

Gazette

DU BIEN DORMIR

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

EDITEUR
Elite SA, Aubonne
N° 5



BOUGEZ ET DORMEZ!

INTERVIEW DU DOCTEUR CARLO FRITSCH

Mobiliser le corps permet d'entretenir les articulations et de garder la forme. Mais l'hygiène de vie n'est pas complète sans un sommeil de qualité. Le Dr Carlo Fritsch, spécialiste de l'appareil locomoteur, explique pourquoi.

QUEL EST L'ÉTAT DE L'HOMME DU 21^E SIÈCLE ?

Dans notre société, nous sommes de plus en plus confrontés à des position-

nements statiques. Quand vous observez les gens dans le métro vous pouvez discerner deux types de personnes: celles qui sont extrêmement souples,

affalées dans des positions incongrues, et les autres tellement rigides qu'elles paraissent vulnérables au moindre choc. Nous ne sommes (suite page 4)

VISITE DES ATELIERS – Venez découvrir comment sont fabriqués nos matelas à Aubonne

30 MAI, 20 JUIN, 12 SEPTEMBRE, 24 OCTOBRE, 21 NOVEMBRE 2017. Inscription & info : www.elitebeds.ch/portes-ouvertes

EDITO



LA RÉVOLUTION DE L'ÉCONOMIE DE PARTAGE

L'arrivée des nouvelles technologies a révolutionné notre mode de vie. La société se tourne vers une économie de partage. Les nouvelles générations ne veulent plus posséder, elles veulent accéder à des services et vivre des expériences.

Pour les entreprises, il est nécessaire d'engager le dialogue avec les clients, de justifier et prouver la valeur et la qualité des produits. Chez Elite, nous utilisons des technologies innovantes pour répondre aux besoins réels de nos clients. Comme acteur économique, nous avons bien compris qu'aujourd'hui le défi n'est pas seulement de produire mais de partager.

La nouvelle ère industrielle 4.0 est une belle opportunité pour nous permettre de partager les ressources et la richesse de cette planète. Nous ne devrions pas nous poser la question comment relancer la consommation mais au contraire comment la partager pour un monde meilleur et durable.

François Pugliese,
ELITE SA

UN AMBASSADEUR ELITE HORS NORME KILIAN WENGER, LA FORCE TRANQUILLE

Couonné « Roi des Lutteurs 2010 » à la Fête fédérale de Frauenfeld, Kilian Wenger représente « force et endurance » des lutteurs suisses. Il s'est prêté au jeu du question-réponse pour Elite.



POURQUOI AVEZ-VOUS CHOISI D'ASSOCIER VOTRE IMAGE À ELITE ?

Kilian: Elite est une entreprise suisse traditionnelle qui attache beaucoup d'importance au travail artisanal de qualité et aux matières nobles naturelles. Les valeurs d'Elite sont similaires aux valeurs que nous avons dans la lutte. Ces valeurs sont acquises par le travail et la discipline; c'est pour cela que je peux sans problème défendre et représenter les produits et la marque Elite.

ATTACHEZ-VOUS DE L'IMPORTANCE À UNE LITERIE ARTISANALE, AVEC DES MATIÈRES NATURELLES ?

Oui. A chaque fois que c'est possible je privilégie l'artisanal à l'industriel, et ce non seulement pour ma literie mais aussi dans la vie de tous les jours. Je respecte les entreprises qui produisent encore en Suisse avec les normes de qualité suisses. La fabrication d'Elite m'impressionne beaucoup: ce sont des lits authentiques, fabriqués artisanalement avec beaucoup de savoir-faire.

« AVEC ELITE NOUS PARTAGEONS LES MÊMES VALEURS; LE TRAVAIL, LA RIGUEUR, LE SOIN DU DÉTAIL, LE RESPECT ET LA PROXIMITÉ AVEC LA NATURE ET L'ENVIRONNEMENT »

COMBIEN D'HEURES DORMEZ-VOUS PAR NUIT?

Je dors normalement entre 7 et 9 heures.

QUELLE IMPORTANCE ATTACHEZ-VOUS AU SOMMEIL?

Bien dormir est très important pour moi, cela me permet de me régénérer et m'apporte force et vitalité pour une journée productive. Un sportif désireux de progresser doit s'en donner les moyens en optant pour un mode de vie sain et équilibré. C'est aussi pour cela que j'ai besoin de la meilleure literie possible.

PENSEZ-VOUS QUE LA QUALITÉ DU SOMMEIL PEUT AVOIR UNE INFLUENCE SUR VOTRE PERFORMANCE ET VOS RÉSULTATS SPORTIFS?

Tout à fait. Plus le sommeil est de qualité et plus mon corps se repose et récupère. Grâce à cela je peux améliorer mes compétences sportives. En résumé: **bonne récupération = bons résultats.**

AVEC VOTRE CORPULENCE, AVEZ-VOUS EU DE LA FACILITÉ À TROUVER UN MATELAS OU UN LIT?

(Rires) Pas toujours. C'est pour ça que je suis très heureux de pouvoir maintenant dormir dans un lit fabriqué spécialement pour moi!



LA LUTTE SUISSE - UN SPORT MODERNE QUI A GARDÉ SES ORIGINES

La lutte suisse ou lutte à la culotte est, comme son nom l'indique, un sport typiquement helvétique. Au fil des



années, cette discipline sportive s'est développée en tant que sport national et jouit d'une grande popularité au sein de la population.

La lutte suisse est un duel entre deux individus puissants, avec ses propres règles, mouvements et prises. Les «méchants», ainsi sont nommés les meilleurs lutteurs, s'affrontent au cours de fêtes de lutte tous les 3 ans. Un roi fédéral de la lutte est élu lors

de la Fête fédérale de lutte suisse et des jeux alpestres.

La lutte suisse est une discipline sportive moderne qui a su garder ses origines très anciennes. De nombreuses coutumes et traditions sont étroitement liées à ce sport et aux fêtes de lutte. La lutte est un lien idéal entre les traditions, le sport et le progrès.

INTERVIEW DU DR CARLO FRITSCH

BOUGEZ ET DORMEZ !



DR CARLO FRITSCH

Le Dr Fritsch s'est intéressé dès le début de sa carrière à l'appareil locomoteur. Il a travaillé dans le domaine de la rééducation et a créé la consultation interdisciplinaire du rachis qui réunit des médecins de spécialités différentes pour traiter la douleur vertébrale. Il travaille depuis 2002 à la clinique Bois-Cerf à Lausanne en tant que spécialiste du traitement des douleurs chroniques de l'appareil locomoteur par une approche plurimodale.

(début de l'article page 1) pas pareils. Nos activités par contre sont stéréotypées. Nous restons souvent assis au travail pendant de longues heures d'affilée, parfois plus de 8 heures. Quand nous nous levons, c'est pour nous rendre en voiture d'un point A à un point B. Résultat, l'homme d'aujourd'hui marche très peu et fait encore moins d'étirements musculaires.



COMMENT MAINTENIR LE CORPS EN FORME ?

On sait que les articulations ont besoin de mouvement. Elles se nourrissent de la mobilité. Si vous gardez toujours la même position, la nutrition des articulations n'est pas optimale. Il se crée des zones d'hyperpression qui vont être moins bien nourries. Quand vous observez les gens dans leur attitude au travail vous vous rendez compte qu'ils ont tendance à adopter une posture stéréotypée figée. Il convient donc de se redresser régulièrement et redonner de la mobilité. Il est possible de faire un tas de mouvements à un poste de travail.



LA CONSCIENCE DU CORPS SE CULTIVE-T-ELLE ?

Chez nous, les jeunes personnes notamment évitent tout mouvement et passent le temps le nez sur leur écran. En comparaison avec d'autres cultures où le mouvement est à la fête, ils présentent une aisance corporelle restreinte.

Prenons la danse. C'est un exercice extraordinaire pour la mobilité du corps et de l'esprit. C'est très instructif de regarder danser les petits vieux d'Amérique latine. Ils s'amuse bien tout en se concentrant sur la musique et le tempo. Ils entretiennent et développent la coordination moteur, ils cultivent la relation aux autres et en même temps s'assouplissent et bougent. C'est triste de voir les personnes âgées ici rester seules chez elles devant leur poste de télévision. Leur musculature se rétracte tellement que quand elles veulent changer d'activité, elles ont mal.



ET LE SOMMEIL DANS TOUT ÇA ?

Le besoin de relaxation paraît faire partie des évidences et pourtant aujourd'hui, pour rester dans le coup, il faut être branché sur un ordinateur ou un téléphone portable quasi jour et nuit.

Plus je vais de l'avant dans ma pratique et plus je me rends compte de la profonde corrélation entre un mauvais sommeil et les tensions musculaires. Particulièrement quand le patient se plaint de douleurs diffuses et multiples, je vais le questionner sur la qualité de son sommeil.

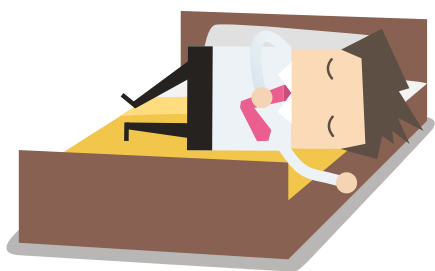
Quand nous dormons notre corps se débarrasse de son acidité. Si le sommeil profond vient à manquer, la capacité de récupération du corps va s'en ressentir. Il n'y a que dans une détente profonde que l'oxygénation tissulaire s'opère de manière optimale. Dans le cas contraire, vous allez avoir une accumulation d'éléments acides qui amènent à des contractures, des crampes et des tensions. Les personnes qui ne dorment pas très bien

deviennent de plus en plus acides et vont développer tôt ou tard des douleurs un peu partout. Il est donc impératif d'améliorer la qualité du sommeil. Evidemment cela ne se fait pas en prenant des somnifères après avoir regardé la télévision jusqu'à 2 heures du matin.



ALORS COMMENT FAVORISER LE SOMMEIL ?

Il s'agit de cultiver un certain lâcher-prise au moment du coucher. Or il n'est pas aisé de se détacher après une journée très chargée. Chacun doit développer son propre système. Pour ma part, j'ai besoin de noter sur un bout de papier tout ce qui reste à faire le lendemain. Puis je fais ma prière et je prends une tasse de tisane. Je ne joue pas à des jeux vidéo hyper stimulants jusqu'à pas d'heure. Il faut un temps de détente avant d'aller au lit. Une soirée avec la famille, les amis, peut aider à s'extraire du quotidien, des tensions et soucis. Pour se préparer à la nuit, il est bon de diminuer volontairement le rythme et de suivre un rituel personnel calme et paisible. Cela ne passe évidemment pas par les médicaments.



L'ERGONOMIE DU LIT EST-ELLE IMPORTANTE ?

On voit des gens qui dorment un peu partout. J'admire cette capacité de détente et de lâcher-prise. Avec l'arri-

vée des responsabilités et des charges, il est indiqué de s'équiper d'un bon lit pour recharger les batteries. Au moment des grossesses, il est particulièrement important de bien récupérer et au plus tard avec l'arrivée des enfants, les parents devraient investir dans un lit confortable. Puis avec l'âge, arrivent des problèmes de mobilité qui nécessitent l'utilisation d'un bon matelas et d'un lit surélevé.



A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION LORS DE L'ACHAT D'UN MATELAS ?

Le choix d'un couchage dépend du morphotype de la personne et de son poids. Certaines personnes ont des morphotypes tellement particuliers qu'ils ont besoin d'un certain positionnement une fois couché. **Il est important de recréer des zones de pression différenciées au niveau du matelas de telle sorte que les contraintes mécaniques soient réparties un peu partout.** Des points d'appui trop importants sur des zones réduites vont altérer la circulation et vont créer des tensions. Il est de ce fait indispensable d'essayer les matelas et d'être bien conseillé.

L'alignement du corps durant le sommeil est essentiel. Les zones d'appui, soit en charge soit en décharge, doivent s'adapter à la morphologie du corps. Or la nuit, la tonicité musculaire diminue, la colonne prend une position en distension, les disques s'hydratent et se régénèrent. A ce stade, il faut également tenir compte de la souplesse intrinsèque de la personne.

LES 7 SIGNES QUI MONTRENT QUE VOTRE MATELAS N'EST PLUS ADAPTÉ À VOS BESOINS :

1. Votre matelas a plus de 10 ans. *La durée vie est de 7 à 10 ans.*
2. Votre lit forme une cuvette.
3. Il est trop petit ou trop court.
4. Il fait de plus en plus de bruit.
5. Vous vous sentez fatigué au réveil. *Un lit inadéquat empêche l'appareil musculaire de se détendre.*
6. Mal au dos au réveil.
7. Les mouvements de votre partenaire vous réveillent.

Si 2 de ces 7 points correspondent à votre situation, c'est qu'il est temps de changer de lit.

UNE BONNE LITERIE OFFRE :

- un soutien de la colonne vertébrale orthopédiquement correct
- la décontraction optimale du système musculaire
- un accueil douillet permettant d'éliminer les pressions sur le corps pour une bonne circulation sanguine et une meilleure régénération cellulaire
- le maintien d'une température corporelle adéquate
- un environnement aéré, confortable et sain.

SMART LEASE - LE CONCIERGE DIGITAL

LA NOUVELLE ARME DES HÔTELS POUR CONTRENER AIRBNB



Bien au-delà d'être un simple fabricant de matelas, Elite innove pour aider ses clients à faire face à la concurrence.

Aujourd'hui, l'hôtellerie est confrontée à une explosion de la concurrence de la location de logements entre particuliers, avec comme acteur principal le site Internet Airbnb. Ces acteurs font tout pour se distinguer de l'industrie hôtelière, promettant des rencontres, du partage et une expérience unique. Les utilisateurs profitent et vivent une expérience différente, locale et authentique. Pour le moment, l'hôtellerie peine à répondre à cette nouvelle concurrence qui va bien au-delà du prix.

Depuis début 2017, Elite offre une solution innovante permettant aux hôteliers de se réinventer et de répondre à cette nouvelle forme de consommation et de partage.

LA SOLUTION

LE «CONCIERGE DIGITAL» D'ELITE

A l'aide d'une tablette installée dans chaque chambre de l'hôtel, l'hôte peut bénéficier de diverses prestations aussi bien liées à l'hôtel qu'à l'environnement extérieur de l'hôtel. Par exemple,

il peut faire son check out, lire son journal, réserver un taxi, découvrir les activités de la région ou encore réserver une table au restaurant de l'hôtel ou dans des restaurants conseillés par l'hôtel. L'hôtel va créer un environnement de partenaires dans sa région, ce qui va rendre le séjour authentique. De plus, le personnel de chambre pourra identifier les dysfonctionnements de la chambre, sa disponibilité et même faire lever le lit pour faciliter le remplacement des draps. Il est même possible pour l'hôte-

lier d'adapter en un clic les besoins en personnel nécessaire au quotidien.

Ce système est couplé au système Smart Lease déjà proposé par Elite. Smart Lease permet aux hôteliers de disposer immédiatement de lits de haute qualité et de ne payer que leur utilisation effective. L'établissement paie le matelas moins d'un franc par nuit d'utilisation, remplaçant ainsi un investissement bien souvent gourmand en liquidités par des mensualités.



LA DÉSINFECTION DE MATELAS À DOMICILE - Éliminez 99.97% des bactéries et acariens avec Elite Ecoclean et son système radical sans adjuvants chimiques.

OFFRE «GAZETTE DU BIEN DORMIR»
10% DE REDUCTION
pour toute commande code promotion: ECGZ-N5

Prenez rendez-vous maintenant (offre valable seulement en Suisse)
T +41 21 821 17 13 • info@elite-ecoclean.ch
www.elite-ecoclean.ch

INTERNATIONAL

ELITE S'EXPORTE AU SOLEIL



Nouveau partenaire de prestige Elite, l'Hôtel Ola**** a ouvert ses portes en avril de cette année. Situé à 7 km de l'aéroport de Split en Croatie, l'hôtel se distingue par un cadre idyllique offrant une vue panoramique sur la mer.

En optant pour les lits Elite, l'hôtel Ola souhaite offrir un confort sans pareil à ses hôtes. Tout comme Elite, l'hôtel met l'accent sur le bien-être et la santé en proposant une offre inédite qui conviendra à tout type de voyageurs.

PROGRAMME

ELITE POWER SLEEP

ELITE POWER SLEEP est un programme thérapeutique idéal pour les personnes souffrant de sommeil agité ou d'insomnie, mais

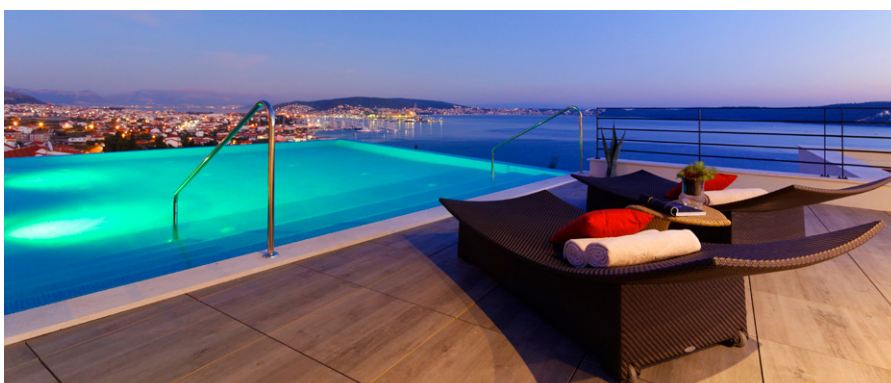
aussi pour ceux qui veulent simplement échapper au rythme effréné de la vie.

Des lits et des matelas Elite haute qualité combinés à de la musique thérapeutique complètent idéalement le traitement d'aromathérapie. Tout ceci pour une relaxation parfaite.

PROMOTION SPÉCIALE OUVERTURE

Elite vous fait bénéficier d'une promotion spéciale ouverture de 10%*
Code promotionnel :
ELITEOLA_17

*Validité: 31 décembre 2017.
Code promotionnel à faire valoir auprès de l'hôtel sur votre réservation d'une chambre. Non cumulable avec d'autres promotions.
Sont exclus les repas et taxe de séjour.



UN MATELAS AVEC LABEL ÉCOLOGIQUE



EU Ecolabel : AT / 014 / 001

Elite est fière d'annoncer le renouvellement de sa certification Ecolabel européen pour l'ensemble de sa gamme de matelas.

Label écologique de l'Union européenne, l'Ecolabel fixe des règles strictes et claires. Il englobe de multiples critères comme l'aspect écologique et son impact global sur l'environnement, mais aussi la qualité intrinsèque du produit par la certification de tests de résistance et de confort. Il était tout naturel qu'Elite s'inscrive dans cette démarche et offre à ses clients la reconnaissance de cette certification.

CE MAGAZINE VOUS A PLU ?

VOUS POUVEZ VOUS
ABONNER GRATUITEMENT

Par email à :
gazette@elitebeds.ch

Par courrier :
Elite SA c/o Gazette
En Roveray 198
Case Postale 54
CH-1170 Aubonne

INTERVIEW

TRISTAN CARBONATTO

L'ARTISAN CHOCOLATIER

L'équipe Elite s'est rendue dans l'atelier du prestigieux chocolatier Tristan Carbonatto, à Bougy-Villars, pour parler de sa passion et de son choix d'un lit Elite.



«La maison Elite et son équipe apprécient nos chocolats depuis de longues années. Tout comme la chocolaterie Tristan, Elite fabrique tous ses produits sur place, choisit des matières nobles pour notre plus grand confort, et ce depuis de nombreuses années. Je suis plus que satisfait d'avoir opté pour un lit Elite.»

**«AUJOURD'HUI JE SUIS EN PLEINE FORME,
MA POSTURE VA BEAUCOUP MIEUX,
J'AI MOINS MAL AU DOS, C'EST MAGIQUE.»**

Mon épouse et moi-même avons pu tester une multitude de matelas, de taille, d'épaisseur et de souplesse différentes. Je me suis retrouvé comme sur un nuage, une expérience inoubliable. Aujourd'hui je suis en pleine forme, ma posture va beaucoup mieux, j'ai moins mal au dos, c'est magique. Je ne peux que recommander Elite à tous ceux qui cherchent un bon matelas, il ne faut pas hésiter!»

Visionner la vidéo complète de l'interview
sur notre site www.elitebeds.ch/ambassadeurs ou
sur Vimeo www.vimeo.com/elite-tristan

ELITE NEWS

**NOUVELLE CRÉATION :
LE LIT LIVIA** – Dessiné
par Laurena Savoretti
et réalisé dans nos
ateliers.



Cette nouvelle création se veut totalement novatrice plaçant le lit au centre de la chambre. LIVIA est



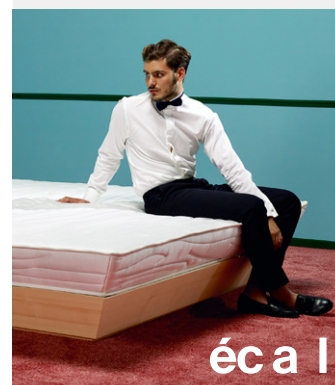
un lit composé de bois et de tissu. Constitué d'une tête de lit et d'une penderie à miroir coulissant, ce lit multifonctionnel offre une ergonomie sans pareil.

**PRIX VAUDOIS DES
ENTREPRISES INTER-
NATIONALES 2016**

Elite se voit décerner le «Prix spécial du jury» des entreprises vaudoises actives sur la scène internationale. Cette distinction vise à mettre en exergue l'apport de l'entreprise au rayonnement du tissu économique vaudois.

**SALON DU MEUBLE
MILAN** – En marge

du salon et en collaboration avec l'ECAL, Elite expose des lits et accessoires innovants et audacieux dans sa boutique de Brera, à Milan.



ELITE DANS LE MONDE – Dès 2017, deux nouvelles boutiques Elite ouvrent leurs portes au cœur de **Rome** ainsi qu'à **Paris** à la prestigieuse rue du Faubourg St-Honoré. Elite s'exporte aussi à **Kiev** en Ukraine, et à **Pékin** et **Nanjing** en Chine via de nouveaux partenaires.

Elite ⁺
LITERIE D'EXCEPTION

**POUR ESSAYER NOS MATELAS, RENDEZ-
VOUS CHEZ L'UN DE NOS PARTENAIRES**
Liste disponible sur : www.elitebeds.ch

OU À L'UNE DE NOS ELITE GALLERY

En Roveray 198, Aubonne, T 021 821 17 20
Rue Grand-Chêne 5, Lausanne, T 021 311 61 13