



VOTRE GUIDE VERS UN SOMMEIL PROFOND

En collaboration avec



UN SOMMEIL SAIN AMÉLIORE la qualité de vie



En plus de participer à votre santé et bien-être, une bonne nuit de sommeil peut aussi améliorer votre qualité de vie globale.

C'est pourquoi MSC Croisières collabore avec Dorelan, leader italien de la literie, pour vous assurer un sommeil de qualité chaque nuit de votre voyage.

Les cadres de lit, matelas et oreillers combinent 40 années d'expérience et les recherches sur le sommeil menées par des universités renommées.

Pour vous permettre de profiter du meilleur sommeil possible à bord, nous vous présentons ici des conseils qui vous aideront à dormir profondément.

Puisque le choix de l'oreiller est également important pour bien dormir, nous avons inclus notre sélection à la Page 12 pour vous permettre de choisir celui qui vous convient.

Nous espérons que ce guide sur le sommeil vous permettra de faire de beaux rêves et de vous réveiller revigoré, prêt à profiter de chaque journée de votre voyage.

SOMMAIRE

LES SEPT BÉNÉFICES DU SOMMEIL	page 04
LE CYCLE DU SOMMEIL DE LA SIESTE	page 06
UNE QUESTION DE TEMPS : COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL ?	page 08
LES BONNES HABITUDES POUR UN EXCELLENT SOMMEIL	page 10
SÉLECTION D'OREILLERS POUR UN SOMMEIL CONFORTABLE ET PERSONNALISÉ	page 12
LE SYSTÈME DE LIT	page 15

L'oreiller sur lequel vous dormez est tout aussi important que votre cadre de lit et votre matelas. Consultez notre Sélection d'oreillers à la page 12 pour trouver l'oreiller qui correspond à votre style de sommeil.

N'OUBLIEZ PAS

Les trois principaux éléments d'un sommeil de qualité sont :



LA DURÉE

Les heures que quelqu'un passe à dormir doivent suffire à le rendre alerte et reposé le jour suivant



LA CONTINUITÉ

Les périodes de sommeil doivent être continues, et non pas fragmentées



LA PROFONDEUR

Pour profiter de son effet régénérant, le sommeil doit être suffisamment profond

LE SAVIEZ-VOUS...?

De nombreuses cultures du monde entier reconnaissent depuis longtemps l'importance de l'oreiller. En Égypte ancienne, les oreillers étaient si importants qu'on les trouvait habituellement dans les tombeaux des pharaons, tandis qu'en Chine, il s'agissait autrefois de l'élément central de la dot d'une mariée.

LES SEPT BÉNÉFICES DU SOMMEIL

ou sept bonnes raisons de maintenir de bonnes habitudes de sommeil !



RÉGÉNÉRATION

Dormir est une nécessité quotidienne qui vous permet de récupérer l'énergie physique et mentale que vous dépensez lorsque vous êtes éveillé. C'est lors du sommeil profond que vous vous régénérez et que vous renforcez votre esprit et votre corps.



CROISSANCE

Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes car tous les processus de croissance ont lieu lorsque le corps est au repos, ce qui permet de grandir, de fortifier le système immunitaire et de développer le système nerveux.



MÉMOIRE

Pendant le sommeil profond, le cerveau traite et stocke les informations qu'il a collectées durant les heures d'éveil. Le cerveau consolide chaque nuit ces informations, renonçant à celles sans importance et mémorisant les autres, les ajoutant ainsi à ce que l'on sait déjà.



STRESS

Le sommeil permet à l'esprit de traiter les défis de la vie quotidienne, de réduire les niveaux de stress et nous aide à gérer les événements traumatiques.



POIDS ET SANTÉ PHYSIQUE



Le sommeil est étroitement lié au métabolisme et il a été démontré qu'un sommeil régulier aidait à maintenir un poids santé. Des recherches menées par les universités de Chicago et de Bruxelles ont apporté la preuve que la quantité de sommeil dont nous bénéficions influence les hormones responsables de réguler la sensation de faim.

QUALITÉ DE VIE ET LONGÉVITÉ



D'après la World Association of Sleep Medicine (WASM), le sommeil est « le meilleur traitement que la nature nous offre ». Il soutient nos systèmes immunitaire, hormonal et neurovégétatif, normalise notre tension sanguine, profite à notre système cardiovasculaire et restaure nos neurotransmetteurs à la normale : des éléments clés de la longévité.

ÉQUILIBRE MENTAL

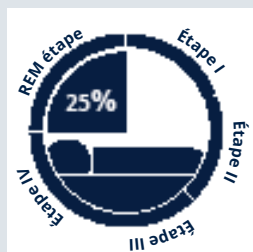


Les parties rationnelles et irrationnelles de l'esprit peuvent se rejoindre durant le sommeil, nous aidant ainsi à maintenir notre équilibre mental. Du point de vue psychologique, le sommeil permet aux éléments conscients et subconscients de l'esprit de s'exprimer à travers nos rêves.

LE CYCLE DU SOMMEIL

De la sieste

Puisque notre corps et notre cerveau effectuent des activités intensives cruciales pour notre santé mentale et physique durant le sommeil, considérer le sommeil comme une période de « repos » à l'opposé de la période de « réveil » est une simplification excessive.



Pendant que nous dormons, notre cerveau effectue une série de « cycles » d'activités mis en évidence par nos « rythmes cérébraux ».

Il s'agit des fameux **CYCLES DU SOMMEIL**, dont chacun consiste en deux étapes de base : sommeil paradoxal et non paradoxal (sommeil lent).

L'étape **de sommeil paradoxal** est à la fois la période où le sommeil est le plus profond et le moment où nous rêvons, elle représente environ 25 % du total de notre cycle de sommeil.

Nos ondes cérébrales deviennent plus rapides, nos mouvements oculaires s'accroissent, le visage s'anime et la respiration devient souvent irrégulière. C'est comme si nous nous préparions à nous réveiller alors que notre sommeil est à son niveau le plus profond.

Le **sommeil lent** comporte généralement quatre phases distinctes :



L'ENDORMISSEMENT

C'est le moment où nous nous endormons : l'activité cérébrale ralentit, le corps et l'esprit se calment et notre respiration devient régulière. Au cours de cette étape, nous restons capable d'entendre les sons et de détecter les stimuli de notre environnement.

Étape II



LE SOMMEIL LÉGER

Il s'agit de l'étape intermédiaire entre l'endormissement et le sommeil profond.

Étape III



SOMMEIL LENT PROFOND

L'activité cérébrale ralentit encore et il y a une absence totale de mouvements musculaires.

Étape IV



LE SOMMEIL PROFOND

C'est le moment le plus difficile pour réveiller quelqu'un. Le cerveau, les muscles et le corps entier sont en repos total et nous sommes complètement « isolés » du monde extérieur et de ses stimuli. C'est le stade du sommeil pendant lequel nous récupérons de la fatigue physique.

À la fin de l'étape IV, nous entrons dans le sommeil paradoxal puis débutons un nouveau cycle, souvent après un bref réveil dont nous n'aurons aucun souvenir. Nous effectuons habituellement trois à cinq cycles de sommeil au cours d'une nuit. Ce processus complexe permet aux cellules de notre corps de mettre en place les procédures de régénération nécessaires au bien-être personnel, qui souffrira si quelque chose interfère avec une ou plusieurs des étapes traversées par notre cerveau et notre corps durant le sommeil.

UNE QUESTION DE TEMPS : combien de temps faut-il ?



De nombreux chercheurs pensent que nous avons besoin d'au moins huit à neuf heures de sommeil chaque nuit pour que notre corps puisse compléter son processus de régénération, mais d'autres études ont montré que sept, voire six heures pouvaient suffire.

Cependant, le fait est que la quantité de sommeil dont nous avons besoin varie selon les individus et dépend de notre âge et de notre état de santé.

- Un **NOURRISSON** a besoin d'environ 18 à 20 heures de sommeil par jour. À un an, un **ENFANT** n'a besoin de dormir que de 14 à 15 heures par jour, et ceci diminue progressivement pour atteindre 12 heures à 6 ans.
- Un **ADOLESCENT** a en moyenne besoin de 9 à 10 heures de sommeil par nuit.
- Pour un **ADULTE**, la moyenne de sommeil nécessaire est de 7 à 8 heures par nuit.
- Le besoin de sommeil tend à baisser chez les **PERSONNES ÂGÉES** tout comme la capacité à résister au sommeil (ce qui explique pourquoi les personnes âgées ont tendance à s'endormir facilement devant la télévision ou en l'absence de stimuli).

VOICI COMMENT DÉTERMINER LA QUANTITÉ DE SOMMEIL DONT VOUS AVEZ BESOIN :



Choisissez une période de vacances supérieure à une semaine.



Répétez l'expérience sur plusieurs jours.



Dormez quand vous êtes fatigué, selon vos habitudes, mais sans régler votre réveil.



Quantité de sommeil nécessaire = nombre moyen d'heures dormies par nuit



À votre réveil, notez combien d'heures vous avez dormi.

LE SAVIEZ-VOUS...?

La quantité idéale de sommeil est celle qui nous permet de nous sentir alerte et reposé, capable de vivre la journée à venir au maximum sans jamais nous sentir fatigué.

Les recommandations du tableau ci-dessus ne sont que des règles générales. En termes de sommeil, nous avons tous une **HORLOGE BIOLOGIQUE** et des besoins différents !



CROISSANCE

Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes car tous les processus de croissance ont lieu lorsque le corps est au repos, ce qui permet de grandir, de fortifier le système immunitaire et de développer le système nerveux.

Pour résumer, nous devrions moins penser au temps que nous passons à dormir et plus à la façon dont nous nous sentons au réveil ! Que nous soyons adultes ou enfants, des oiseaux de nuit ou des lèves-tôt, nous avons tous nos propres rythmes de sommeil, qui s'accompagnent de nos propres horaires et habitudes. Cependant, nous sommes souvent forcés d'adapter nos horaires de sommeil à nos vies quotidiennes, de la même façon que nous adaptons nos horaires quotidiens à nos engagements familiaux, professionnels et autres ! Ceci peut créer une situation peu naturelle pendant plusieurs années, ce qui nous empêche d'estimer facilement le nombre d'heures de sommeil dont nous avons réellement besoin.

LES BONNES HABITUDES

pour un excellent sommeil



Une bonne nuit de sommeil est plus qu'une question de quantité. La qualité du sommeil a elle aussi toute son importance. Les quelques conseils suivants peuvent vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil afin de profiter d'une nuit revigorante mentalement et physiquement, chaque jour de la semaine.



RÉGULARITÉ

Essayez de vous coucher et de vous lever tous les jours à la même heure. Ceci aide l'horloge interne du corps, également appelée rythme circadien, ce qui est particulièrement important pour les enfants.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire de l'exercice physique régulièrement est un excellent moyen d'améliorer la qualité du sommeil.

Veillez seulement à éviter les poussées d'adrénaline juste avant d'aller dormir. Choisissez plutôt des exercices plus doux comme le yoga.



DÎNEZ LÉGER

Profitez d'un dîner léger, sain et nutritif. Les aliments gras et fortement épicés sont plus longs à digérer et sont susceptibles de perturber le sommeil.



ÉVITEZ LES STIMULANTS

Évitez les stimulants comme le café, le thé, les boissons énergisantes et le tabac quatre à six heures avant d'aller vous coucher. Bien que l'alcool puisse provoquer une somnolence, il empêche également un sommeil paisible et peut causer des périodes de réveil durant la nuit.



CONNAISSEZ VOS SIESTES



Une petite sieste l'après-midi est un moyen délicieux de recharger vos batteries, mais les experts s'accordent sur le fait que les siestes ne devraient pas durer plus de 30 minutes. Dormir plus longtemps risque de vous faire entrer dans un sommeil profond, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur votre rythme de sommeil régulier.

PAS D'APPAREIL TECHNOLOGIQUE DANS LA CHAMBRE



Le lieu du sommeil doit être libre de technologie : pas de télévision, de consoles de jeux, de téléphones portables, de tablettes ou d'ordinateur. Faites de votre chambre un havre de sérénité et de détente, un lieu où règnent tranquillité et calme. Vous dormirez mieux ainsi.

COUPEZ-VOUS DU MONDE



Le double vitrage, les volets, les rideaux et l'isolement permettent de se protéger, autant que possible, des deux pires ennemis du sommeil : la lumière et le bruit, des problèmes auxquels les citadins sont habitués.

BAISSEZ LA TEMPÉRATURE



Idéalement, la température doit se situer entre 18 et 20°C dans la pièce où vous dormez. Assurez-vous également d'aérer l'espace et votre literie au moins une fois par jour afin d'éliminer la poussière, les allergènes et toute moisissure susceptible d'apparaître entre les draps.

SÉLECTION D'OREILLERS

pour un sommeil confortable et personnalisé

Les oreillers sont comme des vêtements : il n'y en a pas un qui convienne à tout le monde.

Le choix de votre oreiller est personnel et dépend de facteurs tels que votre physique et votre position de sommeil favorite, pour n'en citer que deux.

L'oreiller que vous choisissez doit être suffisamment épais pour remplir l'espace entre votre tête et votre dos ou vos épaules, selon que vous dormiez sur le dos ou le côté. Ainsi, vos vertèbres cervicales resteront correctement alignées toute la nuit.

Chacun des oreillers Dorelan de notre Sélection d'oreillers a été conçu pour répondre à des besoins spécifiques. Les différentes formes, épaisseurs et fermetés proposées vous permettent de choisir le bon oreiller pour une excellente nuit de sommeil.

Votre personnel de cabine ou le personnel de la Réception - Service à la Clientèle sera ravi de vous aider à choisir l'oreiller idéal selon votre façon de dormir.

Demandez à votre personnel de cabine ou au personnel de la Réception - Service à la Clientèle de vous aider à choisir l'oreiller idéal, adapté à votre façon de dormir.



SLEEP PILLOW RELAX

MYFORM AIR

L'oreiller Relax est confectionné avec Myform Air dans une forme elliptique classique. Il s'agit d'une version de Myform à la structure spéciale avec des capteurs grands et ouverts. Ceci rend l'oreiller très respirant, frais et sec, pour améliorer l'hygiène de tout le système de literie.

Matière : Myform Air
Forme : elliptique
Dimensions : 70 x 40 cm

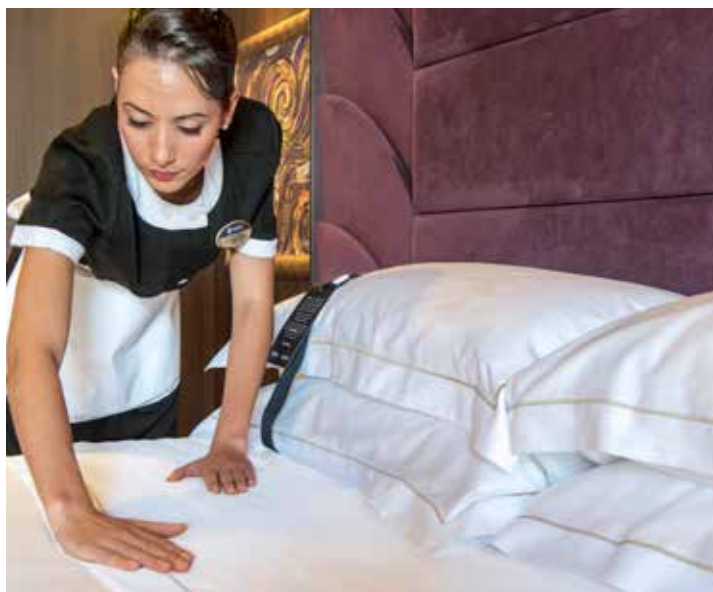


SLEEP PILLOW CARE

NATURAL DOWN

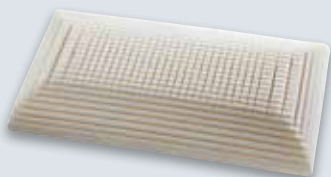
Care est un oreiller traditionnel en duvet. Son rembourrage 100 % naturel offre une surface extrêmement confortable sur laquelle poser votre tête, mais a également des propriétés thermorégulatrices vous assurant de profiter d'une température correcte pour un sommeil parfait à tout moment de l'année.

Matière : duvet naturel
Forme : elliptique
Dimensions : 45 x 75 cm



LE SAVIEZ-VOUS...?

Le mot « matelas » vient d'un terme arabe qui signifie « quelque chose jeté par terre ». Le plus ancien matelas connu date d'il y a quelques 77 000 années, mais leur utilisation n'est devenue courante en Europe qu'après les Croisades, lorsque les croisés rentrant au pays ont adopté cette tradition arabe.



SLEEP PILLOW POSE MYFORM MEMORY ERGONOMIC

Cet oreiller de forme traditionnelle est confectionné avec Myform Memory Air et combine la respirabilité et l'hygiène de Myform Air avec le confort extraordinaire de Memory Foam, qui s'adapte à la forme de votre corps.

Matière : Myform Air
Forme : elliptique
Dimensions : 70 x 40 cm



SLEEP PILLOW CURE MYFORM AIR ORTHOPAEDIC

L'oreiller Cure convient particulièrement aux personnes qui dorment sur le dos ou souffrent de douleurs à la nuque. Sa forme enveloppante offre un soutien équilibré des épaules et du cou, tandis que la structure de capteurs ouverts unique de Myform Air offre un confort durable et une excellente respirabilité.

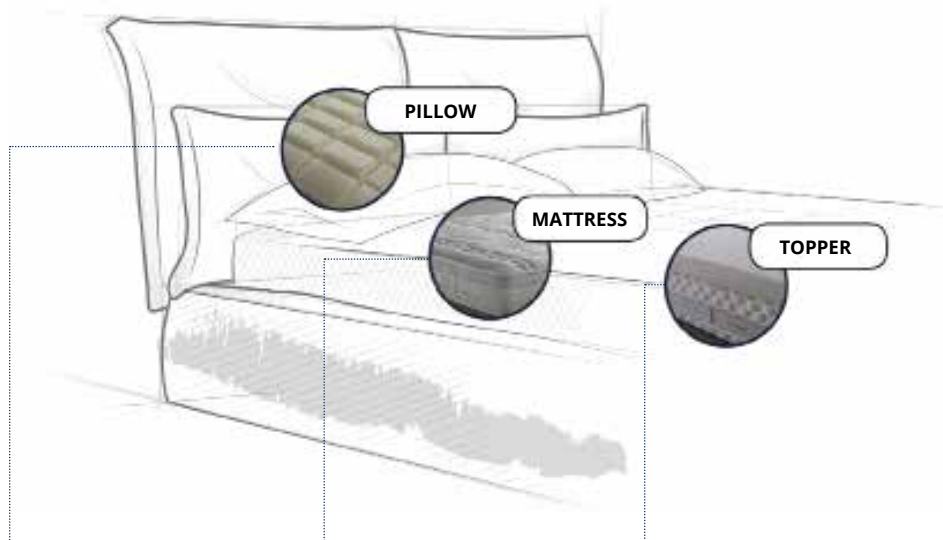
Matière : Myform Air
Forme : soutien cervical orthopédique
Dimensions : 68 x 40 cm

SYSTÈME DE LITERIE

complémentarité à vos besoins



Une bonne literie est l'un des principaux facteurs de notre bien-être corporel durant le sommeil. Par « literie » nous signifions un tout, l'ensemble de ce qui nous permet un repos confortable : le matelas, l'oreiller, le linge de lit ou le lit. MSC s'est associée à Dorelan car nous comprenons parfaitement que pour bénéficier d'un sommeil réellement réparateur, tous ces éléments doivent collaborer en synergie pour répondre à l'ensemble de nos divers besoins.



PILLOW

L'oreiller veille sur le bien-être de notre cou et de nos épaules, deux zones délicates où le stress et la tension s'accumulent toute la journée. L'oreiller doit leur fournir le soutien nécessaire dans toutes les positions prises durant le sommeil.

MATTRESS

Le vrai héros d'une bonne nuit de sommeil. Le matelas est l'élément le plus important du système de literie, soutenant nos corps dans le confort. La structure interne supporte notre poids et s'adapte à la forme de notre corps lorsque nous bougeons, tandis que le rembourrage fournit davantage de confort.

TOPPER

Le sur-matelas est une fine couche capitonnée placée entre le matelas et le drap afin d'entièrement personnaliser votre confort et d'achever une ergonomie parfaite.



En collaboration avec

