Mon lit

85 YEARS

BEKA, LE PLUS BEL ENDROIT AU MONDE

Accueillir le sommeil

L'art de rester allongé éveillé

Dormez sur vos deux oreilles

L'oreiller idéal

Un espace de rangement dans votre lit

Bien ranger... pour bien dormir

BEKA®

SINCE 1935

TABLE DES MATIÈRES

04 EN BREF
Le plus bel endroit au monde depuis 85 ans déjà.

06 INTERVIEW
Mieux dormir en ne faisant rien,
les conseils d'Aline Kruit, médecin et coach du sommeil.

10 INNOVATION
Lit coffre : bien ranger, bien dormir.

12 TENDANCES
Les tendances d'intérieur pour votre chambre à coucher.

16 INNOVATION
Une seconde vie pour votre ancien matelas,
entretien avec Benjamin Mariën de Recticel.

20 EN BREF
Tout sur votre horloge biologique et l'ASMR.

22 REGARD INTÉRIEUR
Sofie Noyen, styliste food & intérieur, et sa famille.

26 OREILLERS
Comment choisir le bon oreiller ?

28 DANS LES COULISSES DE BEKA
Les matériaux font le matelas.

32 CONSEILS D'ENTRETIEN
Mieux dormir dans une chambre bien tenue et aérée.

34 EN BREF
Dormez un peu ailleurs.

35 COLONNE
La parole est aux clients : Sven Ornelis, animateur radio.

www.beka.be • www.beka-literie.fr

Mon lit | Beka, le plus bel endroit au monde
Numéro 3
Publication de Recticel. Année 2020, édition 3
Éditeur responsable : Tom De Coene, Recticel SA, Avenue du Bourget 42, 1130 Bruxelles
Rédaction : Ann Dupont, Ann Claeys
Conception et réalisation : At-thetable + Propaganda

Vous aussi vous adorez vous blottir dans votre lit après une grosse journée ? Dès que ma tête touche l'oreiller, je pousse un profond soupir et je ne tarde jamais à rejoindre le pays des rêves. Mais, je le sais, ce n'est pas aussi facile pour tout le monde.

MON LIT EST MON 'NID' SÉCURISANT, L'ENDROIT OÙ JE PEUX ME REPOSER

Mon secret ? Je me prépare à la nuit grâce à un rituel quotidien. J'arrête de regarder des écrans une heure avant d'aller dormir. Je me brosse d'abord les dents, puis je me plonge dans un bon roman. Ainsi, je suis tout à fait prête pour la nuit.Lorsque le réveil sonne le lendemain matin, je prends 5 minutes pour profiter de la chaleur de mon lit et de mes draps douillets ; c'est une sensation merveilleuse. Oui, dès le lever, j'ai déjà secrètement hâte d'arriver au moment où je pourrai retourner me coucher, car mon lit est mon 'nid' sécurisant, l'endroit où je peux me reposer et recharger mes batteries.

Bien sûr, je n'en adore pas moins ma vie pendant la journée. Ma famille, mes amis et mon travail me tiennent bien occupée. Et ce qui me motive vraiment, c'est de pouvoir, avec Beka®, vous offrir, ainsi qu'à d'autres, les nuits les plus délicieuses et bienfaisantes dans un lit élégant. C'est pour cela que nous faisons ce métier.

Vivez à fond et dormez paisiblement !

Ann Dupont

Brand Manager Beka®

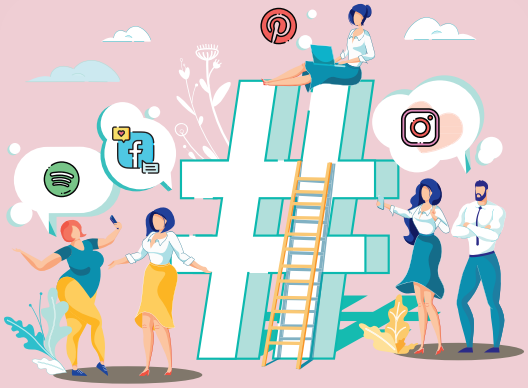
CHEZ NOUS, CHAQUE CLIENT EST ROI !

Depuis 1998, Beka® est Fournisseur Breveté de la Cour de Belgique. Et nous en sommes évidemment fiers. Nous apprécions que la maison royale belge choisisse la qualité belge pour son repos royal et princier. Être fournisseur signifie également que Beka® s'engage à rechercher la perfection dans tous les aspects de ses activités. Chez nous, chaque client est roi !

85 ANS ! 1935 - 2020

Vous lisez bien. En 2020, Beka® a fêté ses **85 ans**. C'est toute une vie ! Et nous continuons à évoluer. Revenons sur quelques moments forts de l'histoire de Beka®.

Tout a commencé bien plus tôt avec la quincaillerie de la famille Bekaert à Zwevegem en 1868. Suivant l'exemple américain, les Bekaert ont commencé à produire du fil de fer barbelé en 1880. **En 1935,** le premier matelas à ressorts en fil d'acier était produit sous la marque commerciale Beka®. Recticel a racheté Beka® en 1989. Jusqu'à ce jour, Beka® continue à évoluer et innover pour offrir le meilleur confort de sommeil à chaque client. La production se déroule encore principalement en Belgique aujourd'hui. Beka® se penche évidemment depuis tout un temps sur la question de la durabilité. Comment nos matelas sont-ils recyclés après usage ? Plus d'informations à ce sujet en page 16.



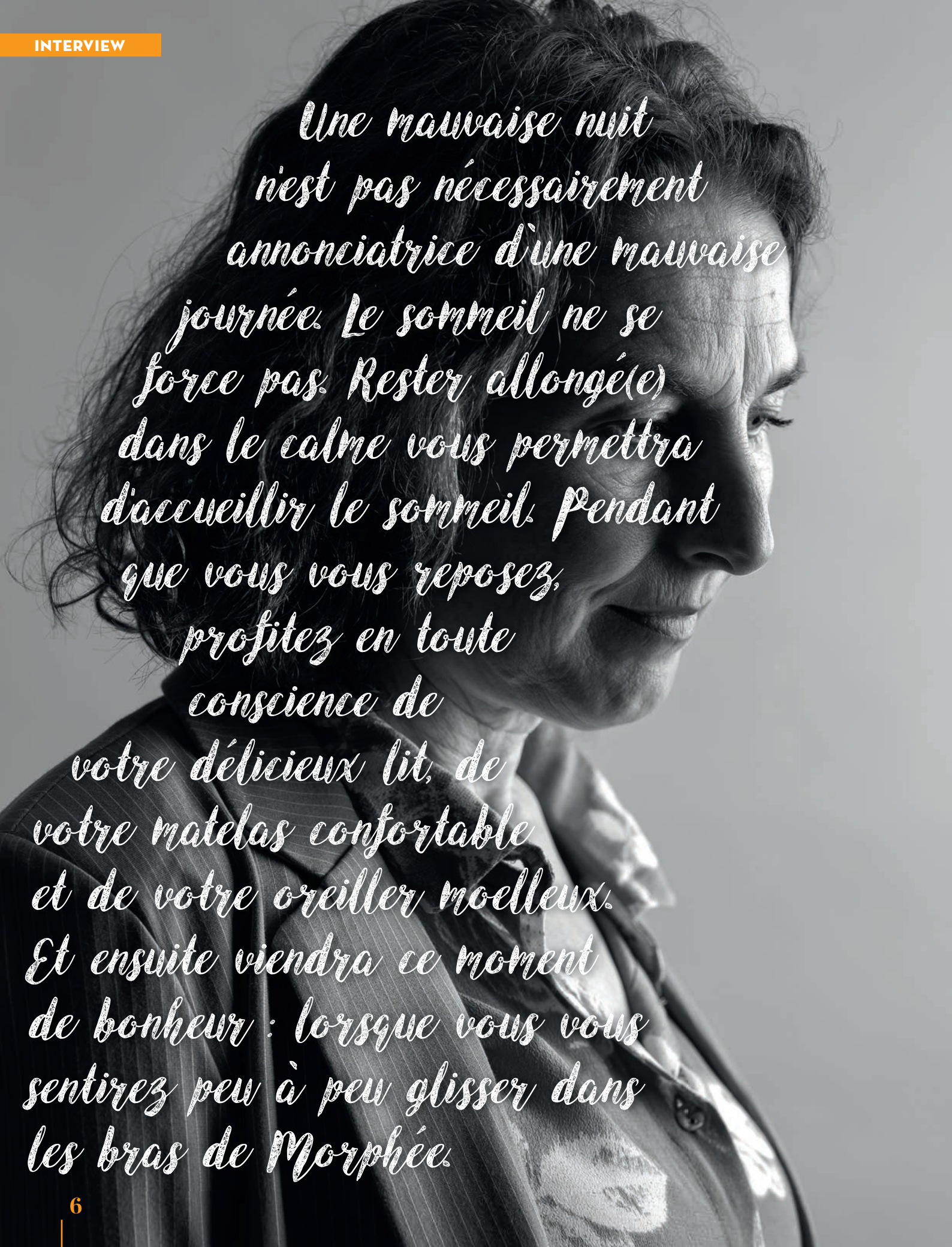
SUIVEZ-NOUS ET FAITES-VOUS ENTENDRE

Besoin d'inspiration pour votre chambre à coucher ? Vous la trouverez sur Pinterest. Faites une recherche sur **BekaBedding** pour découvrir toute une série de jolis tableaux.

Vous venez d'acheter un nouveau lit Beka® ou avez totalement transformé votre chambre à coucher ? N'hésitez pas à partager une photo de votre plus bel endroit au monde sur Facebook ou Instagram avec le hashtag **#Beka** ou **#Bekabedding**. Nous sommes curieux de voir ça !

Quelle chanson aimez-vous écouter dans votre chambre à coucher ? Envoyez-nous votre chanson préférée via Facebook ou Instagram. Nous l'ajouterons à notre playlist Spotify **Beka Bedtime Songs**. Que pensez-vous de 'Bed of Roses' par exemple ou de 'I Need Some Sleep', ces deux chansons ont été proposées par nos followers. Bientôt la vôtre aussi ?

Box Cubic 25 avec tête de lit Sevilla, coloris Leatherlook Taupe



Une mauvaise nuit n'est pas nécessairement annonciatrice d'une mauvaise journée. Le sommeil ne se force pas. Rester allongé(e) dans le calme vous permettra d'accueillir le sommeil. Pendant que vous vous reposez, profitez en toute conscience de votre délicieux lit, de votre matelas confortable et de votre oreiller moelleux. Et ensuite viendra ce moment de bonheur : lorsque vous vous sentirez peu à peu glisser dans les bras de Morphée.

Bien dormir, C'EST À LA PORTÉE DE TOUS

Si vous demandez à une personne qui dort bien ce qu'elle fait pour cela, elle vous répondra : rien. Je dors, c'est tout. Et c'est précisément l'argument avancé par ***Aline Kruit, coach du sommeil*** *: pour bien dormir, il ne faut pas faire plus mais, justement, faire moins. Car dormir, c'est ne rien faire. Être allongé(e) dans le calme vous permettra d'accueillir le sommeil.*

Aline Kruit, médecin et coach du sommeil, est spécialiste du traitement des insomnies. Pour ce faire, elle combine ACT et pleine conscience. ACT signifie Acceptance and Commitment Therapy (thérapie d'acceptation et d'engagement). Cette thérapie aux effets démontrés est employée pour lutter contre des troubles mentaux tels que l'anxiété, la dépression, l'addiction et les douleurs chroniques. Elle fonctionne aussi très bien sur l'insomnie.

QUI EST LE DR ALINE KRUIT ?

- *Médecin et coach du sommeil à Valkenburg, Pays-Bas*
- *Outre les thérapies individuelles, entre autres avec la technique ACT, elle anime des ateliers et conférences et forme des secouristes à l'ACT pour en faire des coaches du sommeil.*
- *Auteur de l'ouvrage 'Slapen is niets doen' et coauteur de 'Eerste hulp bij Beter slapen'.*
- *Elle a trois filles et adore la course à pied, les promenades avec son chien Zara, le chant et la lecture.*

UNE VIE BIEN REMPLIE

« Je constate que de plus en plus de jeunes ont des problèmes de sommeil », affirme Aline. « Ils font face à plusieurs défis à la fois : une nouvelle carrière, une jeune famille, l'achat d'une maison, une vie sociale bien remplie. Ajoutez à cela les réseaux sociaux, les jeux, les films et le syndrome FoMO (fear of missing out, ou la peur de manquer quelque chose), il y a bien là de quoi alimenter des nuits agitées. »

LE CERCLE VICIEUX DU STRESS

« Les problèmes de sommeil trouvent généralement leur origine dans un événement concret », explique Aline. « Par exemple un décès, une maladie ou un conflit. Ceci occasionne du stress et empêche de dormir. La conséquence connue de ce problème est une fatigue le lendemain qui fait qu'on est moins prêt(e) à affronter les défis de la journée. La crainte de cette conséquence va aussi vous perturber la nuit, et c'est ainsi que vous rentrez dans un cercle vicieux du stress. Je pense à l'un de mes patients qui avait subi une grande perte. Le chagrin le submergeait surtout la nuit et il n'arrivait pas à dormir. Du coup, à chaque fois, il se levait et fumait une cigarette. Il a ainsi développé une mauvaise habitude. Je lui en ai donc appris une nouvelle. Ou une jeune femme qui n'était pas heureuse dans son travail, ce qui l'empêchait de dormir la nuit. Depuis qu'elle a changé de travail, elle dort beaucoup mieux. Une autre patiente âgée d'une soixantaine d'années avait un emploi à temps plein et était toujours disposée à accueillir ses petits-enfants. C'est devenu trop pour elle et elle a commencé à mal dormir. Dès qu'elle s'est mise à mieux respecter ses propres limites et à s'offrir des moments de calme, elle a de nouveau mieux dormi. »

DÉVELOPPER DE MAUVAISES HABITUDES

« Environ 60 à 70 % des problèmes de sommeil se résolvent d'eux-mêmes une fois la phase aiguë de 'danger' passée »,

poursuit Aline. « On se remet ensuite automatiquement à dormir mieux. Environ 30 % des problèmes de sommeil restent quant à eux ancrés parce qu'on a développé de mauvaises habitudes de sommeil. Par exemple en décidant d'aller au lit trop tôt, ou en buvant un verre de vin rouge avant de dormir. Parfois, on se met une telle pression du fait que l'on ne peut pas dormir que c'est cela même qui va nous empêcher de dormir. Chacune de ces actions a un effet contre-productif. »

LE TRAIN DES PENSÉES

« Notre sommeil est plus léger le matin », fait observer Aline. « Si on se réveille consciemment entre deux cycles de sommeil, on risque de se mettre à réfléchir et ruminer, en d'autres termes, de monter dans le train des pensées. Et c'est reparti ! Mais vous pouvez apprendre à ne pas y monter. Saviez-vous que, chaque jour, 70.000 pensées nous passent par la tête ? Vous n'avez aucune influence sur ce flux continu de pensées, mais vous en avez une sur ce que vous en faites. Vous laisserez-vous entraîner par elles ou les mettrez-vous de côté ? En fin de compte, ce ne sont que des pensées. La nuit, cependant, tout paraît beaucoup plus dramatique et on résout rarement quoi que ce soit. »

« Adoptez un chien », conseille Aline, experte du sommeil. « Une bonne promenade quotidienne en plein air est idéale pour votre sommeil. »

LE SOMMEIL NE SE DÉCRÈTE PAS

Si vous vous frustrez beaucoup du fait que vous ne puissiez pas dormir, vous vous engagez dans un combat perdu d'avance. Vous voulez forcer quelque chose qui ne se force pas : le sommeil. Vous pouvez remarquer que vous avez faim, que votre jambe vous démange, que vous pensez à telle ou telle chose, que vous vous sentez seul(e)... Surtout, n'y faites rien, car c'est ainsi que vous vous rapprocherez du sommeil. Dormir, c'est ne rien faire.

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ACT

L'ACT, qui signifie Acceptance and Commitment Therapy (thérapie d'acceptation et d'engagement) est une thérapie comportementale qui aide à affronter les obstacles avec flexibilité, de sorte à mieux se concentrer sur ce qui est vraiment important à nos yeux. Les 6 étapes de l'ACT sont : accepter les expériences (désagréables), se distancier de ses pensées (inutiles), gérer l'image que l'on a de soi avec flexibilité, être en contact avec le moment présent, réfléchir à ce que l'on trouve vraiment important et investir dans ses valeurs.

« Il m'arrive de passer moi-même de mauvaises nuits, vous savez. Dans ce cas, je reste allongée dans le calme, je me concentre sur ma respiration et je profite de mon lit confortable. »

NE VOUS LEVEZ PAS

« Ne vous levez pas pour aller manger quelque chose », dit Aline. « N'allez pas non plus systématiquement aux toilettes, vous pourriez en faire rapidement une nouvelle habitude. N'allez pas regarder la télévision, faire un puzzle ou plier le linge : il s'agit toujours d'une forme d'action, donc sans rapport avec le sommeil. Ne regardez pas non plus le réveil. Peu importe l'heure, votre réveil vous réveillera en temps voulu. Ce que vous devez faire, c'est gommer l'aspect désagréable du fait d'être allongé(e) éveillé(e). Ce n'est que si vous êtes vraiment en colère que vous lever un moment pourra vous permettre de vous calmer. »

RESTER ALLONGÉ(E) DANS LE CALME : COMMENT FAIRE ?

« Observez votre respiration, remarquez comment l'air entre par vos narines jusqu'à vos poumons et gonfle votre ventre. Votre ventre s'aplatit ensuite et vous expirez. Vous n'avez pas besoin de compter : compter, c'est encore faire quelque chose. Entretemps, plusieurs pensées auront sans doute tenté de vous distraire. C'est parfaitement normal. Revenez toujours à votre respiration. Vous n'êtes pas du tout obligé(e) de vous endormir. Vous n'avez aucun contrôle sur le moment de votre endormissement. Il s'agit simplement d'apprendre à rester allongé(e) calmement, tout en étant éveillé(e). Vous serez ainsi plus en mesure d'accueillir le sommeil. Rester allongé(e) dans le calme est du reste une forme de repos. Pendant que vous vous reposez, profitez en toute conscience de votre lit ouillet, de votre matelas confortable, de votre oreiller moelleux et de vos draps doux. Et ensuite viendra ce moment de bonheur : lorsque vous vous sentirez peu à peu glisser dans les bras de Morphée. »

UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ

Il est logique que vous dormiez moins bien si vous devez prendre l'avion ou participer à une réunion importante le lendemain. Tout comme lorsque vous passez votre première nuit dans un hôtel ou un lieu inconnu. Il est également logique que des enfants dorment mal si leurs parents se disputent beaucoup, ou que vous-même dormiez mal si vous avez des problèmes relationnels. « Tout tourne autour du sentiment de sécurité », résume Aline. « Il est indispensable pour pouvoir s'abandonner au sommeil. » Et Aline, spécialiste du sommeil, dort-elle bien ? « Il m'arrive de passer moi-même de mauvaises nuits, vous savez. Dans ce cas, je reste allongée dans le calme, je me concentre sur ma respiration et je profite de mon lit confortable. »

Bien ranger... POUR DORMIR L'ESPRIT EN PAIX

BIEN RANGER... POUR BIEN DORMIR

Rangez malin avec cette combinaison de lit et de compartiment de rangement

Vous aimez créer une ambiance zen dans votre chambre à coucher ? Vous avez raison, car c'est dans cette pièce que vous retrouvez le calme après une journée bien remplie. La tendance y est au minimalisme. Ne chargez pas trop votre chambre, préférez un certain dépouillement. Ce sera plus facile si vous utilisez des espaces de rangement malins.

Avez-vous parfois l'impression que votre maison est sur le point d'exploser ? Maintenant que nous passons plus de temps à la maison, nous apprécions encore plus qu'elle soit bien rangée. Il est temps d'en finir avec ce désordre qui vous perturbe et de prévoir une place fixe pour chaque chose que vous conservez. Le plus judicieux est de faire une utilisation optimale de chaque recoin de votre habitation et de créer, par exemple, des espaces de rangement dans l'entrée, sous l'escalier ou sous le lit.

CONSEIL

Quelque chose rentre ? Quelque chose sort !
Lorsque vous achetez quelque chose de neuf, débarrassez-vous de quelque chose d'autre.

HABITAT PLUS COMPACT

Tout comme dans les grandes villes comme New York ou Paris, on voit ici aussi émerger une nouvelle façon d'habiter : plus petit, plus compact et plus durable. Notre surface habitable moyenne ne cesse de s'amenuiser. Les solutions actuelles d'économie de place permettent d'y vivre confortablement. Espaces multifonctionnels ouverts, éclairage abondant, armoires sur mesure... De plus, un aménagement bien réfléchi tient également compte de l'entretien : il se fait rapidement, vous laissant davantage de temps pour vos loisirs.

AU TRAVAIL !

Avant de décider d'installer de grandes armoires ou un dressing, jetez un œil à vos affaires et vêtements pour voir ce dont vous pouvez vous débarrasser. Il se peut qu'une fois ce tri effectué, vous ayez besoin de moitié moins de place. Voici comment procède la gourou japonaise du rangement, Marie Kondo : commencez par vos vêtements, que vous rassemblerez tous au même endroit, sur votre lit par exemple. Prenez chaque pièce et ressentez si ce vêtement vous rend heureux(-se). Éveille-t-il chez vous une 'étincelle de joie' ? Décidez ensuite de la pile sur laquelle le poser : la pile 'je le garde car j'aime le porter, cela me va bien ou j'y suis attaché(e)' ou la pile 'je ne le garde pas ou je le donne'. Prenez cette décision pour tout ce qui est trop petit, trop grand, usé ou démodé. Une couleur peu flatteuse, un tissu désagréable ? Cédez rapidement les affaires dont vous ne voulez plus afin d'éviter qu'elles retournent dans l'armoire. Les vêtements que vous gardez peuvent y retourner, classés bien clairement par sorte.

LE RANGEMENT, ÇA FAIT DU BIEN !

Ranger n'est pas nécessairement une tâche pénible. Selon la méthode japonaise, vous pouvez en faire un rituel qui vous fera vous sentir mieux. On se sent revigoré après avoir rangé. En outre, cela aide à réfléchir à ce que l'on trouve vraiment important dans la vie, et donc à faire les bons choix dans d'autres domaines également, comme votre travail, vos loisirs ou votre vie amoureuse.

ESPACES DE RANGEMENT ET CONFORT DE SOMMEIL

Une armoire en moins ! Adieu, cette chaise sur laquelle vous entassez des affaires tous les jours et ces boîtes pleines de poussière sous le lit. Une chambre minimaliste vous permet de vous reposer, donc de retrouver de l'énergie. Cet espace de rangement supplémentaire – et invisible – garde vos duvets d'hiver, draps propres et oreillers supplémentaires à portée de votre main. Vous pouvez également ranger vos protège-matelas et draps-housses dans ce Lit Coffre pratique de Beka®. Vous pouvez accéder à tout l'espace en relevant simplement le sommier à lattes, d'une seule main si vous le souhaitez grâce au vérin pneumatique intégré. L'avantage ? Aucun sacrifice à faire en termes d'esthétique ou de confort. Il ne s'agit pas d'un coffre de rangement surmonté d'un matelas, mais bien d'un lit à part entière, de qualité, car chez Beka®, le confort du sommeil est toujours la préoccupation première.

Plus d'infos ? Surfez sur www.beka.be ou www.beka-literie.fr

Ferm Living®

GRAPHIQUE, C'EST CHIC

Votre chambre à coucher est le lieu idéal pour expérimenter et oser des choix de décoration audacieux. Pourquoi ne pas tenter un peu de gaieté avec une literie, un plaid ou une tapisserie rayés ? Ou une tapisserie à motifs, comme des zigzags noirs et blancs ou un dessin cubiste coloré ? Un mur accrocheur de ce type donnera en un clin d'œil un petit côté 'chambre d'hôtel'.

The bed & the beautiful

FLOWER POWER

Le mythe prétendant qu'il n'est pas sain d'avoir des plantes dans sa chambre a été maintes fois réfuté. La quantité d'oxygène qu'elles absorbent est négligeable, et avoir des plantes près du lit améliore même le repos nocturne, car elles favorisent une atmosphère paisible. On voit même désormais de plus en plus de fleurs apparaître sur les tables de nuit. Restez dans la simplicité et optez de préférence pour une fleur seule ou une petite botte de fleurs d'une même sorte plutôt que pour un opulent bouquet. Les fleurs séchées ou les herbes ornementales, comme l'herbe des pampas, sont aussi très dans l'air du temps.

Ferm Living®

TON SUR TON

Les tons monochromes confèrent une atmosphère calme à votre chambre à coucher. Si vous choisissez des murs, un plancher, des textiles et tous vos accessoires dans une seule famille de couleur, il se passera quelque chose de très particulier : votre chambre deviendra un cocon de calme et de sérénité. Surtout si vous optez pour une palette claire, avec du bois pâle et du blanc cassé. Des couleurs terre comme la terracotta, le brun et l'ocre, apporteront plus d'intensité et de chaleur.

Pomax®

FAN DE ROTIN

Les matériaux naturels fonctionnent à merveille dans la chambre de par leur côté douillet et charmant. Pensez par exemple à un plaid en laine, des draps en lin ou un plancher en bois. Deux nouveaux venus tendance sont le rotin et le bambou, pour un look décontracté et bohème.

Marie-Marie®

LA TENDANCE EST AU VIOLET

Pour la trendwatcher Hilde Francq, le violet est le nouveau rose : « Une couleur jeune et tendance. Elle est plutôt neutre en termes de genre et était encore considérée il y a peu comme une petite faute de goût, ce qui la rend encore plus intéressante à présent. » Les nuances de violet ont envahi les podiums ces dernières saisons. La tendance s'étend désormais aux intérieurs et à la chambre. Le violet évoque la sérénité et la contemplation, il est donc tout à fait indiqué pour la chambre à coucher. Jouez la carte à fond avec un papier peint ou votre literie, ou préférez des touches discrètes avec quelques coussins ou un plaid.

LES RIDEAUX PAS EN RESTE

Une armoire sur mesure est une manière idéale de ranger soigneusement toute votre garde-robe et de garder une chambre bien rangée et paisible. Malheureusement, tout ceci a bien souvent un coût élevé. Une solution créative fréquemment utilisée consiste à remplacer les portes par des rideaux. Optez pour du lin naturel ou du velours pour plus de volume.

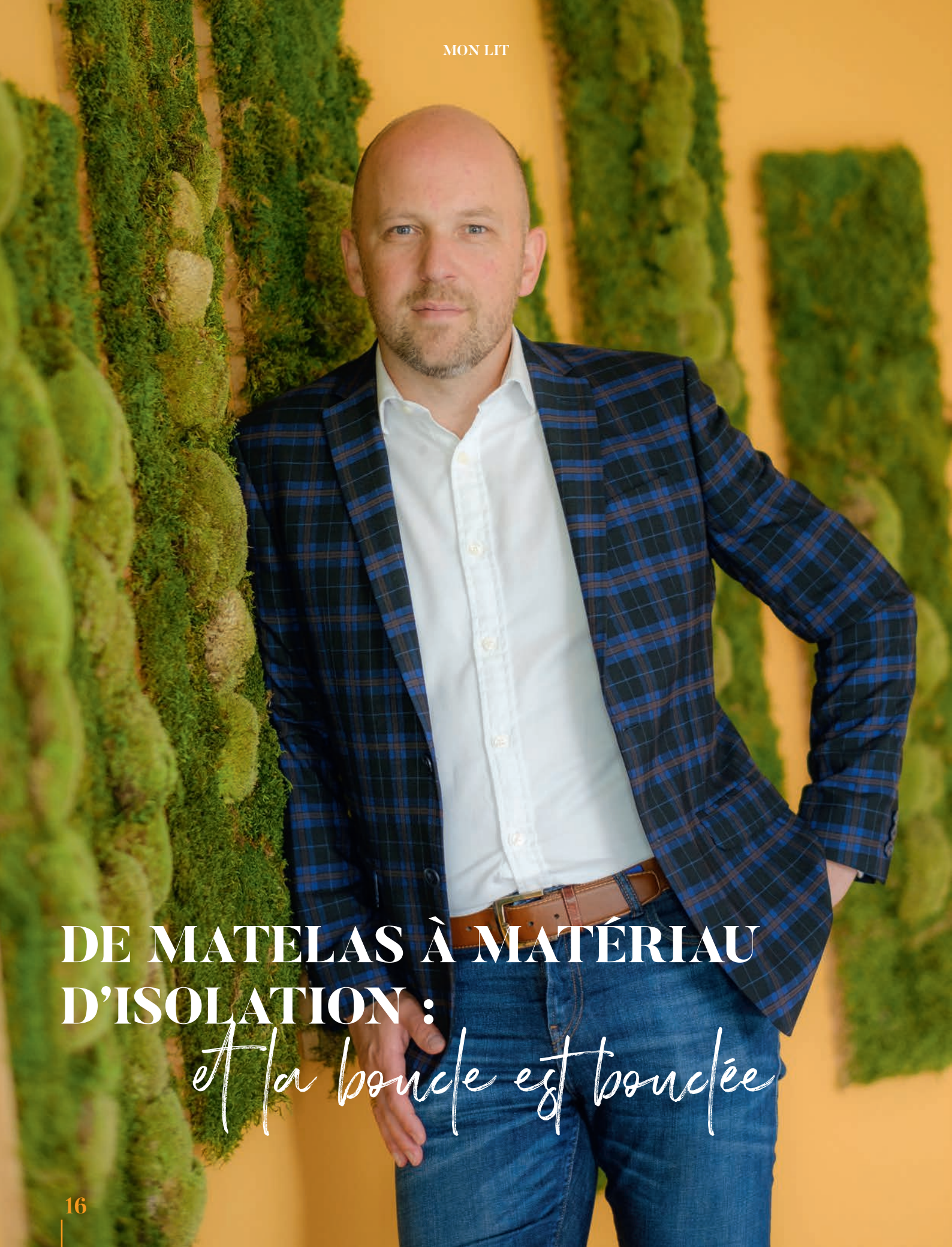
Modular®

GOLDEN HOUR

Le métal reste très tendance, mais est souvent trop froid pour une chambre à coucher, hormis les variantes plus 'chaudes' comme le laiton ou le cuivre, qui constituent un bon choix pour l'éclairage. Les lampes dorées confèrent en effet à la lumière une nuance chaleureuse, favorisant ainsi une ambiance encore plus réconfortante.

Ferm Living®

Box Cubic 30 avec tête de lit Tokyo, coloris Twist Anthracite



DE MATELAS À MATÉRIAU D'ISOLATION : *et la boucle est bouclée*

Innovation

Après 10 ans de bons et loyaux services, le temps est venu de changer de matelas. Mais vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il advenait de votre ancien matelas ? Le département R&D de ***Recticel Bedding*** *- dont fait partie Beka® - étudie d'une part comment recycler la mousse des vieux matelas et, d'autre part, développe une mousse plus durable pour les matelas neufs.* ***Benjamin Mariën****, International Product & Marketing Director, nous explique tout ceci en nous faisant visiter le département Sustainable Innovation.*

QU'ADVIENT-IL DE MON ANCIEN MATELAS ?

Benjamin Mariën : « J'espère que vous l'emporterez à la déchetterie ou que le magasin s'en chargera. Une petite partie des anciens matelas sont démontés et recyclés dans une entreprise de démantèlement. Cependant, actuellement, ils sont en grande partie incinérés, et l'énergie thermique libérée par ce processus est récupérée. Dans le pire des cas, ils sont malheureusement enterrés. Ce procédé est évidemment complètement obsolète. La bonne nouvelle, c'est qu'à partir de 2021, à l'instar de la France, le Benelux instaurera à son tour l'obligation de reprise des matelas usagés. Les autorités et les fabricants de matelas ont rédigé conjointement un accord pour collecter ces matelas dans les déchetteries en vue de les démanteler et de les recycler. »

COMMENT PEUT-ON RECYCLER LES VIEUX MATELAS ?

« La condition principale est qu'ils doivent rester bien secs. Il sera alors parfaitement possible de démonter toutes les parties d'un matelas : la housse, les ressorts métalliques, la mousse… Plus le matelas a été conçu simplement à l'origine, plus il est aisé de le démanteler à nouveau et donc, en principe, de le recycler. Le textile de la housse peut, dans le meilleur des cas, se recycler (si les surpiqûres ne sont pas trop épaisses et qu'on a utilisé très peu de tissus différents), bien qu'en pratique, il soit encore souvent brûlé. Par ailleurs, il est possible aussi de recycler les ressorts métalliques. Mais pour la majorité des fabricants de matelas, c'est la mousse présente dans un matelas qui est probablement ce qu'il y a de moins évident à recycler. Et c'est précisément ce pour quoi nous cherchons des solutions chez Recticel. »

QUELS EFFORTS SONT DÉPLOYÉS PAR BEKA® ET RECTICEL POUR RENDRE LES MATELAS RECYCLABLES ?

« Nous n'avons pas attendu cette nouvelle loi pour expérimenter largement. Comme je l'ai dit, la mousse constitue généralement le plus grand défi. Mais comme la mousse joue un rôle très important dans

CHEZ BEKA® ET RECTICEL, LE DÉVELOPPEMENT DURABLE SIGNIFIE

1. *développer des matériaux durables, comme par ex. la technologie GELTEX®*
2. *l'éco-design : concevoir le produit de telle manière qu'il puisse être facilement démonté en fin de vie*
3. *une durée de vie prolongée de votre matelas*
4. *le recyclage : tant mécanique que chimique*

la quête d'un confort de sommeil optimal, nous avons axé nos recherches sur des solutions innovantes pour son recyclage. Dans notre machine de test pour le recyclage mécanique, la mousse des vieux matelas est déchirée pour être transformée en flocons. Nous y ajoutons une fibre pour réassembler la mousse et nous compressons ce mélange entre deux plaques. Il passe ensuite au four à 170 °C afin de tuer toutes les bactéries, et nous obtenons de nouvelles plaques de mousse. Celles-ci peuvent servir pour une tête de lit, par exemple, ou comme matériau d'isolation pour les logements. Notre usine à Angers, en France, met déjà cette technique en œuvre à l'échelle industrielle. »

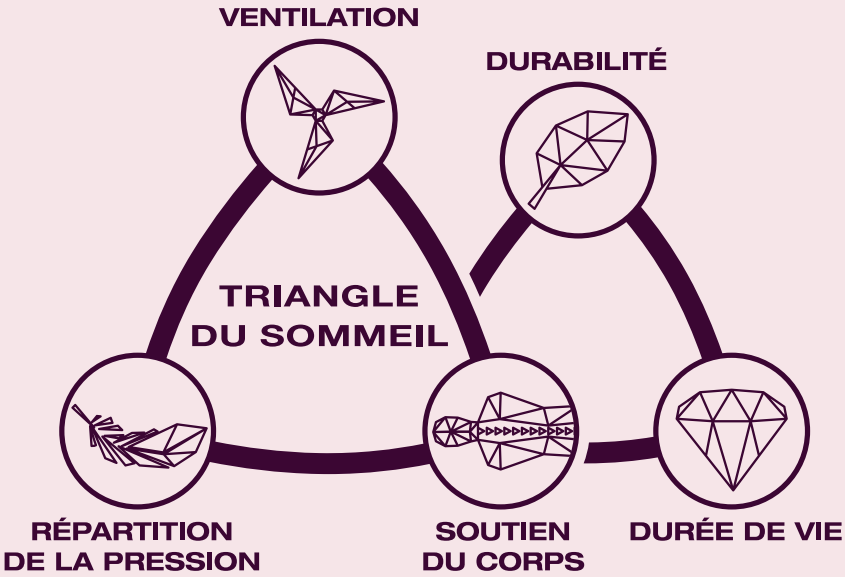
ET QU'EN EST-IL DES MATELAS NEUFS QUI FINISSENT JETÉS AU BOUT DE 10 OU 15 ANS ?

« Pour Beka®, le confort de couchage et de sommeil est une priorité. Nous estimons que la mousse de polyuréthane (associée ou non à un noyau de ressorts) est le meilleur matériau pour un matelas confortable. Parallèlement aux solutions pour le recyclage de la mousse en fin de vie, nous avons également étudié comment rendre plus durable la mousse des nouveaux matelas elle-même, tant pour ce qui concerne le processus de production que le matériau. Traditionnellement, pour fabriquer la mousse, on utilise deux composants : les isocyanates et les polyols à base de pétrole, une source d'énergie épuisable. Notre partenaire Covestro a trouvé une manière d'extraire du polyol des gaz d'échappement (CO_2) des usines. Recticel a utilisé cette matière pour produire une nouvelle sorte de mousse révolutionnaire : GELTEX®, qui fait de nous un véritable pionnier du secteur. Ceci offre en fait trois avantages : il y a moins d'émissions de CO_2 dans l'air, cela nécessite moins de pétrole et, de plus, la mousse ainsi produite à une plus longe durée de vie. Cette technologie est donc durable sous trois aspects. »

« NOUS N'AVONS PAS ATTENDU LA NOUVELLE LOI POUR EXPÉRIMENTER LARGEMENT EN MATIÈRE DE RECYCLAGE D'ANCIENNES MOUSSES ET DE DÉVELOPPEMENT D'UNE NOUVELLE MOUSSE DURABLE. »

QUEL NIVEAU DE CONFORT OFFRE UN MATELAS POURVU DE LA TECHNOLOGIE GELTEX® ?

« Outre une très longue durée de vie, la technologie GELTEX® offre un équilibre parfait pour votre confort de sommeil et satisfait aux trois critères de notre triangle du sommeil : une bonne ventilation, une bonne répartition de la pression et un soutien optimal de votre corps. Depuis que nous avons présenté la technologie GELTEX® il y a quelques années, elle est devenue une véritable référence sur le marché du sommeil. Une solution plus durable qui ne pénalise en rien votre confort. »



LE DÉVELOPPEMENT DURABLE N'EST DONC PAS UN COUP MARKETING POUR BEKA® ET RECTICEL ?

« Pas du tout, nous observons depuis des années déjà les objectifs en matière de développement durable des Nations unies, les SDG ou Sustainable Development Goals. Ceux-ci préconisent que nous répondions aux besoins des générations actuelles sans impact négatif sur les prochaines générations. Chez Beka®, nous misons sur trois piliers : le plus important est le confort de sommeil, qui s'inscrit dans l'objectif de santé et de bien-être des SDG. Les deuxième et troisième piliers sont le fait d'agir de façon responsable avec les richesses naturelles et de ne pas provoquer de réchauffement climatique additionnel. Cet aspect s'applique au processus de production (dans le cas de GELTEX®, par exemple) et à l'augmentation de la durée de vie de votre lit et matelas. Mais, bien entendu, en mettant l'accent sur le recyclage une fois votre matelas jeté, là encore, nous sommes des pionniers et cherchons des solutions innovantes. En plus du recyclage mécanique, nous coordonnons également au plan européen un projet d'innovation sur le recyclage chimique (entre autres en collaboration avec les Universités de Leuven et de Gand). Ceci doit nous permettre dans un avenir proche de viser une circularité complète. Cela signifie concrètement qu'en fin de parcours, la mousse pourra de nouveau être décomposée et ses constituants d'origine pourront à leur tour être réutilisés pour produire une nouvelle mousse et donc de nouveaux matelas, et ce, de la manière la plus efficace possible. Voilà le cycle auquel nous travaillons actuellement pour l'avenir. »

TESTEZ VOTRE SOMMEIL

Vous aimeriez connaître la qualité de votre sommeil ? Essayez le test de sommeil en ligne de Somnio. Le rapport de sommeil vous permettra de comprendre votre sommeil et vous donnera des conseils pour mieux dormir.
www.somnio.nl

DORMIR ENSEMBLE, MAIS SÉPARÉMENT ?

C'est encore souvent un tabou : certains couples dorment dans des chambres séparées. Pourtant, il n'y a rien de mal à cela. Imaginez que votre bébé vous garde éveillé(e) des nuits durant, que votre conjoint(e) ronfle affreusement fort ou souffre du syndrome des jambes sans repos : de quoi vous épuiser totalement au fil des nuits. Il est alors plus judicieux d'opter pour des chambres séparées, afin de pouvoir suffisamment vous reposer. Et lorsque vous souhaitez plus de proximité, vous savez où trouver l'autre. Sleeping apart together : bénéfique pour votre humeur et votre vie sexuelle !

CETTE SENSATION D'ENGOURDISSEMENT : VOUS LA CONNAISSEZ BIEN

Ressentez-vous une sensation agréable lorsque le coiffeur vous coupe les cheveux ou en voyant quelqu'un dessiner ? Une sensation d'engourdissement qui court dans votre dos depuis l'arrière de la tête, en passant par la nuque. Ce phénomène s'appelle ASMR, pour Autonomous Sensory Meridian Response. Cette sensation se produit de façon totalement autonome, via les nerfs sensitifs qui vont de votre nuque à votre dos. YouTube compte des milliers de vidéos d'artistes ASMR qui font des bruits dans leur micro : ils tapotent, jouent avec des fermetures éclair, versent des boissons gazeuses, chuchotent ou pressent des éponges. Tout le monde n'y est pas sensible, mais si vous l'êtes, cela peut être un bon moyen de vous apaiser. À essayer !

Box Cubic 30 avec tête de lit Bali, coloris Nevada Stone

« LE PLUS IMPORTANT, POUR UNE MAISON, C'EST QUE CHACUN S'Y SENTE BIEN ET EN SÉCURITÉ »

Regard intérieur

Visitez l'intérieur d'un styliste, c'est comme assister à une master class 'habitat'. Partout, les choses sont comme elles doivent être : des palettes de couleurs raffinées, des objets dont on rêve de connaître l'histoire... Mais surtout, Sofie réussit comme personne à garder sa maison parfaitement harmonieuse avec trois enfants. « Le plus important, pour une maison, c'est le sentiment de confort et de sécurité qu'elle procure. »

Après ses études en gestion d'entreprise, Sofie a travaillé quelque temps chez un architecte d'intérieur, et elle y a développé son talent pour la couleur et le style. Elle a ensuite travaillé chez Flamant et, par le biais d'un ami producteur, elle est finalement entrée dans le monde de l'aménagement et de la décoration scéniques. « Je suis ravie chaque jour de l'aspect créatif et varié de mon travail. Je suis toujours entourée de belles choses. » Elle fait aussi régulièrement des décorations pour Beka®.

ÉCLECTIQUE, MAIS SOBRE

Tandis que, pour ses décors scéniques, elle cherche, de manière ciblée, à obtenir la bonne ambiance avec le bon produit, chez elle, elle laisse libre cours à sa créativité. Dans l'entrée, on est par exemple accueilli par une grande peinture abstraite, « que j'ai peinte moi-même », précise Sofie. Elle et son mari ont acheté leur maison il y a douze ans, alors qu'elle était enceinte de leur fille Tiger Sue. Ils ont transformé le rez-de-chaussée en appartement, et la famille habite aux étages supérieurs. Lorsqu'ils ont rénové, leur objectif principal a été de trouver des façons de faire un usage optimal des espaces. Ils ont par exemple abattu la cloison de l'entrée pour ne laisser qu'un demi-mur, et l'escalier mène à présent directement dans la salle de séjour avec cuisine ouverte.

QUI ? *Sofie Noyen, styliste food et déco, son mari et leurs trois enfants (12, 5 et 2 ans).*
OÙ ? *À Mortsel, Belgique*
QUEL BÂTIMENT ? *Une agréable maison mitoyenne de style cottage datant de 1930 qu'ils ont achetée il y a douze ans et entièrement rénovée.*

Ce qui frappe d'emblée, dans cette maison, c'est l'ambiance créée par l'aménagement : Sofie mélange et associe des objets et meubles de différents styles et origines. En tant que décoratrice, elle sait d'expérience comment créer un fil conducteur dans un décor éclectique. Il s'agit de systématiquement choisir des matériaux analogues et de se tenir à une palette de couleurs limitée, dans le cas présent essentiellement des nuances terre et ficelle. Un style qui évoque un peu celui d'Axel Vervoordt. « C'est un beau compliment, c'est mon idole », rit Sofie. Sa maison est son laboratoire. « Ça change régulièrement ici. Sofie peut peindre un mur d'accent d'une autre couleur ou changer les meubles de place. » La maison n'est pas en désordre malgré trois enfants. « Nous avons rangé pour aujourd'hui, mais de toute façon, chaque soir, tous les jouets sont rangés dans une grande boîte et le salon est de nouveau à nous. »

UNE SECONDE VIE

Partout, des objets et des meubles éveillent notre curiosité. Une lampe originale trône sur un socle dans le salon : « Je l'ai customisée moi-même », raconte Sofie. « Je suis une grande fan de brocantes et friperies. Je vais chiner environ deux fois par semaine. Le soir, je chine aussi en ligne, par exemple sur 2ememain.be. C'est important pour moi que de jolies choses aient droit à une seconde vie. » Sofie choisit toujours des objets durables en matériaux naturels. Un joli tabouret en bois est posé dans un coin : « Vingt euros », déclare Sofie non sans fierté. En tant que décoratrice, elle sait que la beauté n'a littéralement pas de prix.

« NOUS ADORONS DORMIR DANS CE GENRE DE 'LIT D'HÔTEL'. »

Elle a également un faible pour le travertin, une jolie roche calcaire, comme en témoigne une table de salon dans ce matériau que l'on peut aujourd'hui régulièrement trouver dans le circuit de la seconde main. Elle éprouve plus de réticences envers le plastique et les couleurs vives. « Je ne tolère que le bleu, le rouge et le jaune ocre », ricane-t-elle. « Même en m'habillant, je favorise toujours le plus de neutralité possible. Ma maison est bien remplie, mais j'adore le minimalisme. Ce n'est pas toujours évident avec de jeunes enfants, mais j'essaie tout de même d'aller vers un certain 'calme' visuel. Le plus important, pour une maison, c'est que chacun s'y sente bien et en sécurité. »

« Lorsque nous avons voulu changer notre ancien lit, j'ai tenu à choisir un lit intemporel et de bonne qualité. »

DES PIEDS EN BOIS

Cette tension entre convivialité et sérénité se retrouve également dans la chambre à coucher de Sofie, à la décoration plus sobre. À l'exception d'un petit tableau au cadre doré acheté dans un magasin de seconde main, Sofie a laissé vierge le mur gris pigeon. Toute l'attention se porte ainsi sur le lit. Lorsque le couple a voulu changer son ancien lit, Sofie a tenu à choisir un lit intemporel et de bonne qualité. « J'avais envie d'un 'lit de grands'. Je savais que je le choisirais chez Beka®. Je savais aussi que ce serait un boxspring, car notre ancien lit en était un et nous adorons dormir dans ce genre de 'lit d'hôtel'. Avant l'achat, nous avons puisé beaucoup d'inspiration dans le showroom. Nous avons opté pour un boxspring classique (Box Cubic 25) dans une couleur neutre, Nevada Stone. J'ai un peu hésité avec une couleur rouille, que j'apprécie, mais j'ai finalement choisi quelque chose de plus neutre. Pour le matelas, nous avons fait notre choix parmi la gamme GELTEX® de Beka® : le matelas Escape. Ce matelas m'a plu dès la première nuit. Nous sommes tous les deux ravis de notre choix, la différence est immense en termes de confort de sommeil. On sent qu'on dort sur de la qualité. »

CONSEILS DE DÉCO

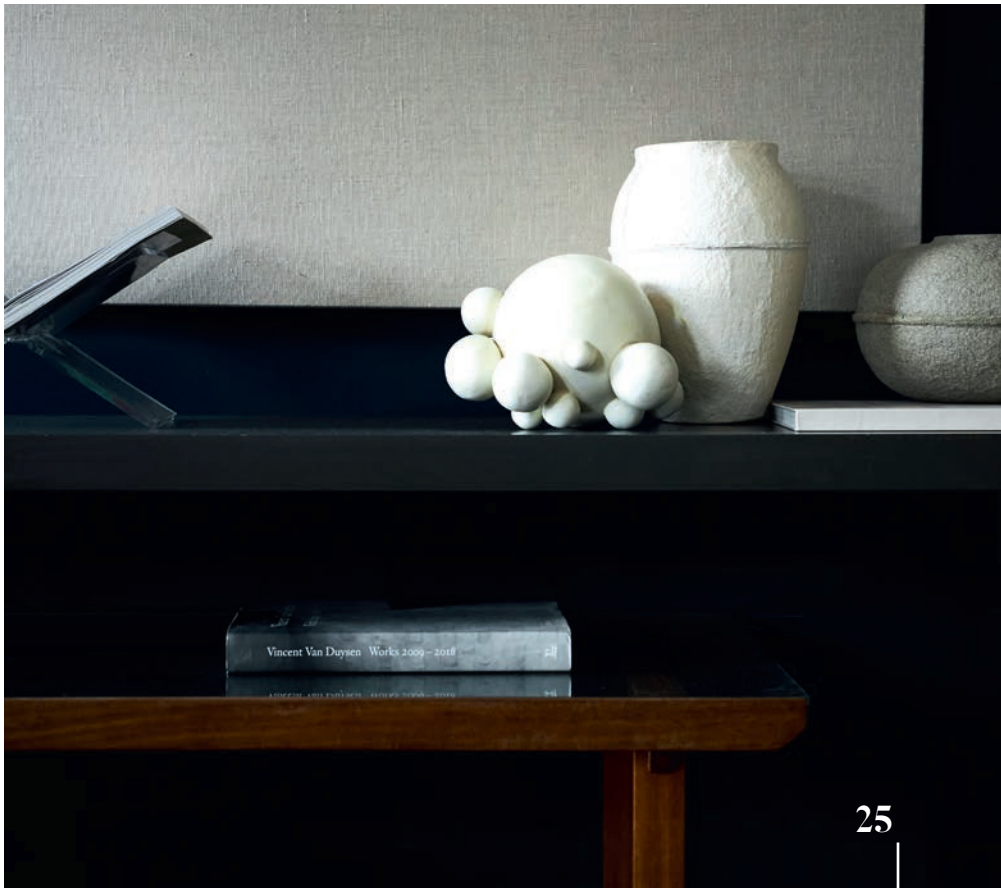
Calme et légèreté

- Ce que je trouve particulièrement important dans une chambre à coucher, c'est l'éclairage : il doit être tamisé, et jamais vif.
- Assurez-vous que votre chambre soit confortable : c'est une pièce où on marche pieds nus, un tapis doux sur lequel atterrir en descendant du lit est donc essentiel.
- Adoptez une palette de couleurs calmes.
- Évitez les meubles et les objets qui retiennent beaucoup de poussière, faites dans la légèreté.
- Une bonne literie est une plus-value, surtout dans des étoffes comme le lin ou le satin, très confortables pour dormir.

« L'immense choix en matière de tissus est un bon point. Nous avons vite choisi la tête de lit, du modèle 'Vienna', et le cadre en bois. Nous avons opté pour des pieds en chêne, qui vont bien avec notre sol en chêne lui aussi. »

ZEN

Le résultat est un imposant lit haut, parfaitement pensé et avec du caractère. De part et d'autre du lit, Sofie a opté pour des lampes de lecture noir mat. Les rideaux semi-transparents en lin couleur ficelle apportent une touche très raffinée. Le linge de lit est de la marque belge Rebo. Chaque jour, Sofie fait son lit avec six coussins. « Je décore beaucoup de lits et j'entends toujours les gens dire : 'Mais qui fait ça chez lui ?' Eh bien moi. » Là encore, Sofie utilise une palette sobre de gris, marron clair, rouille et cognac. La table de chevet provient d'une boutique vintage, elle est surmontée d'un petit vase dont s'échappent quelques branches pourvues de petites boules rouges. Enfin, une petite boîte vintage est posée contre le mur, en face du lit. « Je l'appelle ma boîte de méditation », dit Sofie. Elle y conserve une image de bouddha, un tapis de yoga et de l'huile essentielle. « Chaque journée de ma vie est bien remplie, avec trois enfants, alors j'aime bien me détendre un peu avec quelques exercices de yoga avant d'aller me coucher. C'est mon petit moment zen. »



6 QUESTIONS POUR TROUVER

votre oreiller idéal

Sur quel type d'oreiller préférez-vous reposer votre tête ? Un oreiller moelleux que vous pouvez malaxer à loisir, ou un oreiller plus dur à forme ergonomique ? Comment choisir l'oreiller qui vous conviendra le mieux ? Nous avons posé la question à l'experte ***Sophie Goffin****, Account Manager chez Beka®.*

1. À QUOI SERT UN OREILLER AU JUSTE ?

Un bon oreiller soutient votre tête et vos vertèbres cervicales. Il comble parfaitement l'espace vide entre votre tête, votre cou et vos épaules. Votre tête et votre colonne vertébrale forment alors une ligne droite, ce qui permet à votre tête et votre nuque de bien se détendre et de ne subir aucune pression. Les oreillers durs tout comme les mous peuvent offrir un soutien suffisant. Le type que vous choisirez est totalement personnel. L'oreiller idéal est celui sur lequel vous dormez le mieux.

2. VOTRE POSITION DE SOMMEIL PRÉFÉRÉE JOUE-T-ELLE UN RÔLE ?

Bien sûr. Un peu plus de 50 % des gens préfèrent dormir sur le côté et aiment souvent les oreillers un peu plus solides et épais, qui offrent un bon soutien du cou en interaction avec la zone d'épaules souple du matelas. Les personnes qui dorment sur le dos, environ 40 %, opteront souvent pour un oreiller plus moelleux. Les personnes qui dorment sur le ventre, enfin, préféreront un oreiller pas trop haut pour ne pas surcharger leur cou : un oreiller plat ou pour enfant sera alors suffisant. Certaines d'entre elles dorment même sans oreiller.

3. COMMENT RECONNAÎTRE UN OREILLER DE QUALITÉ ?

Les trois piliers du sommeil auxquels satisfont les matelas Beka® s'appliquent également à des oreillers de qualité. Ces trois piliers pour un bon repos nocturne sont : une bonne ventilation, une bonne répartition de la pression et un bon soutien. Vous libérez beaucoup d'humidité la nuit, y compris par la tête. Une bonne ventilation des oreillers vous permettra de bien dormir et d'éliminer l'excédent d'humidité. La bonne répartition de la pression et le bon soutien de votre tête et de votre cou vous offriront aussi un meilleur sommeil et des réveils plus faciles.

4. QUEL ENTRETIEN NÉCESSITE MON OREILLER ?

Le conseil en or : enfilez toujours votre oreiller dans une housse de protection supplémentaire, en dessous de la taie d'oreiller assortie à votre literie. Une partie de l'humidité que vous libérez la nuit sera absorbée par les deux housses et non par l'oreiller lui-même, ce dernier y gagnera donc beaucoup en longévité. L'idéal est de laver la housse de protection et la taie d'oreiller une fois par semaine.

5. QUELLE EST LA DURÉE DE VIE D'UN OREILLER ?

À l'instar d'un matelas, un oreiller a une durée de vie limitée. Comme vous en faites un usage intensif, vous devrez le changer à peu près tous les deux à trois ans. Il y a également une raison d'hygiène à cela, car on transpire beaucoup la nuit.

6. PUIS-JE ESSAYER UN OREILLER ?

Pour commencer, faites-vous bien conseiller par nos spécialistes du sommeil. Et essayez-le en magasin sur un matelas dont la fermeté correspond à celui que vous possédez. Assurez-vous surtout que la courbure de votre nuque soit bien soutenue.

Plus d'infos dans votre point de vente Beka®, sur beka.be ou sur beka-literie.fr

UN MATELAS BEKA®,

confectionné avec soin et souci du détail

Les matelas Beka® sont confectionnés avec des matériaux de qualité supérieure, principalement d'origine locale. Et bien que ces matériaux soient traités par des machines, la confection des matelas nécessite aussi énormément de travail manuel. Les matelas Beka® sont ainsi le résultat d'un grand savoir-faire artisanal et belge. Découvrez quels matériaux tiennent les rôles principaux dans le processus de production.

UN TRAVAIL ARTISANAL POUR UNE QUALITÉ SUPÉRIEURE

Le passepoil est cousu à la main et fixe le plateau supérieur à la bordure du matelas pour former la housse du matelas. Pour sa confection, nous utilisons exclusivement des matériaux de qualité supérieure. La housse du matelas est constituée soit de double jersey, un coutil extensible composé de Tencel®, une fibre 100 % naturelle qui offre une agréable sensation de chaleur l'hiver et de fraîcheur l'été, soit de damas, un tissu 100 % viscose doté de grandes propriétés absorbantes d'humidité. Ces housses sont repiquées avec des matériaux dotés eux aussi de fortes propriétés absorbantes : Climawatt® hypoallergénique, laine lavable ou soie et cachemire.

UNE SIGNATURE BRODÉE

Les matelas Beka® se reconnaissent à notre marque brodée sur chaque housse. Cette broderie est réalisée par une machine, mais fait l'objet d'un suivi scrupuleux par une personne qui accompagne le processus de production. Seuls très peu d'éléments des matelas Beka® sont faits uniquement sur machine. Notre production est restée un processus relativement artisanal, effectué par des mains qualifiées, qui se font de plus en plus rares en Belgique. C'est la raison pour laquelle nous formons nous-mêmes notre personnel, afin que nos matelas soient confectionnés avec soin et souci du détail.

LA HOUSSE DE MATELAS : ESSENTIELLE POUR UN CONFORT ABSOLU

La housse d'un matelas joue un rôle essentiel dans la régulation de l'humidité et le confort du dormeur. Chez Beka®, nous mettons tout en œuvre pour créer des housses sur lesquelles vous vous sentirez bien dès que vous vous y allongerez, comme dans un cocon douillet. C'est cette quête du confort absolu qui dirige notre choix de matériaux. Les ressorts et la couche de confort jouent eux aussi un rôle capital dans le confort du matelas. Les matelas Beka® disposent soit de ressorts ensachés, soit de ressorts Temporis Pocket : un noyau à ressorts unique en forme de sablier, exclusivement conçu pour Beka®.

UNE COUCHE DE CONFORT POUR UN BON SOUTIEN

La housse enveloppe le noyau du matelas. Ce noyau se compose d'un noyau à ressorts et d'une couche de confort. Cette couche offre, avec les ressorts, le soutien nécessaire au corps pour un sommeil optimal. En fonction des besoins du dormeur, la couche de confort peut être faite de différents matériaux. La mousse est une première option, avec une mention spéciale pour notre technologie GELTEX® unique et brevetée. La mousse à mémoire de forme Sensus®, qui s'adapte à la température et au poids du corps, et le Soft Latex, résistant et réducteur de pression, constituent d'autres options.

UN SAVOIR-FAIRE ARTISANAL

La confection d'un matelas est, dans une large mesure, un travail sur mesure. Le niveau du travail manuel réalisé dépendra du modèle de matelas choisi. Les matelas pourvus de doubles ressorts ensachés sont par exemple capitonnés : les plateaux supérieur et inférieur sont cousus main au noyau à ressorts. La bordure entourant tout le matelas est ensuite elle aussi fixée. Mais le résultat est à la hauteur du travail fourni : un matelas fait main à doubles ressorts ensachés vous garantit un sommeil de qualité pour de longues années.

LE PLAISIR DES YEUX, ÇA COMPTE AUSSI

Le confort n'est pas la seule priorité pour Beka® : l'aspect visuel a lui aussi toute son importance. Une housse de matelas en mélange de laine, cachemire et soie est non seulement constituée de matériaux naturels, mais offre également un aspect luxueux, encore souligné par les capitons rosettes.

Conseils d'entretien POUR PROFITER DE VOTRE LIT PENDANT DES ANNÉES

Si vous voulez dormir comme un bébé, consacrez de l'attention à l'hygiène de votre chambre à coucher. Une chambre propre, bien aérée et dépoussiérée favorise le sommeil. Et si vous voulez profiter pendant des années de votre matelas de qualité et de votre lit, il est recommandé de les nettoyer régulièrement.

VOTRE MATELAS

Si vous suivez les instructions d'entretien de votre matelas, tout se passera bien. Si votre matelas dispose d'une housse amovible, vous pouvez l'enlever et la nettoyer suivant les instructions de l'étiquette. Si votre matelas n'a que quelques taches, vous pouvez appliquer un traitement local. Votre matelas Beka® ne demande aucun entretien spécifique, sinon que vous le retourniez à chaque saison.

Brossez le matelas avec une brosse dure ou aspirez-le soigneusement pour éliminer la poussière nichée dans les alvéoles et les coutures. Imbibez une éponge humide d'un peu de vinaigre pour nettoyer le matelas. Assurez-vous cependant de ne pas trop l'humidifier. Ne laissez jamais votre matelas sécher au soleil, ce n'est bon ni pour la housse, ni pour l'âme.

VOTRE MATELAS EST UN PEU TACHÉ ?

- Humidifiez légèrement les taches à l'aide d'un chiffon propre humide. Utilisez de l'eau froide. Versez du sel de table ou des cristaux de soude sur la tache à présent humide : la saleté sera captée par le sel.
- Laissez sécher quelques heures, puis aspirez le sel ou les cristaux de soude.
- Enlevez les derniers restes de taches à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux.

VOTRE LIT

Pour entretenir votre sommier, rien de plus simple : aspirez le revêtement de votre sommier une fois par semaine à faible puissance afin de le débarrasser des poils, cheveux et cellules épithéliales. Vous pouvez passer un chiffon doux et légèrement humide sur les lattes toutes les semaines. Évitez la lumière directe du soleil. Vous pouvez aspirer et nettoyer vos lattes au chiffon humide une fois par saison. L'aération est le maître mot pour la longévité de n'importe quel sommier à lattes. Si l'air est trop humide ou trop sec, cela peut dilater ou contracter le bois des lattes.

Si vous avez un lit inclinable et voulez le déplacer pour le nettoyer, mettez-le en position horizontale avant de le déplacer. Soulevez la totalité du sommier à lattes. Lorsque vous êtes prêt(e) à nettoyer, vérifiez que le sommier est d'aplomb et que toutes les parties réglables ainsi que les câbles peuvent bouger librement. Ne sautez jamais sur votre lit inclinable, ne vous mettez jamais debout dessus et ne vous asseyez jamais sur le repose-tête ou le repose-pieds.

VOTRE CHAMBRE

Règle numéro un pour de bonnes nuits : aérez votre chambre à coucher chaque jour. Ouvrez grand la fenêtre pendant au moins un quart d'heure. Laissez les draps et couvertures défaits pendant la journée. La lumière et l'air sont une véritable bénédiction pour votre lit et votre chambre. Si ces derniers sont trop humides, de la moisissure s'y formera. Vous avez généralement le contrôle sur ce problème de moisissure : une bonne aération suffit à l'éviter.

- **Aérez et ventilez votre chambre tous les jours.**
- **Dormez la fenêtre entrouverte.**
- **Dormez dans des draps et un pyjama en coton.**
- **Changez vos draps toutes les semaines.**
- **Retournez votre matelas à chaque saison, dans les deux sens si possible. Vérifiez cependant la structure de votre matelas : il se peut que vous ne puissiez le retourner que dans le sens horizontal (de haut en bas).**
- **Mieux vaut laisser libre l'espace sous le lit pour une bonne circulation de l'air.**
- **Gardez les animaux de compagnie hors de la chambre, et en particulier hors du lit.**
- **La température idéale pour votre chambre à coucher avoisine les 18 °C.**

CONSEILS

- *N'utilisez pas d'eau chaude pour les taches de sang, cela les fixerait.*
- *Des taches sur votre tête de lit en tissu ? Là encore, un chiffon propre humide et de l'eau froide devraient en venir à bout. Plus la tache est récente, plus vous la ferez disparaître facilement.*
- *Retournez votre housse de couette et votre drap-housse avant de les laver à 60 °C. Des particules de poussière vont souvent se nicher dans les coins.*
- *Aérez votre couette et secouez-la régulièrement. Vous pouvez aussi l'accrocher dehors quelques fois par an pour lui donner un délicieux coup de frais, de préférence lorsqu'une légère brise souffle, mais pas en plein soleil. Vous pouvez la laver et la sécher vous-même dans votre machine à laver et votre sèche-linge, si les instructions d'entretien le permettent, mais mieux vaut le faire le moins possible, car cela nuit à la chaleur et à la résistance de la couette. Pour un nettoyage en profondeur tous les 5 ans, il est préférable de l'apporter à un pressing : ils ont de grands tambours de lavage et de séchage qui peuvent même accueillir les couettes pour deux personnes.*

POUR CHANGER UN PEU DE LIT : AU MILIEU DES ARBRES - SANS WIFI

S'endormir et se réveiller dans une superbe forêt. Logez dans cette agréable cabane Tree Trunk, contemporaine et agrémentée d'un poste d'observation et d'un jacuzzi. Le bois qui l'abrite est situé dans la commune belge de Martelange. Pour se connecter totalement à la nature et prendre un bain de forêt pendant des heures.

www.nutchel.be

SUR L'EAU - AVEC WIFI

Échappez-vous du bruit et de l'animation à Anhée, dans les environs de Maredsous. Sur un petit étang en bord de la Molignée, séjournez dans un confortable chalet sur l'eau. Regarder l'étang, le soleil couchant à l'horizon : de quoi redevenir 100 % zen.

www.aqualodge.be

La parole est aux clients

L'animateur radio du matin Sven Ornelis adore son lit, que ce soit pour de courtes nuits ou pour une micro-sieste revigorante. Et oui, c'est un Beka® dans lequel il dort incroyablement bien depuis 2003.

2001. J'avais 28 ans et je venais d'acheter mon premier appartement. Un grand loft à Bruxelles avec un sol en béton coulé et de jolis murs en briques. C'était très cool. Cela représentait un sacré investissement pour l'animateur radio relativement jeune que j'étais. Je venais de passer de Radio Donna à la nouvelle station Qmusic sur laquelle j'animais une émission matinale de six heures à neuf heures avec mon collègue Erwin. Je n'étais pas très exigeant et j'avais donc tout pour être heureux, excepté un bon lit. Je pensais que les lits coûtaient cher et j'avais quand même un matelas, non ? Il était posé à même le sol. Sans sommier ni rien. Comme ça sur du béton froid. Je trouvais ça chic ou quelque chose dans le genre. Bohème. Enfin. Je n'y voyais pas d'inconvénient. J'achèterais bien un lit plus tard, lorsque j'aurais économisé un peu. Le soir, j'allais au restaurant, boire un verre, je dormais peu mais bien et à cinq heures du matin, j'arrivais au studio de la radio. Je dormais moins bien que je ne le pensais, le réveil était toujours douloureux, le bas de mon dos m'a rapidement fait souffrir et j'avais constamment des maux de gorge. Probablement parce que je dormais sur un sol froid. Alors que j'arrivais une fois de plus à Vilvorde enrhumé et avec des douleurs au dos, mon collègue de la matinale, Erwin m'a dit : « Achète-toi un lit convenable, mon vieux ».

Il avait évidemment raison. Bien dormir est très important. Pour tout le monde. Très certainement lorsque vous mettez votre rythme biologique à rude épreuve avec des émissions matinales et des sets de DJ la nuit pendant le week-end. Dans ce cas, un matelas au sol n'est vraiment pas une bonne idée. Vous connaissez la suite. J'ai acheté un lit. Un bon. De chez Beka®. Et je l'ai toujours aujourd'hui. Je ne peux vraiment pas m'en séparer. Où que j'aille dans le monde, quels que soient les lits luxueux de quelque hôtel que ce soit dans lesquels je dors, mon Beka® reste mon préféré. J'y dors vraiment incroyablement bien. Peu, mais bien, généralement cinq à six heures par nuit. Je fais une sieste dans l'après-midi. C'est parfois une micro-sieste d'un quart d'heure et parfois de deux bonnes heures. Jusqu'à ce que je me réveille, donc en fait aussi longtemps que j'en ai vraiment besoin. Pour moi, cela fonctionne parfaitement. Je me sens très bien dans ma peau. Je suis sérieux : **un bon lit est tout simplement le meilleur investissement que vous puissiez faire. Les heures que vous passez à dormir et donc à récupérer vous permettent tout bonnement de faire face à des journées bien remplies.**

« ACHÈTE-TOI UN LIT CONVENABLE, MON VIEUX »

On me dit souvent : « Tu n'es jamais grincheux à la radio et tu n'as jamais l'air fatigué »
En fait, c'est vrai. Je dors comme un bébé et je me lève donc reposé et bien luné chaque matin. Il n'en faut pas moins pour mettre tous les auditeurs de bonne humeur le matin. Même ceux qui dorment dans de mauvais lits ou qui se lèvent du pied gauche...

Tous vos soucis s'envolent dans un lit Beka ...
www.beka.be • www.beka-literie.fr

Connaissez-vous cette sensation après une longue et rude journée ? Quand tous vos soucis s'estompent pour faire place au repos et à la tranquillité ? Beka® crée cette sensation pour vous. En combinant le top de la technologie au savoir-faire et au sens du détail. Nous faisons ainsi de votre lit Beka®... le plus bel endroit au monde.

BEKA®
SINCE 1935

LE PLUS BEL ENDROIT
AU MONDE