



Pour un repos bien mérité

# Un hiver à se cocooner... au coin du lit!



L'HIVER EST LÀ, BIEN PRÉSENT. ET NOUS RESSENTONS NATURELLEMENT LE BESOIN DE NOUS RESSOURCER DANS NOTRE INTÉRIEUR. C'EST UNE PÉRIODE QUI NOUS INCITE À DAVANTAGE NOUS REPOSER, TOUT COMME LA NATURE LE FAIT EN SE METTANT EN PAUSE, JUSQU'À LA REMONTÉE DE LA SÈVE PRINTANIÈRE. ET QUOI DE MIEUX QUE DE FAIRE HONNEUR À NOTRE CHAMBRE ET NOTRE LIT, POUR SE COCOONER DURANT CES MOIS HIVERNAUX ?

## La chambre à coucher, une pièce incontournable de notre lieu de vie

La chambre à coucher est une des pièces dont on prend le plus soin de nos jours. Il n'y a qu'à regarder toutes les photos d'inspirations déco, et nous voyons à quel point la chambre à coucher et le lit sont mis à l'honneur.

En effet, cette pièce a pris de l'importance dans notre société, où l'on est constamment pressé et stressé. La chambre à coucher permet de trouver chez soi un lieu-refuge, dans lequel nous pouvons nous reposer et recharger nos batteries. Même

au sein du foyer, nous pouvons ressentir un stress ambiant, et la chambre à coucher permet ainsi de respecter notre intimité, lorsque chaque membre de la famille peut s'isoler dans la pièce qui lui est dédiée.

Par ailleurs, il a été démontré que la qualité du sommeil a un véritable impact sur la santé.

N'oublions pas que nous y passons le tiers de notre vie! Un mauvais sommeil peut avoir, à long terme, des conséquences irréversibles sur notre santé et notre vitalité. Il peut entraîner une diminution des capacités cognitives et intellectuelles. Le manque de sommeil entraîne

“LE LIT EST LE CHAMP DE  
L'ESPRIT DÉLIVRÉ DE LA  
PESANTEUR. IL FAUT ÊTRE  
COUCHÉ POUR VOIR LE CIEL”

Paul Morand

“LA VIE EST UN SOMMEIL.  
L'AMOUR EN EST LE RÊVE.  
ET VOUS AUREZ VÉCU,  
SI VOUS AVEZ AIMÉ...”

Alfred de Musset

aussi une irritabilité et une agressivité quasi constante, ainsi qu'un manque de perception et un ralentissement des réactions... de nombreux effets, dont on se passerait bien. Ainsi, que cela soit pour se retrouver, se reposer, rêver ou encore pour son intimité, faire de notre chambre un espace dans lequel on se sent bien, devient une nécessité pour trouver et garder un équilibre de vie. Mais en a-t-il toujours été ainsi?

### Un tour d'horizon de la chambre à coucher et du lit, un meuble qui a toute une histoire !

Nous pourrions imaginer que la chambre, telle que nous la connaissons aujourd'hui, a toujours existé sous cette forme. Mais l'Histoire nous démontre le contraire. Découvrons l'évolution de cette pièce et de ce meuble, depuis leurs premières origines jusqu'à nos jours.

**L'histoire du lit remonte aux temps anciens.** Depuis toujours, l'homme ne peut vivre sans sommeil. Des efforts ont alors été déployés pour créer un espace confortable et sûr pour dormir. Au départ, à l'image du nid, le «lit» était constitué de feuilles et de branchages, puis recouvert de peaux d'animaux. On retrouve les traces des premiers lieux de couchage à l'âge du bronze, sous la forme de creux de terre tapissés de nattes.

**L'Antiquité** se révèle comme étant particulièrement moderne. Chez les romains par exemple, il y avait déjà différents types de lits, bien qu'il n'y ait pas encore de séparation entre la chambre et les autres espaces de vie. Ils distinguaient le lit conjugal, le lit de malade, le lit de repos, celui sur lequel on écrivait ou méditait, le lit à manger en forme de canapé et le lit de mort. Que ce soit à Rome, en Egypte ou en Grèce, les lits étaient surélevés pour une question d'hygiène et éviter les contacts avec les animaux de tous genres. Ils étaient composés de cadres de lit en bois ou en métal, d'une structure tendue de sangles, faisant comme une sorte de sommier à lattes et d'un matelas, composé de coussinets remplis de fibres ou de laine, pour les plus nobles d'entre eux. Bien entendu, à cette même époque, les pauvres continuaient à dormir sur des paillasses de feuilles de palmes ou des peaux de bêtes...

Ce fut au **Moyen-Age** que le lit a pris la forme qu'on lui connaît aujourd'hui, bien que beaucoup plus petit. Les raisons qui expliquent sa taille tiennent au fait que les gens

étaient plus petits qu'aujourd'hui, mais pas seulement. On dormait aussi en position semi-assise, le buste droit et les jambes allongées, position considérée comme saine à l'époque. C'est aussi à cette période que sont apparus les lits à baldaquin, au départ réservés aux nobles et aux membres de la royauté. De nouveau, les disparités sociales se reflètent dans les couchages. Alors que la royauté s'offrait des lits plus beaux les uns que les autres, la plupart des gens dormaient sur un lit de paille (ou de plumes pour les moins pauvres), à même le sol et accueillait plusieurs personnes. La tradition de la multifonctionnalité a perduré au Moyen-Age, faisant des lits un espace de réception pendant la journée, « les lits d'apparat », et ce jusqu'au **XVIII<sup>ème</sup> siècle**. A partir de cette époque, le concept de la chambre à coucher, en tant qu'espace privé pour dormir, s'est fermement implanté dans toutes les classes de la société. Les membres de la royauté ou les riches ne recevaient plus de visiteurs dans leur chambre, et les domestiques ne dormaient plus sur le sol de la chambre.

Le lit est un véritable reflet des changements sociaux, économiques et technologiques des différentes époques qui se sont succédées. Avec la **Révolution** et le rejet de la noblesse et de ses fastes, le lit retrouve sa fonction uniquement utilitaire et seul le confort est recherché. C'est également la fin de la superstition, selon laquelle il ne fallait pas dormir allongé de peur de mourir.

**L'ère industrielle** transforma aussi la production de mobilier. Les lits en fonte et en laiton apparurent, offrant des options plus abordables pour la classe moyenne en pleine expansion. Le confort des lits fut également amélioré grâce aux ressorts métalliques.

Et au **XX<sup>ème</sup> siècle**, l'apparition de nouveaux matériaux comme le plastique et le métal, concurrents du bois et du cuivre, ont permis la création de lits plus simples et plus fonctionnels. Depuis, les formes de lit ont continué à se diversifier : lit escamotable (canapé-lit, lit gigogne, lit de camp, etc.), lit parapluie, lit en hauteur avec bureau, lits superposés, ou encore lit médicalisé font désormais partie de notre quotidien, et la notion de chambre, comme espace privé (chambre parentale, chambre d'enfant, chambre d'amis...), est profondément intégrée en Occident.

### Comment faire de notre chambre à coucher un espace cocooning pour cet hiver ?

La chambre à coucher est notre refuge. Pouvoir nous y sentir en sécurité et nous offrir des nuits reposantes, ou encore nous y ressourcer est un véritable atout dans notre quotidien. Pour cela, il y a plusieurs éléments à prendre en compte.

Tout d'abord, **l'ambiance couleur**. Optez de préférence pour les teintes douces, qu'elles soient chaleureuses (dans les tons jaunes, orangés ou rosés), ou rafraichissantes (dans les tons verts ou bleu-tés), pour apporter de l'apaisement et du réconfort. Et cela concerne à la fois les murs de votre chambre, comme les meubles et les accessoires déco.

Il est aussi important de **penser aux matières**, en choisissant des tapis, des coussins

“LE LIT, C'EST LÀ OÙ COMMENCE  
ET FINIT L'HUMANITÉ, C'EST LÀ OÙ  
L'ON S'AIME, OÙ L'ON SOUFFRE, OÙ  
L'ON REFAIT SA FORCE ET OÙ L'ON  
MEURT”

Reine Malouin

## Bien vivre chez soi et habitat



"MÊME L'HOMME LE PLUS FORT, LE LIT PEUT LE VAINCRE"

Proverbe Mbédé

ou encore des dessus de lit doux et épais, pour apporter de la chaleur et de la douceur à votre pièce.

N'oubliez pas de vous occuper de vos **fenêtres**, en y installant des voilages et des rideaux pour créer un sentiment d'intimité.

**L'ambiance lumineuse** est également très importante. La clé est de varier les différentes lumières, à adapter selon les besoins du moment : une ambiance éclairante pour lire ou une ambiance plus tamisée pour le repos et l'intimité.

Le choix de **vos décoration** (objets, tableaux...) doit rester sobre et harmonieux avec l'ensemble de la chambre. Choisissez des messages ou des souvenirs qui vous apaisent et/ou vous reliez à votre couple. En fonction de vos goûts, vous pouvez choisir un style déco moderne aux lignes épurées, ou une ambiance front de mer, ou encore l'ambiance « balade en forêt »... Le choix est vaste et varié !

En ce qui concerne le **meublier**, faites en sorte de ne pas surcharger votre pièce et de choisir des meubles adaptés à sa taille et à vos besoins de rangement. De même, faites attention de ne pas y inclure trop de fonctions différentes, comme le travail, l'administratif, l'ordinateur, l'accumulation du linge à repasser... Un espace sobre, rangé et organisé vous aidera à vous relaxer.

Et pour finir, le choix de **vos lit** est primordial ! Questionnez-vous sur la taille qui vous serait la plus adaptée, ainsi que son matériau (bois, métal...). Est-ce que vous en souhaitez un avec une tête de lit ou sans ? Avec des rangements intégrés ou non ? La qualité du matelas et celle du sommier sont aussi à prendre en compte. Pour finir, l'emplacement du lit définira la qualité de votre sommeil et de votre repos. Selon le Feng Shui, il est important de le situer contre un mur et

d'éviter de le positionner entre une porte et une fenêtre. Par ailleurs, il est recommandé de mettre la tête au nord ou à l'est pour une meilleure qualité de sommeil. Vous pouvez aussi demander une analyse Feng Shui pour connaître vos orientations personnelles favorables.

Tous les ingrédients sont là... Alors êtes-vous prêt.e.s à vous cocooner ?

SOPHIE PIRANDA  
CONSULTANTE SPÉCIALISÉE  
EN AMÉNAGEMENT BIEN-ÊTRE  
[WWW.INSPIRATION-SP.COM](http://WWW.INSPIRATION-SP.COM)  
[WWW.FACEBOOK.COM/INSPIRATIONSP](http://WWW.FACEBOOK.COM/INSPIRATIONSP)  
[SP@INSPIRATION-SP.COM](mailto:SP@INSPIRATION-SP.COM)



### LA TÊTE DE LIT : LA TOUCHE EN PLUS

Une tête de lit est un accessoire qui peut vous apporter beaucoup !

- elle donne le ton et l'ambiance de la chambre.
- elle apporte du confort et du soutien.
- elle permet une source de chaleur au niveau de la tête et de la nuque, en vous protégeant du mur.
- elle participe à la longévité de votre matelas, car ce dernier sera moins exposé à l'humidité et au froid provenant du mur.
- elle existe sous toutes les formes, couleurs, matériaux. Elle peut aussi contenir des rangements, des lumières et intégrer les tables de chevet... Un choix vaste et diversifié !