



Designed for Sleep Comfort

LE PETIT LIVRET DU SOMMEIL

L'ART DE SE RÉVEILLER REPOSÉ





LE SOMMEIL C'EST PRESQUE TOUT

Le sommeil est un facteur déterminant pour être en mesure de fournir des performances optimales et de profiter de la vie. C'est pour cette raison que, presque 70 ans déjà, Jensen met tout en oeuvre pour permettre aux gens de passer de meilleures nuits.

Sur les pages suivantes, vous trouverez quelques conseils à prendre en considération si vous souhaitez mieux dormir et vous réveiller reposé.

Le saviez-vous ?

Nous dormons :

- un tiers de notre vie
- 7,5 heures par jour
- 229 heures par mois
- 1,3 semaine par mois
- 2 745 heures par an
- 15,6 semaines par an

"POSEZ DES EXIGENCES LORSQUE VOUS ACHETEZ UN NOUVEAU LIT"

Ole Myhre, kinésithérapeute



Le sommeil est une nécessité vitale, une condition essentielle sans laquelle aucun être humain ou animal ne peut survivre à terme.

À court terme, un mauvais sommeil ou un manque de sommeil engendrent des difficultés de concentration et des sauts d'humeur ce qui fait de nous un danger dans la circulation.

À long terme, il engendrent une diminution de la résistance face aux maladies, une accélération du processus de vieillissement et une perte d'énergie, avec toutes les conséquences sociales que cela entraîne.

Au cours de la nuit, nous traversons différents stades de sommeil. Cela commence par une phase d'endormissement qui est suivie par un sommeil de plus en plus profond. Généralement, il nous faut au moins deux heures de sommeil profond au cours de la nuit. Si, pendant une période prolongée, nous n'en bénéficions pas, nous souffrons des effets négatifs qui en découlent. Même lorsqu'on pense qu'on dort tout la nuit, on se vautre très souvent parce que nous sommes gênés par des bruits ou d'autres facteurs perturbants. Ainsi, nous sortons de notre sommeil profond et nous ne sommes pas reposés en nous réveillant le lendemain matin. La qualité de notre sommeil et notre motif de sommeil évoluent au fil des années. C'est pourquoi, plus nous prenons de l'âge, plus nous avons besoin d'un bon lit. Mais il ne faut pas pour autant oublier les jeunes. Dès leur plus jeune âge, ils doivent prendre de bonnes habitudes en matière de confort de couchage. Si tel est le cas, ils garderont ces bonnes habitudes une fois adultes.

Ole Myhre, un kinésithérapeute diplômé, est un pionnier en matière d'amélioration du confort de couchage. Depuis vingt ans déjà, il effectue des tests, des études et des formations pour Jensen à Svelvik (Norvège).

Un lit est un investissement important et Jensen met tout en oeuvre pour que vous soyez satisfait et convaincu de votre choix. Il va de soi que notre quête d'un confort de couchage optimal est ce qui motive Jensen pour l'innovation. Et ce sont ces innovations qui nous ont valu une telle réputation dans le secteur. Lorsque vous choisissez un lit de Jensen, son degré de fermeté et le choix du surmatelas sont ajustés à vos souhaits.

En outre, le lit doit être un plaisir pour la vue. Grâce à son design scandinave, ses nouveaux matériaux inspirés de la nature, ses petits plus techniques intégrés et ses tissus modernes, un lit de Jensen constitue un élément de mobilier exceptionnel.

L'expérience nous a appris que le corps a besoin d'un peu de temps pour s'habituer à un nouveau lit. Pendant les premiers jours, une sensation de fatigue dans le dos n'est pas inhabituelle.

Celle-ci est due au fait que les muscles et les articulations doivent s'adapter au nouveau support. Grâce à l'amélioration de la circulation sanguine, il se peut également que vous ayez plus chaud, car en raison de la diminution de la pression, le sang circule plus rapidement.

UN LIT DE JENSEN EST CRÉÉ SPÉCIALEMENT POUR VOUS !



SYSTÈME DE ZONES ORIGINAL DE JENSEN®

UN SOUTIEN PARFAIT TOUT AU LONG DE LA NUIT.



ZONE PLUS
SOUPLE

ZONE PLUS
FERME

ZONE PLUS
SOUPLE

ZONE PLUS
FERME

ZONE PLUS
SOUPLE

La taille, le poids et la silhouette sont des facteurs importants à l'achat d'un matelas. Le matelas doit agréablement soutenir l'ensemble du corps et maintenir la colonne vertébrale aussi droite que possible. Un bon matelas doit soutenir le corps et offrir une résistance adéquate afin que le corps puisse se reposer. Ainsi, vous restez plus tranquille et vous dormez mieux. Le choix du degré de fermeté est important. Prenez donc tout votre temps dans le magasin pour essayer différents matelas. Le matelas doit réagir aux impulsions afin que vous puissiez facilement bouger dans le lit. Il est surtout très important que les épaules et la hanche puissent s'enfoncer dans le matelas. Ainsi, le corps peut se détendre pour que vous ne vous réveilliez pas raide et ankylosé le lendemain matin. Le matelas adéquat diminue également les risques d'une pression inadéquate, de douleurs dans le dos et d'un sommeil agité.

Le système de zones de Jensen offre à l'ensemble de votre corps un soutien adéquat pendant que vous vous reposez et dormez. Afin de passer une nuit tranquille et permettre à l'ensemble de votre corps de se détendre, nos experts vous conseillent de dormir sur le côté ou sur le dos. D'autres positions de couchage indisposent le corps. Dans ce cadre, nous partons du principe que vous êtes physiquement en mesure de vous coucher sur le côté et sur le dos et que vous ne souffrez pas de problèmes de santé ou de handicaps qui rendent cela difficile ou impossible. Le fait de s'habituer à une nouvelle position de couchage nécessite souvent un peu de temps et d'exercice. Dès que vous aurez acquis la nouvelle position de couchage et que votre corps s'y sera habitué, vous constaterez que vous dormez de façon plus tranquille et que vous tirez davantage profit des heures que vous passez au lit.

LA POSITION DE COUCHAGE LA PLUS AGRÉABLE



Sur le dos

La meilleure position de couchage est sur le dos. À condition d'avoir un matelas relativement moelleux, bien sûr, ou un lit réglable. Un bon conseil : mettre un coussin sous les genoux afin que le dos puisse se détendre.



Sur le ventre

À la longue, il n'est pas bon de se coucher sur le ventre. Cette position creuse facilement la colonne vertébrale de manière défavorable et cela est très contraignant. De plus, notre cou est basculé vers l'arrière et ceci n'est pas bon non plus. Cela provoque facilement des douleurs dans la nuque et des fourmillements dans les bras. Si, néanmoins, vous préférez dormir sur le ventre, nous vous conseillons d'opter pour un matelas plutôt ferme et de mettre un coussin sous votre bassin.



Sur le côté

Une bonne position de couchage est sur le côté. Si nous posons nos jambes de manière parallèle, les genoux légèrement pliés, la hanche et les épaules à la verticale et les bras devant le corps, notre position est quasiment parfaite.



Un matelas trop ferme

La hanche et les épaules ne s'enfoncent pas dans le matelas et ainsi il n'y a pas de soutien au niveau de la taille et des reins.



Un matelas trop moelleux

Le corps s'enfonce trop profondément dans le matelas, comme dans un hamac. La colonne vertébrale est courbée.



Le matelas parfait

Ce matelas offre un soutien égal et agréable au corps. La hanche et les épaules s'enfoncent dans le matelas et ainsi, la taille et les reins sont soutenus.

UN CONFORT DE COUCHAGE PARFAIT À TOUS LES NIVEAUX

Un surmatelas recouvert de stretch.

Le surmatelas est important pour un confort de couchage optimal. Grâce à l'utilisation d'un tissu en stretch pour la surface de couchage du surmatelas, les propriétés du système de ressorts sont bien mieux transmises. Un tissu extensible dans tous les sens permet au corps de s'enfoncer dans le lit et d'être soutenu par le système de ressorts répartis en zones.

La lavabilité

La housse du surmatelas est amovible et divisible et elle peut être lavée à 60 °C. La fermeture éclair est cachée (le surmatelas TempSmart™ est lavable à 40 °C).

Des tissus exclusifs

Nous utilisons uniquement des tissus d'ameublement de haute qualité pour nos lits. Certains tissus sont même spécialement conçus pour Jensen.

Des cadres avec 25 ans de garantie

Les cadres en bois constituent un élément important de nos lits solides. Ils sont fabriqués en bois massif croissance lente pin scandinave et respectueux de l'environnement. De plus, Jensen offre une garantie de 25 ans sur tous les cadres.

L'hygiène et le confort

Tous les matériaux de rembourrage utilisés dans les lits de Jensen ont été soigneusement sélectionnés pour répondre aux exigences d'hygiène et de confort. Tous nos matériaux de rembourrage sont dotés d'excellentes capacités de transport de l'air et de l'humidité, ce qui évite les bactéries et les acariens. Les matériaux élastiques et dynamiques épousent les formes du corps. Ce sont des matériaux durables qui offrent une agréable sensation de douceur.

Quallofil® Allerban®

est une fibre brevetée dotée de quatre conduits d'aération qui permettent, d'une part, une bonne aération et, d'autre part, de conserver le ressort et la forme du matelas. Allerban® combat le développement des bactéries, des moisissures et des acariens (est utilisée dans les SoftLine III, TempSmart™ et Premium de Jensen).



N'oubliez PAS L'OREILLER !



L'oreiller est important. Il est important de se rappeler qu'il doit remplir l'espace entre l'épaule et la tête. Il ne peut être ni trop épais, ni trop mince. Lorsque nous parlons de la bonne position de couchage, nous pensons souvent au dos. La partie « oubliée » de la colonne vertébrale, la nuque, est tout aussi importante. Une mauvaise position de la nuque a un impact sur le reste du dos. Un oreiller d'une épaisseur adéquate peut renforcer l'effet d'un bon matelas. Dans le cas d'un oreiller inadéquat, le contraire se produit. Nous avons tous une silhouette différente. C'est pourquoi nous ne pouvons pas tous utiliser un oreiller de la même épaisseur, il doit être adapté individuellement. Cela est possible avec les oreillers de Jensen.

PerfectPillow



TempSmart
by JENSEN

PerfectPillow de Jensen. L'oreiller auquel vous donnez exactement la forme que vous souhaitez.

Le PerfectPillow de Jensen est rempli avec des milliers de granules de fibres Comforel® Allerban® qui épousent la forme de votre tête. Vous pouvez modifier l'épaisseur et la fermeté de l'oreiller en enlevant du rembourrage Comforel jusqu'à ce que vous obteniez le soutien parfait pour votre tête et vos épaules.

Il conserve sa forme

Les granules de fibres Comforel conservent très longtemps leur ressort et peuvent être lavés souvent. Si, après le lavage, l'oreiller s'est compacté, il vous suffit de bien le secouer et de le tapoter.

Lavable en machine

Le PerfectPillow de Jensen est lavable en machine à 60 °C et peut être mis au sèche-linge. Veuillez lire les instructions de lavage sur l'étiquette de l'oreiller.

Dacron® est synonyme de qualité

Les étiquettes Comforel® numérotées constituent la preuve que l'oreiller répond aux exigences les plus strictes posées par Dacron® au matériau de rembourrage, au tissu et aux coutures.

Le PerfectPillow est approuvé par l'Association norvégienne contre l'asthme et les allergies.



TempSmart™ de Jensen. Un oreiller thermorégulateur.

L'oreiller TempSmart™ est doté d'une propriété thermorégulatrice qui combat et atténue activement les variations de température qui provoquent un sommeil agité. Cette technologie innovante est composée de millions de microcapsules qui s'adaptent constamment à la température de la peau et absorbent, stockent ou émettent, selon les besoins, la chaleur corporelle superflue. Ainsi, ces microcapsules vous protègent, d'une part, de trop de chaleur et de transpiration et, d'autre part, du froid et des frissons et vous maintiennent donc dans la zone de confort où vous continuez à bien dormir. C'est pourquoi TempSmart™ est idéal pour toutes les personnes qui souffrent de variations de leur température corporelle durant la nuit.

La forme que vous souhaitez

Vous pouvez modifier l'épaisseur et la fermeté de l'oreiller en enlevant du rembourrage jusqu'à ce que vous obteniez le soutien parfait pour votre tête et vos épaules.

Lavable en machine

Le TempSmart™ de Jensen est lavable à 60°C et peut être mis au sèche-linge. Veuillez lire les instructions de lavage sur l'étiquette de l'oreiller.





L'ENVIRONNEMENT
DE LA CHAMBRE
À COUCHER EST
PLUS IMPORTANT
QUE VOUS NE
POURRIEZ LE PENSER

La température : nous dormons le mieux à
une température entre 16 et 18 °.

L'air : de l'air frais et pur.

La luminosité : aussi faible que possible.

Le bruit : aussi silencieux et tranquille que possible.

L'humidité ambiante : environ 45 à 55 %.



PRENEZ SOIN DE VOTRE LIT

Les matelas de Jensen sont élastiques et épousent les formes du corps. La capacité de soutien et de support du matelas provient des ressorts durcis qui ne perdent pas leur propriété de ressort au fil de l'usage. Afin de garantir une durée de vie importante à votre matelas, nous vous conseillons de tourner régulièrement le matelas.

Les housses de votre surmatelas et le miroir de votre matelas réversible sont lavables à 60 °C (40 ° pour TempSmart™). Utilisez peu de lessive et modérez la vitesse d'essorage. Étirez bien la housse pendant qu'elle est encore humide. N'exposez pas le matériau de rembourrage du surmatelas à la chaleur ou aux rayons du soleil lors de l'aération ou du séchage.

Tous les lits de Jensen sont dotés de tissus d'ameublement durables et de haute qualité. Ces tissus peuvent être nettoyés avec une mousse adéquate. Nous vous conseillons également d'aérer et d'aspirer régulièrement vos matelas.



Designed for Sleep Comfort

www.jensen-beds.com



fb.com/jensenbeds

A part of the HILDING ANDERS family