

Serta

Le magazine du sommeil

Bien dormir quand il fait chaud

Nos conseils pour des nuits
plus apaisées

Le rôle du matelas pendant l'été

Mieux dormir en été grâce
à un matelas adapté

Fraicheur et confort avec nos matelas

Les atouts de nos technolo-
gies pour la saison estivale

L'art de vivre estival

Fraicheur et douceur
au fil des jours



Numéro 1 - Août 2026

L'édito

Serta, le magazine du sommeil

Le sommeil est l'un des piliers de notre bien-être. Pourtant, dans un quotidien rythmé par le travail, les écrans, le stress ou encore les variations de température, il est parfois difficile de profiter de nuits véritablement réparatrices.

Chez Serta, nous sommes convaincus qu'un sommeil de qualité repose sur bien plus qu'une bonne literie. Il est le fruit d'un environnement adapté, de bonnes habitudes et d'une meilleure compréhension de nos besoins. C'est dans cet esprit que nous avons imaginé ce magazine. Au fil des pages, vous découvrirez des conseils, des analyses et des sujets inspirants autour du sommeil :

l'impact de la chaleur sur nos nuits, les rituels qui favorisent l'endormissement, les dernières innovations ou encore les clés pour créer un espace propice au repos.

Notre objectif est simple : vous accompagner vers des nuits plus sereines, pour que chaque réveil soit le début d'une journée pleine d'énergie. Parce qu'au-delà de la literie, nous croyons qu'un sommeil de qualité change profondément le quotidien.

Bonne lecture et surtout, belles nuits.



L'équipe Serta France

Sommaire

01

INTRODUCTION

- Bien dormir quand il fait chaud
- Quand les températures grimpent, les nuits deviennent souvent plus difficiles

02

NOS CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Rituels avant d'aller dormir
- Ventilateur ou climatisation : que choisir ?
- Le rôle du matelas pendant l'été

03

NOS GAMMES DE MATELAS

- Gamme Perfect Sleeper, le couil bleu iconique, un savoir-faire unique depuis près de 95 ans
- Gamme iSeries™ Hybrid, ressorts zonés et mousses techniques pour un matelas frais et innovant

04

ART DE VIVRE ESTIVAL

- Notre sélection de recettes spécial canicule
- Quel linge de lit choisir en été (percale, coton, lin)
- Carnet d'inspiration

05

SOMMEIL EN VACANCES

- Profiter sans perdre le rythme
- La sélection des moutons : les indispensables
- La sieste, le petit luxe des journées d'été





BIEN DORMIR

quand il fait chaud !

Quand les températures grimpent,
les nuits deviennent souvent plus difficiles

L'été rime avec soleil, soirées en terrasse et vacances. Mais derrière ces plaisirs estivaux se cache une réalité que beaucoup connaissent : dès que le thermomètre s'emballe, le sommeil en pâtit. Entre difficultés à trouver le sommeil, réveils à répétition, sensation d'étouffer ou fatigue persistante au réveil, les épisodes de fortes chaleurs mettent notre organisme à rude épreuve et perturbent nos nuits. Heureusement, quelques gestes simples permettent de limiter leurs effets et de retrouver un sommeil plus réparateur.

Pourquoi la chaleur perturbe-t-elle le sommeil ?

Le sommeil est intimement lié à la température de notre corps. Pour s'endormir, l'organisme doit naturellement faire baisser sa température interne de quelques dixièmes de degré. Ce mécanisme, qui se met en place en soirée, envoie au cerveau le signal qu'il est temps de dormir.

Lorsque la chambre reste trop chaude, ce processus est contrarié. Le corps peine à évacuer la chaleur et continue de mobiliser de l'énergie pour maintenir son équilibre thermique. Résultat : l'endormissement est plus long, le sommeil devient plus léger et les réveils nocturnes se multiplient.

Les phases de sommeil profond, indispensables à la récupération physique et mentale, sont également réduites. Sans forcément en avoir conscience, on bouge davantage pendant la nuit et le repos est moins efficace.

Les signes d'un sommeil altéré par la chaleur

La chaleur ne provoque pas toujours des insomnies franches. Elle peut simplement dégrader la qualité du sommeil.

Plusieurs signes doivent alerter :

- difficulté à trouver une position confortable,
- réveils fréquents au cours de la nuit,
- sensation d'avoir trop chaud malgré une fenêtre ouverte,
- fatigue persistante au réveil,
- irritabilité, manque d'attention ou baisse de concentration durant la journée.

Lorsque ces désagréments apparaissent uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs, la température de la chambre est souvent en cause. Une chambre fraîche, le premier allié du sommeil

Quelques habitudes permettent de conserver une température plus agréable dans la chambre :

1. Aérer aux heures les plus fraîches

L'idéal consiste à ouvrir largement les fenêtres tôt le matin et en soirée, lorsque l'air extérieur est plus frais. À l'inverse, il est préférable de fermer fenêtres, volets ou rideaux pendant les heures les plus chaudes afin d'empêcher la chaleur de pénétrer dans le logement.

2. Limiter les sources de chaleur

Téléviseur, ordinateur, console de jeux ou même chargeurs de téléphone dégagent de la chaleur, parfois de manière discrète mais continue. Les éteindre ou les débrancher avant le coucher contribue à maintenir une température plus supportable.

3. Choisir des matières respirantes

Le linge de lit joue également un rôle important. Les draps en coton, en lin ou dans des fibres naturellement respirantes favorisent la circulation de l'air et évacuent plus efficacement l'humidité liée à la transpiration. Une literie adaptée permet ainsi de mieux supporter les nuits les plus chaudes et d'améliorer le confort de sommeil.



Le bon rituel avant le coucher

Quelques ajustements dans la routine du soir peuvent améliorer significativement le confort nocturne.

1. Hydratez-vous régulièrement

Boire suffisamment dans la journée aide l'organisme à mieux réguler sa température. Il est toutefois préférable d'éviter les quantités importantes juste avant le coucher afin de limiter les réveils nocturnes.

2. Privilégiez un repas léger

Les repas copieux augmentent le travail digestif et génèrent davantage de chaleur corporelle. Les légumes, fruits et protéines légères sont souvent mieux tolérés lors des soirées chaudes.

3. Prenez une douche tiède

Contrairement aux idées reçues, **une douche très froide n'est pas toujours la meilleure solution.** L'organisme réagit souvent en produisant davantage de chaleur pour compenser. Une douche tiède permet un rafraîchissement plus durable.

Ventilateur ou climatisation ?

Ventilateur et climatisation présentent chacun des avantages, mais leur efficacité dépend de la configuration de votre logement, de la température extérieure et de vos habitudes de sommeil.

Le ventilateur :

une sensation de fraîcheur immédiate

Le ventilateur ne refroidit pas l'air de la pièce, mais il met l'air en mouvement. Cette circulation favorise l'évaporation de la transpiration et procure une sensation de fraîcheur qui peut faciliter l'endormissement.

Parmi ses atouts :

- une faible consommation d'énergie,
- une utilisation simple et économique,
- une amélioration de la circulation de l'air dans la chambre.

En revanche, lorsque la température dépasse les 35 °C, son efficacité devient plus limitée. Il peut alors simplement brasser de l'air chaud sans apporter un réel gain de confort. Pour optimiser son utilisation, il est préférable de le faire fonctionner dans une pièce préalablement aérée ou de le combiner avec des gestes simples, comme fermer les volets en journée.

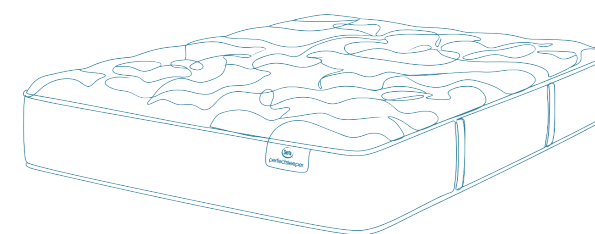
La climatisation :

un confort maîtrisé

La climatisation permet de faire baisser la température de la pièce et de la maintenir à un niveau plus confortable tout au long de la nuit. C'est la solution la plus efficace lors des épisodes de forte chaleur, notamment lorsque les nuits restent très chaudes.

Toutefois, quelques précautions s'imposent. Une température trop basse ou un flux d'air dirigé vers le lit peuvent provoquer une sensation d'inconfort, des tensions musculaires ou un dessèchement de l'air. L'idéal est de régler la climatisation quelques degrés en dessous de la température extérieure, sans créer d'écart excessif.

De manière générale, une chambre située entre 18 et 20 °C est considérée comme favorable à un sommeil de qualité, même si le confort ressenti peut varier d'une personne à l'autre.



LE RÔLE DU MATELAS PENDANT L'ÉTÉ

La température de la chambre n'est pas le seul élément qui influence le confort nocturne. Le matelas joue lui aussi un rôle essentiel dans la gestion de la chaleur pendant le sommeil.

Durant la nuit, notre corps dégage naturellement de la chaleur et de l'humidité. Si cette chaleur reste emprisonnée au niveau du couchage, une sensation d'inconfort peut rapidement apparaître. On change alors plus souvent de position, on se réveille davantage et le sommeil devient plus léger.

À l'inverse, **un matelas conçu avec des matériaux respirants et des technologies adaptées favorise une meilleure circulation de l'air et contribue à évacuer plus efficacement la chaleur et l'humidité.** Le couchage reste ainsi plus agréable tout au long de la nuit, même lorsque les températures extérieures sont élevées.

Mais le confort thermique n'est pas le seul critère à prendre en compte.

Un bon matelas doit également offrir un soutien adapté à la morphologie.

En maintenant correctement la colonne vertébrale et en répartissant les points de pression, il limite les changements de position inconscients et favorise un sommeil plus continu et plus réparateur.

La qualité du tissu de surface, la composition des mousses, le système de ressorts ou encore les technologies intégrées jouent tous un rôle dans l'expérience de sommeil. Ces éléments travaillent ensemble pour offrir un équilibre entre fraîcheur, soutien et confort. Chez Serta, chaque collection est développée autour de cette philosophie : associer des matériaux innovants à des technologies éprouvées afin d'offrir des nuits plus confortables, quelles que soient les saisons. Certaines technologies sont spécifiquement pensées pour favoriser la circulation de l'air, améliorer le soutien ou procurer une sensation de fraîcheur dès le premier contact.

Découvrons celles qui font la différence.

GAMME PERFECT SLEEPER

Reconnaissable avec son couil bleu iconique, la gamme Perfect Sleeper met en avant des technologies et un savoir-faire unique depuis près de 95 ans.



Le couil Perfect Sleeper CoolFeel®

Le couil CoolFeel® est un tissu technique développé pour apporter une sensation de fraîcheur immédiate au contact du corps. Contrairement à un tissu classique de matelas, il n'est pas seulement esthétique ou protecteur : il participe activement au confort thermique du couchage.

Le principe est simple : le tissu est conçu pour limiter la sensation de chaleur accumulée à la surface du matelas.

Concrètement, il aide à :

- > dissiper plus rapidement la chaleur corporelle au moment du coucher
- > réduire la sensation d'échauffement au contact prolongé
- > favoriser une impression de surface plus "neutre" en température

Cela est particulièrement utile au moment de l'endormissement, phase où le corps a justement besoin de perdre un peu de chaleur pour s'endormir plus facilement.



Ressorts ensachés Édition CoilSystem 5Z

Le système de ressorts ensachés CoilSystem® 5 Zones s'adapte aux différentes parties du corps pour offrir un soutien plus précis nuit après nuit.

Grâce à ses 5 zones de confort, le matelas accompagne naturellement la morphologie, ce qui permet :

- > des épaules relâchées,
- > un dos mieux soutenu au niveau lombaire,
- > un bassin stabilisé,
- > des jambes et des pieds plus détendus.

Chaque ressort agit indépendamment, ce qui améliore également l'indépendance de couchage et limite la transmission des mouvements à deux.

Sa structure aérée favorise enfin une bonne circulation de l'air dans le matelas, contribuant à une sensation de couchage plus frais et plus confortable, notamment en été.

La star de l'été : Oasis Plush

C'est le matelas qui attire naturellement l'attention dès les premières nuits chaudes. Oasis Plush combine un confort enveloppant et une sensation de fraîcheur pensée pour la saison estivale.

Au cœur de sa conception, la mousse Cool Twist™ Memory Gel associe la mémoire de forme à des particules de gel rafraîchissant. Résultat : un accueil doux et progressif, tout en limitant la sensation d'échauffement au contact du couchage.

Cette alliance de technologies fait une vraie différence lors de ces nuits d'été. Un confort tout en fraîcheur, pour un sommeil plus léger, plus fluide, plus agréable.





GAMME

ISERIES™ HYBRID

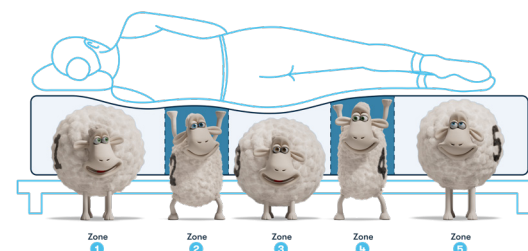
La collection iSeries™ Hybrid associe ressorts zonés et technologies de mousses pour offrir des matelas frais, techniques et innovants.

Le couil rafraîchissant CoolTemp une sensation de fraîcheur dès le premier contact

Le couil Serta® CoolTemp™ Cover est conçu pour agir là où le confort commence : la surface du matelas. Dès que l'on s'y allonge, ce tissu technique procure une sensation de contact plus frais et plus agréable, particulièrement appréciable pendant les nuits chaudes.

Grâce à sa conception thermorégulatrice, il aide à limiter l'accumulation de chaleur en surface et favorise une meilleure évacuation de l'humidité liée à la transpiration nocturne. Le résultat est une sensation de couchage plus stable en température, qui accompagne plus facilement l'endormissement.

Au-delà du confort thermique, ce couil participe aussi à une expérience de sommeil plus fluide, en réduisant la sensation d'inconfort liée à la chaleur au moment critique de l'endormissement. Une première couche discrète, mais essentielle, qui renforce la sensation de fraîcheur globale du matelas et améliore le confort nuit après nuit.



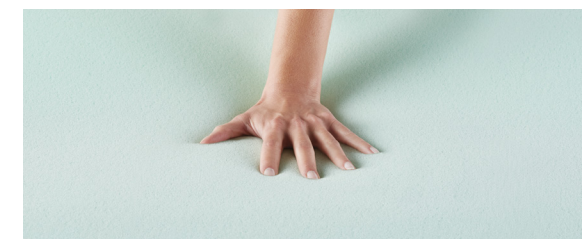
Ressorts ensachés Édition CoilSystem 5Z

Le système de ressorts CoilSystem® 5 Zones répartit le soutien du matelas en fonction du poids et de la morphologie de chaque dormeur, pour un confort qui s'ajuste vraiment à la silhouette.

Ses 5 zones de fermeté progressive suivent les courbes du corps et offrent :

- > un accueil moelleux au niveau des épaules,
- > un maintien renforcé dans la zone lombaire,
- > un soutien ferme sous le bassin,
- > une souplesse retrouvée pour le bas du corps.

Encapsulés individuellement, les ressorts travaillent de façon autonome : **ils épousent les mouvements du corps sans les propager au reste du matelas, pour des nuits sans réveil intempestif à deux.** Leur disposition en quinconce crée aussi des espaces d'air qui traversent librement le matelas, limitant l'effet de chaleur retenue et assurant une sensation de fraîcheur tout au long de la nuit.



Cool Twist™ Memory Gel : le confort de la mémoire de forme, avec une sensation plus fraîche

La mousse Cool Twist™ Memory Gel associe l'accueil enveloppant de la mémoire de forme à l'apport de **particules de gel rafraîchissant** intégrées dans la structure.

Contrairement à une mousse mémoire de forme classique, **elle est conçue pour limiter la sensation d'enfermement thermique** souvent associée à ce type de confort. Le gel contribue à mieux répartir la chaleur corporelle et à rendre la surface de couchage plus tempérée au contact.

Résultat : un soutien progressif qui épouse les formes du corps, tout en offrant une sensation plus légère et plus respirante, particulièrement appréciable pendant les nuits chaudes. Un équilibre entre confort enveloppant, adaptation morphologique et meilleure régulation thermique, pour un sommeil plus fluide et plus agréable.

LES RECETTES SPÉCIALES CANICULE

pour mieux dormir

THÉ GLACÉ PÊCHE VANILLE

**2 à 3 pêches bien mûres - 1 litre d'eau
1 sachet d'infusion à la vanille**

1 cuillère à café de miel (facultatif) - quelques glaçons

Faire infuser le sachet à la vanille dans l'eau pendant 5 à 8 minutes.
Mixer les pêches jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
Verser la purée de pêche dans l'infusion, ajouter le miel si besoin.
Placer au réfrigérateur au moins 1 heure et servir avec des glaçons.

SALADE MELON, TOMATES & MOZZARELLA

Pour 4 personnes

**1 melon bien mûr - 250 g de billes de mozzarella
- 150 g de mâche - 300 g de tomates cerises -
8 tranches de jambon cru - Quelques feuilles
de basilic frais**

Pour la vinaigrette :

**3 cuillères à soupe d'huile d'olive - 1 cuillère
à soupe de vinaigre balsamique - Sel - Poivre**

Lavez et essorez la mâche. Coupez le melon en deux, retirez les graines puis réalisez des billes à l'aide d'une cuillère parisienne (ou coupez-le en cubes).

Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Égouttez les billes de mozzarella.

Déchirez les tranches de jambon cru en morceaux.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Arrosez de vinaigrette juste avant de servir, puis parsemez de feuilles de basilic frais.



GASPACHO CONCOMBRE, AVOCAT & MENTHE

Une soupe froide ultra fraîche, idéale pour les soirées d'été. Léger, hydratant et plein de fraîcheur, ce gaspacho revisite la recette traditionnelle en version verte.

Pour 4 personnes

**2 concombres - 1 avocat bien mûr - 1 yaourt nature (ou yaourt grec pour plus d'onctuosité) -
1 gousse d'ail (facultatif) - Quelques feuilles de menthe fraîche - Le jus d'1 citron vert -
2 cuillères à soupe d'huile d'olive - Sel et poivre - Un peu d'eau froide (selon la texture souhaitée)**

Épluchez les concombres et coupez-les en morceaux. Coupez l'avocat et retirez le noyau. Dans un blender, mixez les concombres, l'avocat, le yaourt, les feuilles de menthe, le jus de citron vert et l'huile d'olive.

Ajoutez progressivement un peu d'eau froide jusqu'à obtenir une texture lisse et légère. Salez, poivrez et ajustez l'assaisonnement selon vos goûts. Placez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir pour un effet bien frais.





TARTARE DE BOEUF ESTIVAL AUX AGRUMES

Pour 4 personnes

600 g de bœuf très frais (filet ou rums-teck) - 1 échalote finement ciselée - 1 orange (zeste + un peu de jus) - 1 citron jaune (jus + zestes) - Quelques gouttes de jus de citron vert (optionnel) - 1 cuillère à soupe de moutarde douce - 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - Persil frais - Ciboulette fraîche - Basilic (quelques feuilles) - Sel, poivre

Coupez le bœuf au couteau en petits dés réguliers pour conserver une belle texture. Dans un saladier, mélangez la viande avec l'échalote finement ciselée.

Ajoutez le jus de citron et un peu de jus d'orange pour apporter de la fraîcheur. Incorporez l'huile d'olive et, si vous le souhaitez, une pointe de moutarde douce. Ajoutez les zestes d'orange et de citron pour intensifier les arômes.

Terminez avec les herbes fraîches ciselées. Salez, poivrez et mélangez délicatement. Laissez reposer 10 à 15 minutes au frais avant de servir.

WRAP FRAÎCHEUR AU POULET, TOMATES & FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes

4 tortillas de blé - 2 filets de poulet cuits et refroidis - 100 g de fromage frais (type cream cheese ou fromage blanc épais) - 2 à 3 tomates bien mûres - Quelques tomates cerises (optionnel pour le contraste) - Quelques feuilles de salade (jeunes pousses ou laitue) - 1 petite échalote - Jus de citron - Huile d'olive - Sel, poivre - Herbes fraîches (basilic ou ciboulette)

Coupez le poulet en fines lamelles. Lavez et coupez les tomates en dés, et les tomates cerises en deux si utilisées. Mélangez le fromage frais avec un filet de citron, un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre et des herbes fraîches ciselées. Tartinez les tortillas avec cette préparation. Ajoutez la salade, le poulet, les tomates et l'échalote finement émincée. Roulez serré et coupez en deux avant de servir.

Astuce fraîcheur : Laissez reposer les wraps 10 à 15 minutes au réfrigérateur avant dégustation pour une sensation encore plus fraîche et des saveurs mieux équilibrées.



PÊCHES RÔTIES, SKYR À LA FLEUR D'ORANGER ET ÉCLATS D'AMANDES

Pour 4 personnes

4 pêches mûres mais fermes - 400 g de skyr (ou yaourt grec) - 1 à 2 cuillères à soupe de miel - 1 à 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger - 1 cuillère à café d'huile neutre ou de beurre - 40 g d'amandes effilées

Lavez les pêches, coupez-les en deux et retirez les noyaux. Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse, puis faites rôtir les pêches côté chair pendant quelques minutes jusqu'à légère caramélisation. Dans un bol, mélangez le skyr avec le miel et la fleur d'oranger. Réservez au frais. Faites torréfier les amandes à sec dans une poêle jusqu'à légère coloration. Dressez le skyr dans des assiettes ou verrines, ajoutez les pêches rôties par-dessus. Parsemez d'amandes grillées.

Astuce : Servez bien frais avec les pêches encore légèrement tièdes pour jouer sur le contraste chaud/froid, très agréable en fin de repas d'été.



Quel linge de lit choisir en été ?

Percalé, coton, lin, nos conseils pour choisir la matière la plus adaptée.

Le linge de lit joue un rôle essentiel. Matière, tissage, sensation au toucher... chaque détail influence la qualité du sommeil et la sensation de fraîcheur pendant la nuit. Voici les matières à privilégier pour composer un lit aussi beau que confortable cet été.

Le coton

L'indispensable du quotidien

Simple, efficace et intemporel, le coton reste une valeur sûre dans toutes les chambres. Il séduit par son confort naturel et sa facilité d'entretien. Selon son tissage, il peut être plus ou moins respirant. Il est doux et agréable au quotidien, facile à vivre et résistant, adapté à toutes les saisons.

L'astuce : privilégier un coton de qualité supérieure pour améliorer la respirabilité.

La percale de coton

la fraîcheur chic

Très prisée dans les chambres d'hôtels, la percale de coton est un incontournable des nuits d'été. Son tissage serré lui donne un toucher frais et léger, idéal lorsque les températures augmentent. Avec le temps, elle devient encore plus douce tout en conservant son aspect mat et élégant.

La percale de coton est reconnue pour sa sensation de fraîcheur immédiate et sa grande respirabilité.

C'est souvent le choix préféré des dormeurs qui ont chaud la nuit.

Le satin de coton

douceur et élégance

Le satin de coton transforme le lit en véritable espace coconing. Son toucher lisse et légèrement satiné apporte une sensation enveloppante très appréciée.

Un peu plus dense que la percale, il privilégie le confort et la douceur plutôt que la sensation de fraîcheur extrême.

Ses avantages ?

Ultra doux au toucher, rendu élégant et raffiné, confort enveloppant.

Idéal si vous aimez les ambiances chambre chic et chaleureuses.

Le lin :

l'esprit naturel et respirant

Matière star des intérieurs d'été, le lin est apprécié pour son côté authentique et naturellement thermorégulateur.

Il absorbe l'humidité, laisse circuler l'air et donne une impression de fraîcheur durable, même lors des nuits les plus chaudes. Le lin est ultra respirant et régule naturellement la température.

Son léger aspect froissé fait partie de son charme naturel.

La gaze de coton

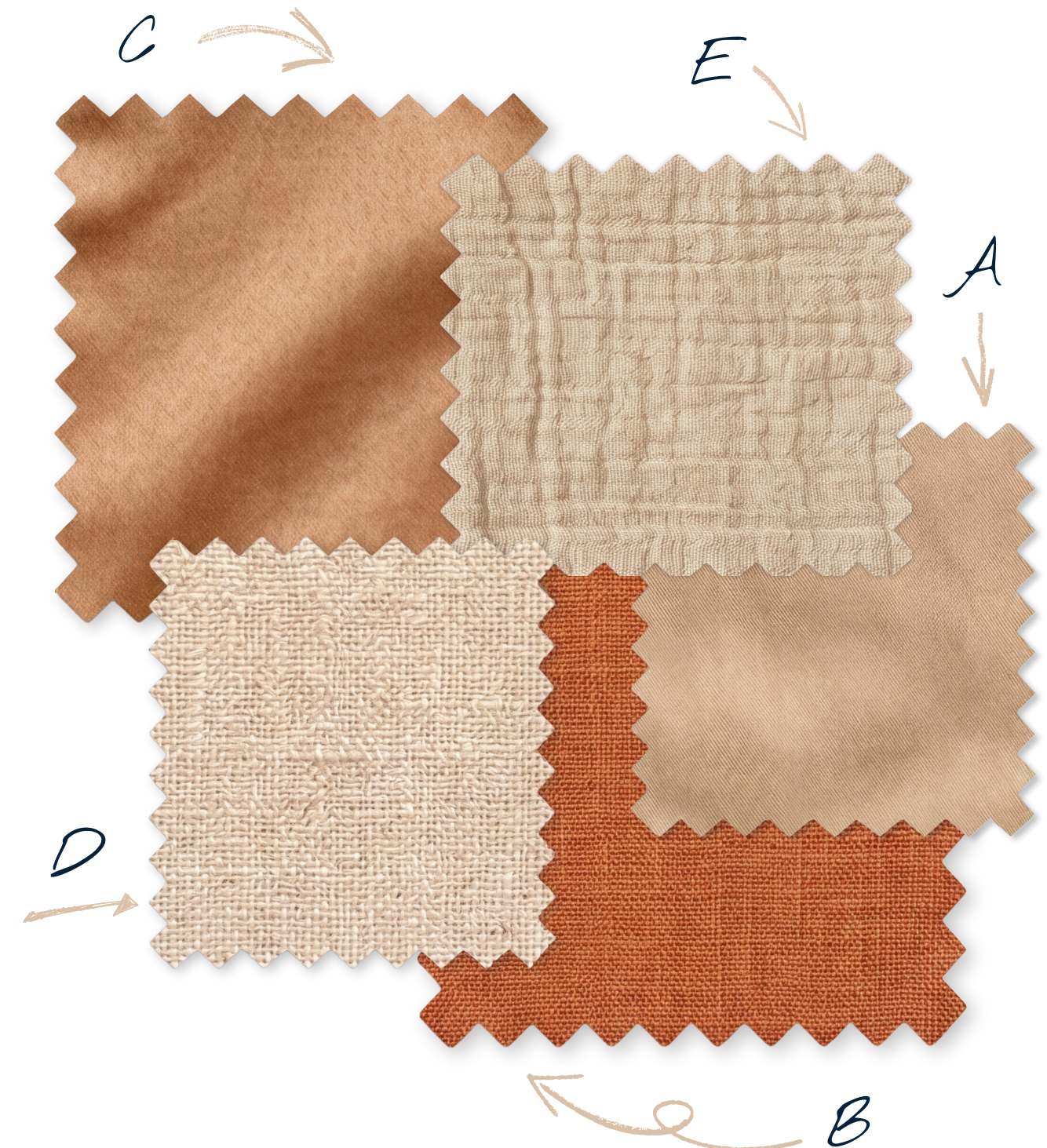
douceur bohème

Très tendance dans les chambres esprit slow life, la gaze de coton séduit par sa légèreté et son confort décontracté. Elle crée une ambiance douce et apaisante, parfaite pour l'été, avec une sensation de literie "aérienne".

Ses points forts :

Très légère et respirante
Effet cocon naturel
Style bohème et chaleureux

Parfait pour une chambre douce, lumineuse et décontractée.



A - Le coton

B - La percale de coton

C - Le satin de coton

D - Le lin

E - La gaze de coton

Les inspirations de l'été



Sommeil en vacances : profiter sans perdre le rythme

Les vacances sont faites pour ralentir, profiter et sortir de la routine... mais elles peuvent aussi bouleverser nos habitudes de sommeil. Soirées qui s'éternisent, réveils plus tardifs, repas décalés : notre rythme change, parfois au point de rendre la reprise plus difficile. Bonne nouvelle : il est tout à fait possible de profiter pleinement de l'été tout en préservant un sommeil de qualité.

Le plaisir de lâcher prise... sans tout dérégler

Pendant les vacances, il est normal de vouloir casser les habitudes. Se coucher plus tard, faire une grasse matinée ou improviser une soirée entre amis fait partie des petits plaisirs de l'été.

Cependant, conserver quelques repères aide l'organisme à garder son équilibre. Des horaires de lever relativement réguliers, une exposition à la lumière naturelle le matin et des moments de repos dans la journée permettent de mieux vivre ces changements de rythme.

Les écrans et les soirées d'été

Entre les photos de vacances, les séries regardées plus tard ou les longues discussions sur la terrasse, les écrans trouvent facilement leur place dans nos soirées estivales.

Pour favoriser l'endormissement, il peut être utile de s'accorder un temps de déconnexion avant de dormir : quelques pages d'un livre, une musique douce ou simplement un moment calme pour préparer son esprit au repos.

Voyager sans sacrifier son sommeil

Départ tôt le matin, changement de lieu ou nuits passées ailleurs, **les vacances bousculent souvent nos habitudes de sommeil.** Pour favoriser un repos de qualité, emportez quelques essentiels comme un oreiller de voyage confortable, un masque de sommeil ou encore un objet familier qui vous aidera à retrouver votre rituel du coucher.

Ces petits gestes facilitent l'endormissement, même loin de chez soi.

Revenir doucement à son rythme

La fin des vacances marque le retour aux habitudes du quotidien. **Pour éviter la fatigue liée à un changement brutal de rythme, reprenez progressivement vos horaires de coucher et de lever quelques jours avant la reprise.** Une transition en douceur permet à l'organisme de se réadapter plus facilement. Car bien dormir, en été comme toute l'année, reste la meilleure façon de profiter pleinement de chaque journée.



Le ventilateur
L'allié incontournable des nuits chaudes.



Masque de sommeil
L'arme secrète contre les rayons du soleil trop matinaux.



Le brumisateur
Quelques vaporisations suffisent pour retrouver une agréable sensation de fraîcheur



Lampe de lecture
Pour profiter des longues soirées d'été avec quelques pages.



Le hamac
Installé à l'ombre, le hamac devient le meilleur endroit pour une pause estivale bien méritée.

La sélection des moutons : LES INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ

Cet été, place au confort, à la fraîcheur et aux petits plaisirs qui rendent chaque nuit plus douce.



La sieste le petit luxe des journées d'été

Longtemps associée aux vacances et aux après-midis tranquilles, la sieste est pourtant bien plus qu'un simple moment de farniente. Cette pause permet à notre organisme de récupérer et peut devenir une véritable alliée pour notre bien-être.

Un coup de boost naturel

Quelques minutes de repos peuvent suffire à faire la différence. La sieste permet de diminuer la sensation de fatigue, d'améliorer la vigilance et de retrouver un peu de concentration. Elle offre également un moment de déconnexion, loin des écrans et du rythme parfois intense du quotidien.

Contrairement aux idées reçues, faire une sieste ne signifie pas manquer de dynamisme. Au contraire, elle peut aider à repartir plus sereinement pour la suite de la journée.

Courte ou longue : à chacun sa sieste

La durée idéale dépend de l'objectif recherché :

- > **La micro-sieste** (10 à 20 minutes) : parfaite pour retrouver de l'énergie rapidement sans avoir la sensation d'être « dans le brouillard » au réveil.
- > **La sieste détente** (30 minutes environ) : idéale pour relâcher les tensions et profiter d'un vrai moment de récupération.
- > **La sieste plus longue** (1h à 1h30) : elle permet d'entrer dans un cycle de sommeil complet, mais convient davantage lorsque l'on manque réellement de sommeil.

Pour un simple coup de boost estival, quelques minutes dans un endroit confortable suffisent souvent.

Trouver le bon moment

Le début d'après-midi est généralement le moment le plus adapté. Après le déjeuner,

notre organisme connaît naturellement une baisse d'énergie : c'est le moment parfait pour s'accorder une pause.

L'idéal est de choisir un endroit calme, légèrement tamisé et à température agréable.

Un hamac à l'ombre, un fauteuil confortable ou un coin douillet à la maison peuvent devenir de véritables refuges pour une pause réussie.

Les petits secrets d'une sieste réussie

Pour profiter pleinement de ce moment, quelques astuces simples peuvent faire la différence :

- éviter une lumière trop forte,
- privilégier un environnement calme,
- garder une température agréable,
- couper les notifications et les sollicitations pendant quelques minutes,
- utiliser un masque de sommeil ou un coussin confortable pour créer une véritable bulle de repos.

Cet été, accordez-vous une pause

La sieste est une invitation à ralentir et à écouter les besoins de son corps. Elle ne remplace pas une bonne nuit de sommeil, mais elle peut parfaitement compléter un rythme de vie équilibré.

Alors cet été, laissez-vous tenter par cette petite parenthèse de douceur. Après tout, prendre quelques minutes pour soi, c'est aussi une façon de mieux profiter de tout le reste.



Fournisseur en literie des particuliers
et des plus grands hôtels