Celui qui a lu cela
ne peut plus faire
autrement que d'acheter
un Hüsler Nest»**

En vue du 40e anniversaire et de son prochain 90e anniversaire, j'ai demandé à mon père de réviser la lecture du soir. C'était une tâche qu'il s'était lui-même fixée depuis longtemps. Mais mon père avait toujours beaucoup de choses qui le tenaient occupé. Mais le jubilé l'a motivé à s'y atteler. Au cours de ces 40 ans, de nouvelles connaissances et de nouvelles possibilités techniques sont apparues, et nos connaissances sur le sommeil se sont heureusement élargies. J'ai eu l'honneur de l'assister

dans la rédaction et la révision des textes de la nouvelle lecture du soir. Mais d'une manière ou d'une autre, le projet n'a pas vraiment démarré. Parfois, il se distrayait lui-même en écrivant, parce que des idées de nouveaux produits ou projets lui venaient (à 90 ans!), et parfois, il se plongeait dans ses souvenirs et commençait à écrire des anecdotes. C'était merveilleux, mais c'était un tout autre projet. Nous devions, nous voulions avancer la lecture du soir.

Bien que je n'aie pas suivi les traces de mon père en tant que menuisier, j'ai trouvé ma voie chez Hüsler Nest grâce à mon sens des relations humaines. Je fais partie de l'entreprise depuis 1992 et j'ai acquis une expérience précieuse dans différents domaines, de la menuiserie à la vente, en passant par la formation aux produits et l'établissement de relations à long terme avec nos partenaires. Il y a eu des années que j'ai consacrées



à d'autres passions professionnelles. Mais Hüsler Nest est toujours resté une partie intégrante de moi, il ne m'a jamais lâché. Car la valeur d'un sommeil sain et naturel est intemporelle. Mes décennies d'expérience n'ont fait que renforcer mon enthousiasme pour un sommeil sain et naturel et confirment la sagesse de mon père dans le développement de nos produits. Lorsque j'ai rencontré une nouvelle fois mon père pour continuer à travailler avec lui sur la lecture du soir, il m'a simplement dit de continuer seul, que j'avais tout le savoir, les connaissances et l'expérience nécessaires pour réviser les textes moi-même. J'étais ravi de ses louanges et très flatté. Je me suis immédiatement mis au travail, pleine d'énergie. Mais ensuite, l'idée s'est répandue que mon père, intelligent comme il l'était, s'était dispensé du travail de manière méritée.

Néanmoins, il n'a pas pu s'empêcher de relire et d'approuver le texte, le présent texte reflétant l'ensemble des connaissances et des expériences acquises en plus de 40 ans de construction de lits par Balthasar Hüsler, un pionnier et un constructeur clairvoyant. Cette lecture du soir est toujours son œuvre. En janvier 2024, Balthasar, âgé de près de 92 ans, est «entré dans les terrains de chasse éternels», comme il l'a lui-même exprimé. Mais sa philosophie des produits et l'amour qu'il porte aux personnes qui les produisent et à celles qui les achètent continuent à vivre dans son entreprise.



Le climat du lit

Le corps de l'homme fait partie de la nature et en dépend donc entièrement. Avec sa pilosité éparsse, les animaux à laine lui sont apparentés, contrairement aux animaux à plumes ou à écailles. Pendant des millénaires, il s'est protégé avec succès contre le froid, le vent et les intempéries grâce à la laine et aux fourrures. C'est ainsi qu'au fil du temps, une relation très particulière s'est établie entre la laine et la peau humaine.

Nous ne savons pas encore exactement jusqu'où va ce lien. Des études suggèrent que l'utilisation de laine de mouton naturelle dans les soins aux prématurés peut avoir des effets positifs. Une étude a montré que les bébés prématurés couchés sur des peaux de mouton présentaient une meilleure prise de poids et une température corporelle plus stable que les groupes de contrôle couchés sur des supports traditionnels. Ces résultats suggèrent que la laine de mouton peut éventuellement contribuer à un meilleur développement des prématurés (v. p. 58). Dans certains pays où les gens sont encore plus proches de la nature, ils utilisent même la laine vierge pour soulager les douleurs rhumatismales - comme vous le savez peut-être grâce aux cataplasmes d'herbes.

La laine, qu'est-ce que c'est?

Une laine saine et de bonne qualité est tondue sur le mouton vivant et se nomme laine de mouton 100% pure. La laine obtenue à partir du mouton mort ou la laine recyclée et recyclable est appelée laine (de mouton). Dans les peaux (de mouton), on trouve encore des résidus de tannage comme des aldéhydes et des sels minéraux, des couleurs synthétiques et d'autres «affinages». Ceux-ci ne conviennent pas à la peau humaine et encore moins à la peau délicate des jeunes enfants. De mon point de vue, il est inquiétant qu'avec le règlement de l'UE de 2011 sur les



Structure du poil de laine

- Triple couche d'écorce
- Cordon médullaire
- Cellules du fuseau
- Couverture d'écaillles



dénominations des textiles, qui est également appliquée en Suisse, 2% à 5% de fibres étrangères (même synthétiques) puissent être ajoutées selon le type de textile, sans qu'il soit nécessaire de le déclarer. Aujourd'hui, la laine vierge disponible dans le commerce est presque exclusivement transformée industriellement et dite «affinée». Dans l'industrie textile, cela signifie qu'elle contient tout ce que l'industrie chimique peut offrir, de l'azurant optique aux agents de fixation et aux imprégnations, en passant par les agents anti-boulochage, les retardateurs de flamme, les teintures et les traitements antimites. En outre, la laine est souvent traitée chimiquement pour pouvoir être facilement lavée en machine. La structure en écailles de la laine est alors éliminée, ce qui a certes l'avantage de l'empêcher de feutrer au lavage, mais qui la prive malheureusement de son pouvoir autonettoyant.

Mais nous ne devrions laisser que le meilleur sur notre peau: de la laine de mouton 100% naturelle, sans aucun ajout ou «raffinage textile». Dans ce qui suit, nous appellerons ce merveilleux produit de qualité «laine», par souci de simplicité. La meilleure qualité provient de moutons vivant en liberté, qui ne sont tondus qu'une fois par an. La laine peut ainsi se développer tout au long de l'année, à travers toutes les saisons.

Après la tonte, la laine est lavée de manière experte et transformée avec soin en toisons de laine. Elle reste un produit naturel vivant qui entretient avec nous, les hommes, une symbiose qui s'est développée au fil des millénaires. La laine peut absorber jusqu'à un tiers de son poids en humidité sans donner

L'homme et le mouton (l'alpaga en Amérique centrale et en Amérique du Sud) ont conclu une symbiose très particulière.



l'impression d'être humide. Et elle restitue également cette humidité très rapidement. La laine est toujours et immédiatement agréablement chaude et sèche au toucher, de sorte que vous vous sentez immédiatement à l'aise. Elle équilibre les températures et a ainsi un effet merveilleusement chauffant ou rafraîchissant. Elle est naturellement autonettoyante, antibactérienne et résistante aux odeurs et aux salissures, par simple aération à l'air libre. Cette laine donne naissance aux meilleurs produits pour votre lit, qu'il s'agisse de sur-matelas moelleux, de couettes confortables ou d'oreillers bienfaisants. J'aimerais partager une autre expérience que j'ai faite. Les personnes qui pensent être allergiques à la laine ne présentent souvent aucune réaction allergique avec la laine de mouton naturelle (v. p. 58). Cette laine est également merveilleusement douce et ne gratte pas du tout, contrairement à ce que l'on peut voir dans les produits en laine classiques.

L'homme et le mouton (l'alpaga en Amérique centrale et en Amérique du Sud) ont conclu une symbiose très particulière qui nous accompagne, nous les hommes, dans le monde entier.

Les moutons sont des animaux très particuliers. Ils vivent en étroite relation avec nous, les hommes, depuis des millénaires. Ils ont ainsi appris qu'ils trouvent chez nous une protection contre leurs prédateurs. En outre, ils savent où trouver les meilleures sources de nourriture. C'est ainsi que les hommes reçoivent des vêtements et de la nourriture. C'est pourquoi, au fil des millénaires, les races de moutons, les cultures humaines et les paysages culturels les plus divers ont vu le jour, chacun avec sa propre et merveilleuse biodiversité. Avec une société entièrement végétalienne, ce merveilleux cadeau disparaîtrait. Divers arguments et bonnes raisons convainquent de plus en plus de personnes de consommer moins de produits d'origine animale, voire de mener une vie végane. Je ne veux même pas essayer de remettre en question ces convictions. Par expérience, je peux dire qu'il n'existe aucune autre fibre textile, qu'elle soit synthétique ou naturelle, qui possède des particularités aussi positives que la laine. Je suis fermement convaincue que la laine de mouton produite de manière durable, respectueuse des animaux et localement, est une merveilleuse alternative



aux produits fabriqués synthétiquement ou transportés à l'autre bout du monde. Si vous souhaitez malgré tout renoncer à la laine, je peux vous recommander des fibres textiles végétales comme le coton ou le lin.

Le lit, votre vêtement de nuit
 Au lit, la laine nous offre le meilleur climat de sommeil, ce qui nous permet de faire de beaux rêves et d'entamer une nouvelle journée en toute décontraction. Il est préférable de la poser sur le matelas comme une couette, afin de pouvoir l'aérer à tout moment et sans effort, comme on le fait avec un pull en laine. Sur la face inférieure du matelas, la laine n'est pas seulement inutile, elle est écrasée et étouffée par le poids du matelas et du dormeur. Sur la face supérieure du matelas, la respirabilité peut également être compromise si, comme dans la fabrication habituelle de matelas, elle est

aspergée de fixateurs, piquée sous un drillich solide et collée sur l'âme du matelas.

Chère lectrice, cher lecteur, chaque nuit, nous perdons entre 2 et 5 décilitres de liquide par la transpiration. Le corps se débarrasse ainsi des sels, des déchets et des toxines. Environ la moitié de la sueur s'évapore et remonte dans les draps. Le reste des sécrétions corporelles passe sous forme liquide dans le matelas. Je pense que nous pouvons tous imaginer l'aspect de la «laine» dans le matelas après peu de temps déjà.

Tout comme les êtres humains et tout ce qui vit, la laine a besoin d'oxygène pour respirer. Avec de l'air frais, elle est capable de créer un climat de lit agréablement sec et délicieusement douillet, dans lequel nous nous sentons vraiment bien. La laine est éphémère, tout comme le reste de la vie. C'est une bonne raison pour séparer la laine du matelas afin de l'aérer réguliè-



rement, de la garder propre et de la remplacer à la fin de sa vie, après environ cinq à sept ans, comme on changerait un vêtement. Vous êtes-vous déjà demandé à quel point vos vêtements sont peu sollicités par rapport à la laine dans votre lit et quel entretien vous leur accordez?

La laine contre les plumes

Essayez de souffler de la fumée à travers un duvet. Vous constaterez que ce n'est pas possible. Pourquoi? Les plumes d'oie et de canard ont été créées par la nature pour repousser l'air et l'eau afin que les animaux puissent voler et nager. La fumée reste accrochée dans les «étages de duvet» et sera encore perceptible dans deux jours. Une couette avec un garnissage en laine vierge 100% naturelle se comporte très différemment. La fumée traverse cette couette sans rencontrer d'obstacle. Et au bout de deux ou trois heures seulement, elle ne dégage plus aucune odeur.

Il existe également une différence importante entre la laine et le duvet en termes d'absorption de l'humidité, que vous devez connaître. La laine est une matière très particulière, car elle peut absorber jusqu'à un tiers de son propre poids en humidité. Le duvet, quant à lui, n'absorbe pratiquement pas d'humidité. Dans la nature, tout est «bio-logique», c'est-à-dire qu'il suit la logique de la vie. C'est dans leur nature que les canards et les oies volent et nagent. Si leur plumage était perméable à l'air, respirait et absorbait l'humidité comme la laine, ils ne pourraient pas faire les deux.

Nous pouvons donc en déduire que l'humidité et l'air chaud ascendant ne peuvent que difficilement traverser une couette en duvet. Il en résulte une accumulation de chaleur et une transpiration accrue. De ce fait, on se couvre sans cesse pendant le sommeil jusqu'à ce qu'on ait froid, puis on se referme jusqu'à ce qu'il fasse à nouveau trop chaud. Dans les laboratoires du sommeil, on a constaté que cela se produit jusqu'à 12 fois et plus par nuit. Il est évident que cela ne favorise pas notre cycle de sommeil. De plus, les personnes souffrant de rhumatismes réagissent par une augmentation des douleurs et une accélération de l'évolution de la maladie.

Une remarque à méditer: autrefois, lorsque les gens souffraient de maux de dents ou d'oreilles, ils enlevaient l'oreiller de plumes et plaçaient à la place un coussin de laine, une écharpe de



Si je peux vous donner un conseil:

le duvet est tout simplement inégalé lorsqu'il s'agit de protection extrême contre le froid. Que ce soit par des températures négatives, des nuits en haute montagne ou pendant la saison froide dans des chambres à couper non chauffées et très fraîches, le duvet est toujours un bon choix dans ces situations.

La laine possède une chaleur propre bienfaisante, de sorte que l'on a tout de suite agréablement chaud.

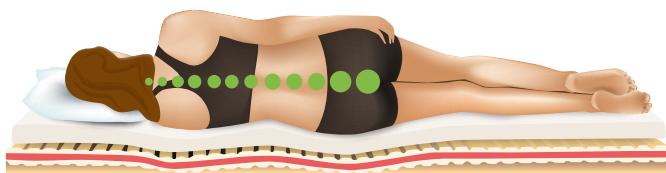
laine ou une fourrure sous la tête. Ils disaient que «les plumes tirent» ou «les plumes rayonnent» (v. p. 58). L'accumulation de chaleur qui se produit avec un oreiller de plumes fait augmenter l'intensité de la douleur. Avec la laine, il n'y a pas d'accumulation de chaleur, ce qui est perçu comme bienfaisant et soulageant la douleur.

La laine possède une chaleur propre bienfaisante, de sorte que l'on a tout de suite agréablement chaud. Le duvet donne une sensation de fraîcheur au premier abord. C'est pourquoi, sous une couette en duvet, il faut d'abord «chauffer» avec sa propre chaleur corporelle. C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes ont d'abord froid sous le duvet, avant que le phénomène d'accumulation de chaleur décrit ci-dessus ne se produise. À la question de savoir s'il faut rafraîchir un ancien édredon, je déconseille de le faire. D'une part pour les raisons susmentionnées, d'autre part parce que le coût du rafraîchissement d'une vieille couette en duvet est généralement plus élevé que celui d'une nouvelle couette de qualité en laine vierge.

Le confort

Le matelas constitue la partie adoucissante du lit. Dans le cas d'un bon sommier, comme le sommier Liforma que j'ai développé, le matelas a pour mission de permettre à ses excellentes particularités orthopédiques de s'exprimer pleinement.

Le matelas doit pour cela être souple et flexible, éviter les points de pression et assurer un fonctionnement optimal de la circulation sanguine et du système nerveux. En combinaison avec le surmatelas en laine, il procure une agréable sensation de «nid douillet». En ce qui concerne la souplesse ou la fermeté, il n'y a généralement pas de bonne ou de mauvaise façon de choisir son matelas personnel – celui-ci doit être adapté à chaque individu. C'est la sensation personnelle qui est déterminante.



L'opinion largement répandue selon laquelle s'allonger à la dure est plus sain a été réfutée depuis longtemps. Il y a encore d'autres aspects à prendre en compte. Par exemple, l'âge, la position de sommeil, mais aussi le forme du corps ou des postures particulières. En raison de leurs articulations encore très souples et de leur bonne circulation sanguine, les enfants ne sont généralement pas sensibles à la pression. Ils peuvent volontiers être couchés un peu plus fermement. Avec l'âge, la circulation sanguine se détériore souvent. Cela peut avoir pour conséquence que les points de pression provoquent des douleurs dans les membres ou que les membres s'endorment. La «partie adoucissante» du lit, c'est-à-dire le matelas, doit alors être adaptée. Il faut plus de rembourrage, le matelas sera plus épais et/ou un peu plus doux. Une activité physique suffisante, une bonne alimentation et un bon tonus musculaire permettent de retarder ces effets du vieillissement.

Tout en caoutchouc ou quoi?

Il y a 40 ans, j'ai recommandé ici des matelas en crin fin, faute d'alternative. Au cours des dernières années, la fabrication et la qualité des matelas en latex fabriqués à partir de lait de caoutchouc 100% naturel provenant de l'hévéa (*Hevea brasiliensis*) n'ont cessé d'évoluer. Il existe aujourd'hui des matelas en latex naturel qui convainquent à un niveau parfait.

Veuillez noter qu'il existe également des matelas en latex fabriqués à partir d'un matériau synthétique. Celui-ci est obtenu à partir de dérivés du pétrole. Il existe également des mélanges de latex synthétique et de latex naturel. C'est pourquoi j'aime-rais vous conseiller de lire les petits caractères lors de l'achat de votre matelas en latex. Optez pour un latex 100% naturel et des produits certifiés.

Ma recommandation: faites-vous conseiller et testez la literie.

Il y a de nombreuses bonnes raisons de choisir un matelas en latex naturel. Outre l'argument selon lequel les matelas en latex naturel sont fabriqués à partir d'une matière première renouvelable, ils présentent des avantages décisifs par rapport aux mousses synthétiques: Lorsqu'on entaille l'écorce de l'hévéa, du lait de caoutchouc s'en échappe. Il s'agit d'une protection naturelle pour l'arbre contre les champignons ou les bactéries. Les matelas en latex naturel conservent cette protection. Cela signifie qu'ils sont bactériostatiques sans aucun produit chimique ajouté. Ainsi, aucune culture de bactéries, de champignons ou d'acariens ne peut se développer sur le matelas en



latex naturel. De plus, il n'y a pas d'émanation de substances volatiles et la fermeté reste constante plus longtemps.

Le latex naturel est nettement plus élastique que la mousse et lui est de loin supérieur dans sa fonction d'élément de confort. Veillez à ne pas trop exposer votre matelas en latex à la lumière du soleil, car le latex se décompose sous l'effet des UV.

Il existe un choix de matelas en latex naturel répondant aux besoins les plus divers mentionnés au début. Je vous conseille de vous faire conseiller et de testez la literie, de préférence dans un magasin spécialisé Hüsler Nest.

Comme nous l'avons déjà mentionné, les matelas sont responsables du confort. Mais de vue orthopédique, c'est le sommier qui est vraiment le facteur décisif pour un couchage parfait.



Le lit – un toit

Pour le calcul d'un toit, les données qui se présentent sont connues: Portée, charge de vent, charge de neige, poids propre de la construction, etc.

Mais il n'existe pas de normes établies pour la construction d'un lit. En effet, quel est le poids, la longueur et l'épaisseur d'une personne? Est-il fin, de constitution régulière ou a-t-il de larges épaules? Je vous donne deux exemples qui montrent ce à quoi un fabricant de lits doit faire attention:

Une femme pèse 46 kg. Elle passe 14 jours de vacances dans un hôtel équipé de nouveaux lits choisis par le propriétaire de l'hôtel, qui pèse 110 kg. Les vacances de rêve se transforment en cauchemar, car elle roule chaque nuit hors de son lit beaucoup trop dur et surélevé.

Le voyageur de commerce, qui mesure 185 cm et pèse 96 kg, souffre de problèmes de disques intervertébraux. Lorsqu'il doit passer la nuit en route, il choisit des chambres d'hôtel avec une porte séparée de la salle de bain. Il décroche la porte et la place sous le matelas pour que le lit ne s'affaisse plus.

Ce que nous en apprenons: la plupart du temps, les (sous-)lits sont faits pour l'adulte moyen à la corpulence régulière. En Suisse, celui-ci mesure 172 cm et pèse 74,7 kg. Les Autrichiens ont la même taille, mais pèsent 2 kg de plus sur la balance. Les Allemands mesurent 1 cm de plus, mais pèsent 80,2 kg. Les Italiens pèsent 72,8 kg, pour une taille de 167,5 cm. (Données de l'analyse RisC de 2020). Que ceux qui correspondent à ces chiffres lèvent la main! Ce n'est qu'un petit jeu de chiffres, mais le fait que presque personne ne corresponde à cette moyenne devrait nous faire réfléchir.

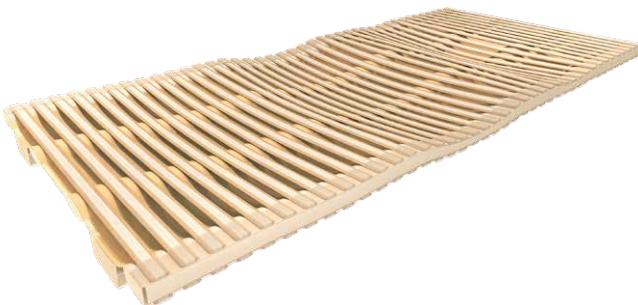
L'être humain mesure un à deux centimètres de moins le soir que le matin.



Ma tâche consistait donc à construire un lit de telle sorte qu'un enfant de 10 kg ou un adulte de 120 kg puisse s'allonger sans problème sur le même lit.

Le soir, l'être humain est plus petit d'un à deux centimètres que le matin, car le «jus de disque» est expulsé par le poids du corps. Le soir, ce liquide doit pouvoir s'écouler à nouveau. Pour que cela soit garanti, la colonne vertébrale doit être placée dans sa forme naturelle. Si ce n'est pas le cas, les disques intervertébraux sont coincés de manière biseautée. De ce fait, le processus de retour et de régénération n'est pas régulier et conduit, sur une longue période, à une déformation douloureuse des disques intervertébraux.

Pas de sommier à lattes, un sommier
 Mon sommier Liforma répond à l'exigence d'un soutien indépendant du poids de la colonne vertébrale dans sa forme naturelle. Je l'ai conçu comme une planche à haute élasticité. Il reprend avec précision les contours du corps du dormeur. Les épaules et les hanches s'enfoncent profondément, ce qui évite les points de pression et permet au sang de circuler. Comme mon sommier repose sur une base stable et sur le support d'adaptation, la colonne vertébrale ne s'affaisse pas. Au contraire, elle est soutenue de manière optimale afin de garantir la régénération des disques intervertébraux.



Le sommier Liforma se compose de deux couches de lattes en bois massif. La couche inférieure contient des lattes épaisses, la couche supérieure des lattes fines. Elles permettent de procéder à des ajustements individuels. Chaque latte en bois massif du sommier se compose de trois «bandes de bois» collées verticalement. Les trimmels non traitées, de conception unique, assurent une élasticité régulière et un confort de couchage optimisé. La trimelle, avec ses joints de colle verticaux et ses cernes, est fabriquée avec des bois soigneusement sélectionnés et ne reçoit aucun traitement de surface. Ainsi, l'humidité qui se condense sur la face inférieure du matelas peut être éliminée. Cela signifie que l'ensemble du lit est respirant de haut en bas et que l'humidité ne peut nulle part stagner.



Les enfants grandissent en dormant.

Chez les enfants en particulier, l'aspect d'un positionnement de la colonne vertébrale indépendant du poids est très important. Si les petits sont encore des poids mouches au début, un adolescent peut bientôt peser 70 kg ou plus. La colonne vertébrale se forme pendant la grande phase de croissance jusqu'à l'âge de 15 ans. La recherche nous apprend que les os et les muscles des enfants et des adolescents se développent pendant la phase de sommeil profond. De nombreux parents leur achètent des lits standard, conçus pour des adultes. Lorsqu'il faut faire des économies, ils achètent des lits de fournisseurs bon marché ou utilisent un vieux lit usé, souvent affaissé. Les enfants sont ainsi mal couchés. Une grande partie des problèmes de dos sont ainsi préprogrammés dès l'enfance et l'adolescence.

L'expérience nous a montré que très souvent, les allergies chez les enfants et les adolescents disparaissent rapidement dès que les matelas de certains fournisseurs bon marché, qui annoncent des garanties allant jusqu'à 25 ans, sont retirés des chambres à coucher des enfants. Lorsque les enfants sont couchés sur du latex naturel et de la laine de mouton 100% naturelle, leur système immunitaire peut se rééquilibrer tout seul.

Massage du dos souhaité?

Toutes les articulations qui entrent en fonction lorsque l'on est couché sont perpendiculaires à l'axe longitudinal du corps. C'est pourquoi, dans les lits correctement construits, les trimelles (= images miroir des côtes) se déplacent librement, sans cadre en bois, perpendiculairement à la longueur du lit. Ainsi encastrées, elles réagissent de manière flexible et agile sur toute la largeur du lit, comme nos côtes. Les personnes ayant un dos sain et des muscles dorsaux renforcés peuvent dormir sur mon sommier Liforma dans un sac de couchage sans matelas. Le sommier très élastique exerce alors un massage naturel et intense sur le dos. Plus le matelas est épais et dense, plus cette particularité du sommier diminue. C'est pourquoi les sportifs préfèrent en général un matelas aussi fin que possible. Le sommier offre un massage dorsal quasiment gratuit au dormeur pendant la nuit. Chez les jeunes qui passent des bancs d'école à la chaise de bureau et qui ne font ni sport ni travail physique, la musculature du dos ne peut pas se développer. Ainsi, la colonne vertébrale n'est pas suffisamment soutenue. Dès le plus



jeune âge, des douleurs dorsales chroniques apparaissent. Les massages servent alors de thérapie. La solution la plus simple et la plus efficace est mon sommier Liforma avec le matelas en latex naturel et le sur-matelas correspondants. Au cours de la première période d'adaptation, le dormeur ressent de fortes courbatures, puis le bienfait d'être libéré de ses douleurs dorsales. La phase initiale peut durer plusieurs jours, dans quelques cas une ou deux semaines. La conclusion est également la suivante: Ce qui est juste pour le malade est favorable à la personne en bonne santé. Et pourquoi une personne pleine de vitalité ne devrait-elle pas faire l'acquisition d'un lit qui influence positivement sa constitution?



Espace pour dormir

Lorsque nous parlons du lit, nous ne pouvons pas éviter un sujet qui fait l'objet de controverses: l'aménagement de la chambre à coucher. Chacun a bien sûr ses propres goûts en la matière. Mais c'est tout à fait normal. Il est d'ailleurs étonnant de constater que l'aménagement de la cuisine ou de la salle de bains suscite beaucoup moins de discussions. On se procure des équipements adaptés qui correspondent à ses besoins et à ses idées. Il en va souvent de même pour le salon. Il doit nous faire plaisir et embellir notre maison. C'est pourquoi il doit tout simplement refléter les goûts personnels.

De nos jours, même les personnes aisées se rendent chez les marchands de meubles bon marché pour acheter des produits en panneaux de particules tubulaires recouverts de résine synthétique. Ceux-ci sont censés donner bonne conscience grâce à des labels douteux. On peut ainsi se meubler à nouveau tous les deux ans si on le souhaite. Pour cela, on défriche malheureusement des forêts, même dans des réserves naturelles, et des ouvriers à bas prix sans formation de menuisier doivent travailler dur. Il est reg-

rettable que les belles traditions européennes en matière de meubles se perdent ainsi.

Malheureusement, dans de nombreux cas, la chambre à coucher est dégradée sans réfléchir en une extension du salon. On y place le même type de meubles et on utilise les mêmes appareils électriques, dont devrait se reposer la nuit. Nombreux sont ceux qui ne se soucient pas du rayonnement de l'ensemble et de son influence sur nous et sur la qualité de notre repos. Après tout, on passe un tiers de sa vie dans sa chambre à coucher.

Comme nous sommes plongés dans un état inconscient pendant la phase de régénération du sommeil, nous absorbons les influences de notre environnement avec notre subconscient. Comme un nid, une bonne chambre à coucher devrait nous procurer chaleur, sécurité et sûreté. Les matériaux, les couleurs, le toucher, etc. ont une influence



sur notre psychisme et sont déterminants pour la qualité du repos pendant le sommeil. Les odeurs, les bruits et les sensations de chaleur y jouent un rôle. Il est prouvé que les matériaux naturels tels que le bois massif, la laine et autres fibres naturelles ainsi que les couleurs naturelles ont une influence positive sur nous et nous aident à trouver le calme et à nous détendre.

Le sujet le plus controversé autour du lit est peut-être l'aménagement de la chambre à coucher.

C'est pourquoi on devrait les utiliser davantage dans l'aménagement de la chambre à coucher et de ses meubles (du moins là où on a encore une influence).

En comparaison, les métaux, les peintures nitro, les peintures synthétiques, les appareils électriques et même les miroirs n'ont aucune influence positive. Plus les contraintes de la vie quotidienne augmentent, plus ce point devient important pour la phase de régénération de l'être humain.

Champs de perturbation dans la zone de sommeil

Toutes les fonctions du corps humain sont contrôlées par le système nerveux central et végétatif. Cela se fait par le biais de minuscules impulsions électriques, de sorte que l'on peut tout à fait considérer l'être humain comme un système électrique extrêmement sensible. Il est évident que les influences extérieures qui concernent l'environnement de rayonnement ont un impact sur nous, les êtres humains.



C'est précisément dans le domaine du sommeil que nous devrions veiller à éviter toute influence de champ non naturelle, car elle peut perturber le corps et l'esprit dans leur régénération et leur repos. Si cette influence agit pendant des années, des maladies peuvent apparaître chez les personnes suffisamment sensibles.

Il y a 40 ans, des termes comme électrosmog et électrosensibilité étaient encore considérés comme des «absurdités ésotériques» dans la première version du présent document. Dans la dernière mise à jour du 23.06.2021, l'Office fédéral de l'environnement OFEV écrit ce qui suit à la Confédération Suisse:



Effets de l'électrosmog

L'effet du rayonnement non ionisant sur l'homme dépend de l'intensité et de la fréquence du rayonnement. L'effet d'un rayonnement très intense, qui n'est généralement pas présent dans notre environnement, est scientifiquement prouvé. En revanche, en l'état actuel des connaissances scientifiques, on ne sait pas si et dans quelle mesure le rayonnement non ionisant de faible intensité présent dans la vie quotidienne est nocif à long terme pour la santé.

Alors que la science fait encore des recherches sur les causes et les effets avec beaucoup d'élan et d'engagement, les biologistes du bâtiment et les radiesthésistes font un travail de pionnier depuis de nombreuses années déjà. Ces spécialistes ont toutefois de plus en plus de mal à déterminer les causes réelles des influences perturbatrices, car elles sont de plus en plus nombreuses. Grâce à des appareils de mesure ultrasensibles et à une formation et une expérience adéquates, il est possible de mettre en évidence les perturbations.

Même si tout le monde n'a pas la même sensibilité et la même vulnérabilité, j'ai tiré mes propres conclusions de toutes les informations mentionnées. Il y a 40 ans, j'ai décidé de bannir les métaux de ma literie.



Pour l'accomplissement de fonctions normales, ils ne sont pas du tout nécessaires. C'est pourquoi j'ai conçu il y a des années, avec grande attention aux détails, des supports d'adaptation réglables manuellement sans métal et développé des ferrures de volets de lit sans métal.

Notez que l'aluminium ou l'acier non magnétique ne posent absolument aucun problème s'ils sont utilisés avec modération et de manière ciblée. Je vous recommande toutefois de désactiver la nuit les sources de rayonnement à basse fréquence comme les champs électriques ou le WLAN, par exemple à l'aide d'un appareil de déconnexion du réseau. Bien entendu, un smartphone allumé n'a pas non plus sa place dans ou près du lit. Et si vous le souhaitez, vous pouvez



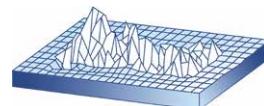
également éviter les veines d'eau et les croisements de grilles. La laine n'est pas antistatique et peut se charger d'électricité. Vous connaissez peut-être ce phénomène lorsque vous enlevez un pull en laine dans l'obscurité, le crépitement et les éclairs miniatures qui scintillent devant vos yeux. Des mesures ont montré que la charge électrique de la laine, combinée à l'absorption d'humidité (p. ex. la transpiration), entraîne une neutralisation du champ. Autrement dit, une réduction des champs électriques. C'est la raison pour laquelle on constate clairement l'effet apaisant de la laine de mouton naturelle dans le domaine des matelas et des couettes.

Encore une remarque sur les matelas à ressorts, qui sont devenus à la mode ces dernières années en tant que matelas box-spring. Le noyau à ressorts est composé d'acier qui est magnétisé lors de la fabrication. L'utilisation d'acier magnétisé sur toute une surface de couchage entraîne une très forte distorsion du champ magnétique terrestre naturel. Le graphique suivant illustre la différence entre les conditions au-dessus d'un Hüsler Nest sur un couchage sans perturbations et un Box-Spring du commerce (v. p. 58).

Depuis des millénaires, l'homme est exposé au champ magnétique terrestre naturel au cours de son évolution. Il ne s'y est pas seulement habitué, il en a besoin pour rester en bonne santé. Il a évité de lui-même les zones de perturbation, ce que les enfants en bas âge font tout seuls - contrairement aux chats, qui recherchent précisément ce genre d'endroits.



Conditions naturelles du champ magnétique terrestre au-dessus d'un Hüsler Nest; optimum à atteindre



Distorsions du champ magnétique terrestre au-dessus d'un matelas box-spring.

Au cours des dernières décennies, de plus en plus de lignes électriques, de métaux, de moteurs et d'électronique ont été installés pour nous faciliter la vie. Malheureusement, les planificateurs ne tiennent que rarement compte des zones de perturbation. Parallèlement, le pourcentage de maladies nerveuses n'a cessé d'augmenter, y compris chez les enfants. N'est-ce pas là une indication claire de la nécessité de réfléchir un peu plus à l'aménagement de la chambre à coucher?

C'est pourquoi un bon lit se compose de matériaux naturels soigneusement sélectionnés. On renonce à l'électronique et aux additifs chimiques et synthétiques. Des métaux ne sont pas utilisés ou alors avec modération et de manière ciblée.



Résumé

De nombreux aspects doivent être réunis pour assurer un bon sommeil. Bien entendu, l'état émotionnel joue également un rôle important. Mais traiter de tous ces aspects dépasserait le cadre de mon petit livre sur le sommeil.

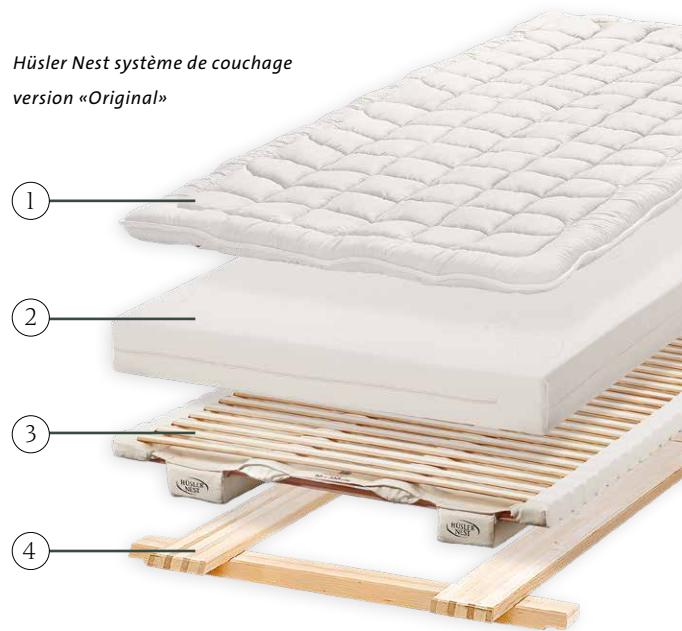
Souvent, les aspects physiques et psychiques s'influencent mutuellement. Je suis donc convaincu qu'un bon lit et donc un bon sommeil permettent également d'améliorer le bien-être mental.

Ci-dessous, je résume pour vous ce à quoi vous devez faire attention lors de l'achat d'un lit:

Un bon lit est construit comme l'homme.

- > Le sommier, avec son support d'adaptation et son sommier, est la partie portante et soutenante du lit. Il est comparable à la structure osseuse de l'être humain.
- > Le matelas est la partie qui assouplit, assure le confort et rembourre. Il est comparable au tissu musculaire et adipeux de l'être humain.
- > Le sur-matelas en laine, la couette et l'oreiller constituent la partie chauffante du lit, comparable à la pilosité éparsé de l'homme et de ses vêtements.

*Hüsler Nest système de couchage
version «Original»*



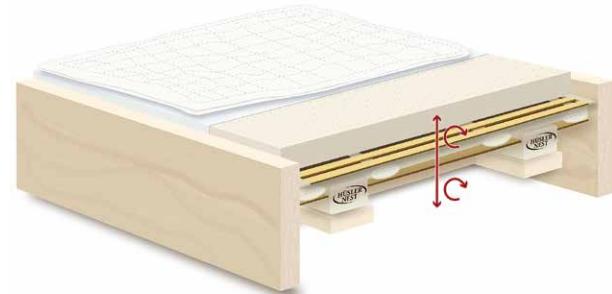
- ① **Sur-matelas**
«pour la thermorégulation»
- ② **Matelas en latex naturel**
«pour le confort»
- ③ **Sommier Liforma**
«pour le soutien»
- ④ **Support d'adaptation**
«pour supporter l'ensemble»

Un bon lit...

- > doit pouvoir respirer de la couette jusqu'au sommier, afin d'éviter toute accumulation de chaleur et d'empêcher l'humidité de stagner.
- > se compose de matériaux adaptés à l'homme, qui soutiennent positivement notre régénération. Ils ne sont ni synthétiques, ni chimiques, ni mélangés à des substances toxiques.

Avec un bon lit...

- > tous les composants peuvent être entretenus et maintenus propres en fonction de leur matérialité.
- > tous les composants peuvent être remplacés individuellement, en fonction de leur durée de vie.



J'ai réfléchi à tout cela avant de construire mon lit. Il correspond en tous points à ces réflexions. Il peut être acheté à un prix raisonnable et constitue ainsi la base du sommeil calme et sain auquel nous aspirons.

D'après ma longue expérience, un lit bien conçu est essentiel pour la qualité de sommeil optimale. J'espère donc que mes réflexions sur la chambre à coucher trouveront un écho chez les designers et les fabricants de meubles. Afin que beaucoup plus de gens dorment bien, aiment leur chambre à coucher et vivent ainsi plus sainement.



À propos de moi

C'est dans la belle ville de Ruswil, dans le canton de Lucerne, que je suis né le 26 avril 1932, quatrième d'une famille de onze enfants. C'était une époque pleine de défis. La crise économique mondiale et les années de guerre ont marqué ma vie d'une manière particulière. Les ouvriers de la scierie étaient également assis avec nous à la table familiale.

Pendant que le père était à la frontière, la mère s'occupait non seulement avec amour des enfants et du ménage qui comptait jusqu'à 15 personnes, mais elle continuait aussi à gérer l'entreprise. Ma mère était tout simplement la meilleure, elle était l'ancre de la famille. En cette période difficile de rationnement alimentaire sévère jusqu'en 1948, qui se répercutait sur toutes les choses de la vie quotidienne, il est difficile pour nous d'imaginer aujourd'hui à quel point c'était difficile à l'époque. Après l'école, j'ai appris le métier de menuisier comme une merveilleuse formation de base. J'ai réussi l'examen de fin d'apprentissage avec la note 1a, en même temps qu'une soixantaine de candidats.

Dans les années 1970, j'ai malheureusement dû lutter contre des douleurs dorsales. C'est à cette époque que j'ai commencé à m'intéresser aux merveilleux thèmes de la fabrication des lits,

du sommeil et des matériaux de couchage. J'ai donc continué à gagner ma vie pendant un bon moment en travaillant dans ma chère menuiserie et en développant de nouveaux types de ferrures pour meubles.

Au début des années 1980, j'ai développé des essais et des prototypes avec grande attention aux détails, qui ont finalement abouti à des brevets pour la construction d'un nouveau type de sommier, que j'étais fier d'appeler «sommier». Je n'ai jamais eu l'intention de créer une entreprise de literie et j'ai donc essayé de vendre mes brevets au salon du meuble de Cologne. Malheureusement, j'ai dû constater qu'aucune des entreprises de literie établies n'était intéressée par le lancement d'un lit vraiment bon.

C'est ainsi que j'ai finalement fondé ma propre entreprise de literie en 1982, avec ma deuxième épouse Christel et mon fils Beat. C'était une véritable révolution: de la laine posée librement sur le lit au lieu d'être piquée dans les matelas, des petits oreillers adaptés au corps au lieu des énormes coussins, des produits naturels au lieu de la haute technologie synthétique.

Épilogue

Balthasar Hüsler a donc suivi sa propre voie et a réinventé le lit – une performance vraiment formidable! À l'époque, beaucoup se moquaient de lui en le qualifiant d'écolo-fou. Aujourd'hui, nous savons qu'à l'époque, il y a 40 ans, il avait eu la bonne idée.



En 2002, il a transmis la direction de l'entreprise à son fils Adrian Hüsler. Ainsi, à 70 ans, il a enfin pu s'occuper d'autres intérêts qui avaient malheureusement été laissés de côté pendant la construction de Hüsler Nest. Il a fondé une entreprise de parquet à Fredericton, au Canada, a développé de nouvelles ferrures pour la construction et pour les meubles, et bien d'autres choses encore. Jusqu'à sa mort, il a vécu dans les montagnes de la Suisse centrale, faisant chaque matin son entraînement de deux heures, lisant beaucoup et continuant à dessiner avec amour ses idées de produits. Balthasar Hüsler était un constructeur, un inventeur, un nouveau penseur – et cela lui a permis de rester jeune.

Références

Effect of fleecy woollen underlay on sleep

Peter R. Dickson, The medical journal of Australia, 21 janvier 1984. www.erdoganderi.com



Debunking the Myth of Wool Allergy: Reviewing the Evidence for Immune and Non-immune Cutaneous Reactions.

Consulté sur www.medicaljournals.se
le 10 janvier 2025.



Wool is not an allergen

Consulté sur www.woolmark.com
le 10 janvier 2025.



Merino Wolle heilt – Hokuspokus oder Wissenschaft?

www.wundersocks.com
par Wundersocks, 29 avril 2021.



Heilwolle

Consulté sur www.deine-gesundheitswelt.de
le 10 janvier 2025.



Magnetfeldmessung

Mesure effectuée par Geopathologie Rüegg GmbH, Tuggen, le 04 avril 2023 sur le site de Hüsler Nest AG, Grenchen. www.huesler-nest.ch



Mentions légales

Responsable du contenu

Dominik Hüsler sur la base de Balthasar Hüsler

Editeur / Graphisme

Hüsler Nest AG, www.huesler-nest.ch

Tous les droits de traitement et de reproduction, y compris par transmission photomécanique, supports sonores de toute nature et réimpression d'extraits sont réservés.

Sur ce,
dormez bien!

Art. 06001