

PARLONS
LITERIE

Chambre cocooning :

10 conseils pas-à-pas



Comment réchauffer l'atmosphère de son précieux refuge hivernal, sans surchauffer la pièce ?

Parcours en 10 étapes pour une chambre douillette et confortable à souhait, à même de favoriser de doux moments et un sommeil des plus réparateurs.



1. Elire sa literie

Le rôle-titre en matière de sommeil comme de chambre, c'est elle qui le joue : la literie ! Avant toute autre chose, il importe donc de disposer d'une literie adaptée à ses besoins : **matelas et sommier âgés de moins de 10 ans, offrant un bon maintien** (à plat sur le dos, passer sa main sous ses lombaires doit être difficile), **et une indépendance de couchage évitant les micro-réveils** (on ne doit pas sentir l'autre bouger). La taille du lit devra prendre en compte la surface de la chambre.

Bien choisir son lit

2. Lui faire bonne place

Quelle que soit l'**orientation choisie**, il importe de garder suffisamment d'espace pour **circuler autour du lit**. Il est conseillé d'**éloigner le lit de la fenêtre et du radiateur**.

Le Feng Shui recommande d'**espacer le lit de la porte, et de limiter le nombre de meubles**.

À noter que si la chambre est petite, placer le lit au milieu réduit encore l'espace disponible.

Si la chambre remplit d'autres fonctions que le sommeil, on recommande de délimiter autant que possible les espaces selon leur utilisation.



Pour favoriser un sommeil réparateur, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance conseille une chambre chauffée entre 18 et 20 °C.



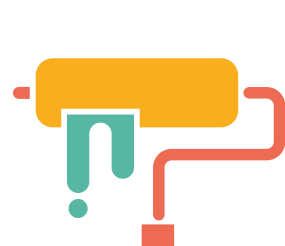
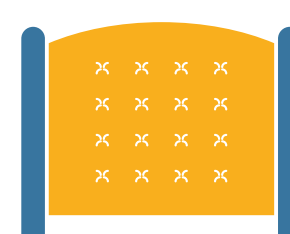
3. Trouver son alliée

Avec son moelleux et sa grande capacité d'accumulation de chaleur, **la couette s'avère la meilleure amie de tous les frileux et dormeurs**, pour une sensation de cocon réconfortant au cœur de l'hiver... à condition de bien la choisir ! Pour cela, **Parlons Literie donne ses conseils ici**.

4. Miser sur la tête de lit

En encadrant les oreillers, et en délimitant un espace, **elle apporte une touche intime plus enveloppante**.

On peut opter pour des **matériaux chaleureux** comme le velours, le lin ou le chêne massif, pour une tête de lit avec **rangements intégrés** (pour garder un espace rangé), ou pour un **jeu de peinture** sur le mur ou le bas du mur côté tête de lit, qu'on peindra dans un ton différent du reste de la chambre (plus foncé par exemple).

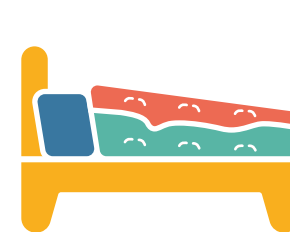


5. Donner le ton

Deux possibilités : **opter pour des tons pastel apaisants** avec du bleu pâle, du gris, du beige ou encore du vert sauge, **ou bien choisir des couleurs foncées** comme un mur vert sapin profond ou bleu nuit, qui plongeront la pièce dans un univers nocturne, et soulignera visuellement les éléments de déco.

6. Réaliser un feuilleté

La recette ? **Superposer les épaisseurs pour un effet encore plus cosy** : sur la couette, ajouter éredon, couvre-lit, boutis, plaid, etc. Et pour un effet super enveloppant, multiplier les oreillers et les coussins de formes et formats divers.



Bien choisir son oreiller



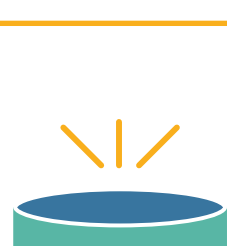
7. Habiller le sol

Le **tapis figure parmi les incontournables de la déco chambre cocooning**. Il rend la chambre encore **plus accueillante** visuellement et apporte du **confort aux pieds** en sortant du lit. Le feuilleté commence donc avec un ou des tapis : Kilim, berbère, scandinave, tous les styles sont permis, et les tailles & le nombre aussi ! L'important étant qu'ils soient doux.

8. Marier les matières à effet cocon

Le cocon fera encore plus effet s'il se compose de **matières épaisses, moelleuses, chaudes et douces** comme la laine, le mohair, le velours, la fausse fourrure, ou la grosse maille.

Côté linge de lit : les matières naturelles, qui offrent une bonne régulation thermique (isolant l'hiver et respirant l'été), comme le lin, à la fois élégant et intime, ou la gaze de coton toute douce, ou encore le coton, participera aussi à composer une ambiance et des sensations réconfortantes.



9. Soigner l'éclairage

Il convient de **baigner l'ensemble de lumière chaude, pour une ambiance tamisée**.

En privilégiant différentes sources de lumière plutôt qu'une seule, et en ajoutant ça et là des bougies, des lanternes...

Un variateur de lumière permet de moduler l'intensité selon les usages au fil de la journée.

Pour en rendu chaleureux, choisir des ampoules entre 2500 et 3000 Kelvins (plus le chiffre est bas, plus la lumière est dite « chaude »).

10. Cultiver les bonnes habitudes

Pour faire de sa chambre un refuge cosy synonyme de bien-être, on peut aussi...

- **diffuser des huiles essentielles** pour favoriser un sommeil de qualité (lavande fine, camomille romaine, basilic...)

- **écouter de la musique douce**

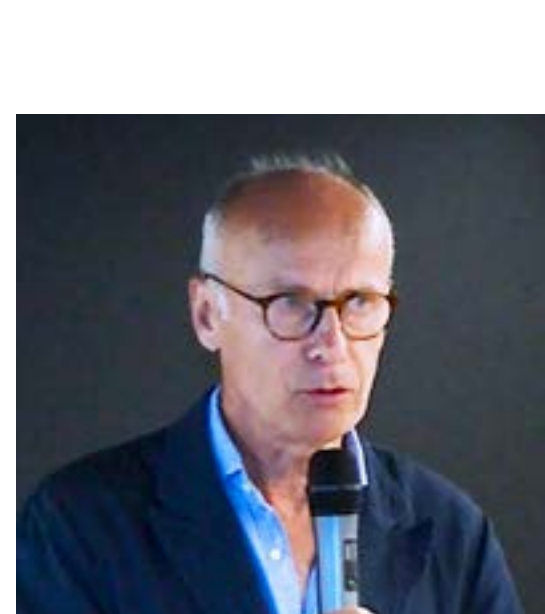
- **éviter l'usage des écrans et autres appareils électroniques**

- **maintenir un air sain**

- **veiller à ce qu'elle reste rangée.**



D'avantage d'informations & conseils sur : parlonsliterie.com



François Duparc, Président de Parlons Literie est disponible pour répondre aux interviews sur le marché, les conseils pour bien choisir sa literie, décrypter les tendances du secteur, etc.

Parlons Literie représente tous les métiers du secteur, incluant les matelas, sommiers, couettes, oreillers, linge de lit, etc. Ses 53 membres poursuivent l'objectif de défendre leurs savoir-faire, de clarifier l'offre pour donner aux consommateurs des repères fiables, et de placer la literie au cœur des solutions de bien-être des Français.

parlonsliterie.com

Dossier de presse Parlons Literie : ici

#parlonsliterie

parlonsliterie

@parlonsliterie

Contact Média

Florentine COLLETTE

Tél. : 06 58 72 21 42

florentine@florentinecollette.fr