

## IL FAUT DORMIR POUR ÊTRE BELLE !



Pour commencer la journée fraîche et rayonnante, rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil réparateur. Bien dormir peut avoir un effet miraculeux sur la beauté et le bien-être... et pour ça, il ne suffit pas de dormir 100 ans comme la Belle au Bois Dormant. Comme la Princesse aux Petits Pois, il faut aussi choisir le lit parfait.

Voici quelques astuces, pour rendre nos nuits plus douces et nos vies plus belles !

### UNE PEAU ÉCLATANTE

Prendre le temps de se démaquiller, d'hydrater sa peau et de prendre soin de soi avant d'aller se coucher est essentiel pour avoir un teint superbe au réveil. Et comme nous perdons environ 40cl de transpiration par nuit, il faut préserver son hygiène et celle de son matelas. Un matelas de bonne qualité, accompagné du sommier correspondant acheté au même moment, permettra de mieux évacuer l'humidité présente naturellement et déposée quotidiennement sur le matelas.

### UN CORPS RELAXÉ

Après une journée de travail intense, il peut être très agréable de se détendre dans un bain chaud (température ne dépassant pas les 38°) avant de se glisser dans les draps. Les effets bénéfiques d'un moment de détente ne doivent pas être dérangés par un sommeil perturbé. Dormir à deux peut entraîner des désagréments durant la nuit et annuler les effets bénéfiques d'un sommeil calme. Pour mieux dormir en couple et conserver tous les aspects positifs de votre détente pré-nuit, il faut privilégier les literies de grande largeur (160x200 cm ou plus), permettant ainsi d'assurer de bonnes nuits à deux et une journée en pleine forme.

### UNE POSTURE SUPERBE

L'un des atouts beauté d'une femme est sa posture, un dos droit et un joli port de tête peuvent devenir de vrais accessoires de beauté. Il serait dommage de les endommager avec une literie qui ne serait pas adaptée à sa morphologie et cause des maux de dos. Il est donc nécessaire de toujours tester sa literie dans un magasin avant de l'acheter. Il n'existe pas de matelas idéal, cela dépend de la morphologie et des préférences. L'important est de prendre son temps pour déterminer la technologie (mousse, ressort ou latex) et la marque qui convient le mieux.

### UNE TENUE CHARMANTE

Etre habillée confortablement est primordial pour dormir paisiblement, ce qui n'empêche pas de se sentir séduisante en enfilant une belle nuisette. Un repos serein permet de mieux se ressourcer et d'avoir un bénéfice complet pour le corps. Si la détente est le mot d'ordre avant de se coucher notamment pour éliminer les toxines présentes dans le corps, attention à ne pas vous installer sur un matelas qui, quant à lui, aurait perdu de son tonus. Une literie de bonne qualité doit être changée tous les 8 à 10 ans pour conserver ses capacités de soutien et permettre un confort au quotidien.

## BESOIN DE TROUVER LA LITERIE QUI RENDRA CHAQUE NUIT PLUS BELLE ENCORE ?

### DREAMS DECO PAR ANDRÉ RENAULT



La literie de relaxation Dreams Deco est habillée d'un tissu de couleur pour ajouter une touche déco à la chambre. Accompagné du matelas Dreams Nuage 7 Zones en Elastorem 3.0 à très haute densité pour un soutien et un accompagnement haute précision, le sommier Dreams Deco apporte confort et design à chaque moment passé au lit.

### MATELAS BULTEX AXION 980



Avec la matière Bultex nano et son âme Empreinte, le matelas Bultex Axion 980 nano procure un confort de précision pour les personnes en quête de performance pour leur sommeil. Sa mousse Bodysoft hypersouple offre un accueil enveloppant favorable à l'endormissement progressif.

### ENSEMBLETEMPUR MATELAS ORIGINAL 21 - CADRE DECO PRESTIGE-TÊTE DE LIT PURE



Cette literie offre un confort d'accueil plus ferme grâce à 2 cm de technologie Tempur. Les propriétés d'allègement de la pression uniques du matériau Tempur permettent de soulager le cou, le dos et les articulations et à améliorer la circulation sanguine.

### MATELAS EPEDA MAGISTRAL



Basé sur la technologie multi-actif, c'est la dernière génération de matelas ressorts, conçue pour être indéformable et aérée. Ses 7 zones de confort soutiennent parfaitement épaules, lombaires, et bassin. Son coutil est capitonné à la main.

### MATELAS MÉRINOS PULS'ELITE



Avec un soutien équilibré et un accueil grand confort, ce matelas 100 % latex utilise la technologie Morphopulse, qui offre plusieurs niveaux de confort pour s'adapter au corps : la zone des épaules est assouplie alors que la zone du bassin est raffermie.

**L'Association Pour la Literie** est une structure collective au service de l'ensemble des consommateurs, créée en 2003 par les acteurs du secteur de la literie (fabricants, distributeurs, fournisseurs). Elle rassemble les principaux fabricants : André Renault, Bultex, Epéda, Mérinos, Robusta, Tempur... ainsi que les principaux distributeurs actifs dans la literie : But, Conforama, Crozatier, Fly, France Literie, Grand Litier, La Compagnie du Lit, La Halle au Sommeil, Alliance Meublena, Meubles Atlas, Mon lit et moi et Monsieur Meuble. A travers les actions de promotion et de sensibilisation menées conjointement, l'APL souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public, l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil, le dynamisme au réveil (progression de plus de 30 %) et l'amélioration des performances tout au long de la journée. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de réduire à moins de 8 à 10 ans le délai de renouvellement de la literie pour garantir les conditions d'hygiène et de bien-être maximales. Pour plus d'informations et de conseils, connectez-vous sur le site Internet de référence de la literie : [www.infoliterie.com](http://www.infoliterie.com) et sur la page [facebook.com/llovemonlit](https://www.facebook.com/llovemonlit).