

**VELUX®**

Idées de rénovation pour votre maison :

# Votre chambre réinventée



# Concevoir la chambre de vos rêves

Étonnamment, ce n'est pas l'obscurité qui nous aide à passer une nuit de sommeil réparatrice.

La chambre est notre lieu de réconfort après une longue journée. Une pièce où nous allons recharger notre corps et notre esprit. Nous avons tendance à faire de nos chambres une zone plus isolée de notre maison, la coupant souvent du monde extérieur pour chercher le sommeil. Cependant, ce que vous ignorez peut-être, c'est que ce n'est pas l'obscurité qui nous aide à passer une bonne nuit de sommeil, mais la lumière.

Le soleil aide à réguler notre rythme circadien, en indiquant à notre corps qu'il est temps de se réveiller le matin et de s'endormir la nuit. Lorsque vous ouvrez votre chambre sur le ciel, vous recevez une lumière éclatante et naturelle dans votre maison et vous offrez à votre corps un cycle de sommeil équilibré. Et, puisque les fenêtres de toit sont placées sur votre toit, vous n'aurez pas à vous soucier du manque d'intimité.

Il est temps d'ouvrir votre plafond au ciel étoilé et aux belles couleurs du lever du soleil. Donc, quand vous le souhaitez, levez les yeux et découvrez votre cinquième mur.



Découvrez votre chambre sous une toute nouvelle lumière naturelle!

Levez les yeux et découvrez votre cinquième mur!



Rien n'affecte autant le sommeil que ce sur quoi vous dormez.

## Obtenir une meilleure nuit de sommeil

Lorsque vous avez juste besoin de vous déconnecter, d'aller au lit et de dormir.

Après une longue journée, tout ce que vous voulez, c'est que votre lit vous accueille à bras ouverts, avec vos couvertures pour vous réchauffer et votre oreiller pour vous détendre.

Ensuite, rien de plus agréable que de se lever le lendemain matin après avoir bien dormi, pour pouvoir assumer les responsabilités de la journée. Par ailleurs, lorsque vous avez bien dormi, vous êtes moins irritable, vous souriez plus et vous surmontez plus facilement les obstacles.

Alors, de meilleures nuits de sommeil, ça vous tente ? Super ! Nous avons quelques suggestions sur la façon dont vous pouvez obtenir le sommeil que vous souhaitez et dont vous avez besoin.

Choisissez un bon matelas : rien n'affecte autant le sommeil que ce sur quoi vous dormez. Pour trouver le bon matelas, vous devez savoir comment vous dormez et quel niveau de confort vous préférez.

Lorsque vous cherchez un matelas, essayez-les. Vous constaterez peut-être avec étonnement que vous pensiez vouloir un matelas moelleux, mais que vous en avez trouvé un plus ferme qui vous aide à mieux dormir.

*Suite page 7*



Laisser la lumière naturelle entrer pendant la journée peut vous aider à mieux dormir la nuit.

Obtenir une meilleure nuit de sommeil

*Suite de la page 5*

**Réduisez la température :** abaisser la température de la pièce de quelques degrés diminue juste assez votre fréquence cardiaque pour vous faire somnoler et vous préparer au coucher.

Aussi, lorsque vous achetez de la literie, pensez à choisir des draps qui respirent comme des draps en lin durables.

**Trouvez l'oreiller qui vous est destiné :** avec un bon matelas, l'oreiller est un autre élément important pour vous aider à bien dormir la nuit. Saviez-vous que le choix d'un oreiller dépend vraiment de la manière dont vous dormez ?

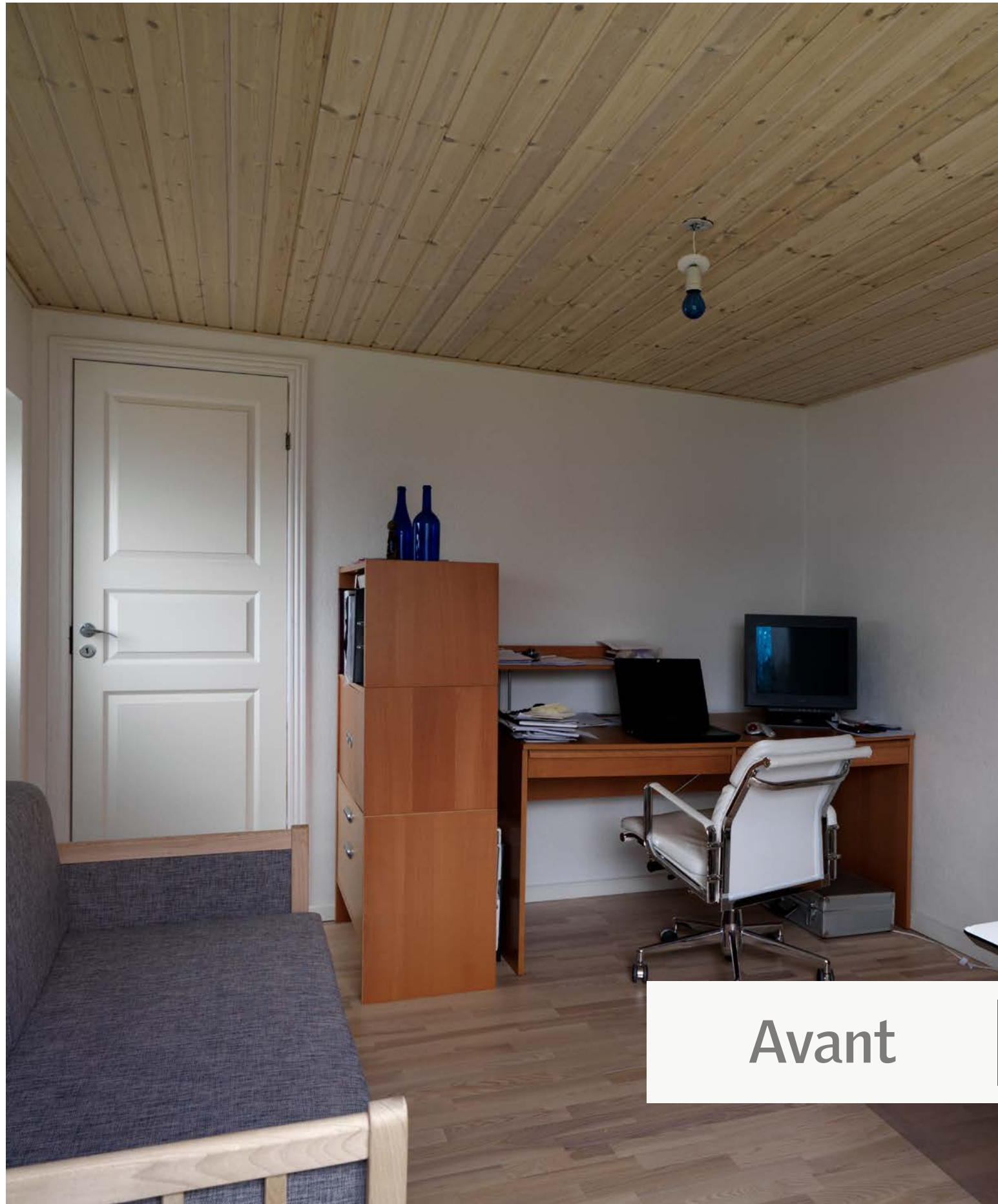
Si vous dormez sur le ventre, un oreiller léger fera l'affaire. Pour ceux qui dorment sur le côté et sur le dos, procurez-vous un oreiller plus imposant pour vous soutenir.

**Choisissez une couleur de peinture apaisante :** jetez un œil sur un nuancier. Quelles couleurs vous semblent les plus apaisantes ? Pour certains, il s'agira de nuances plus foncées. D'autres trouveront les tons clairs plus reposants. Peindre et décorer votre chambre avec des couleurs apaisantes vous aidera à passer une nuit reposante.

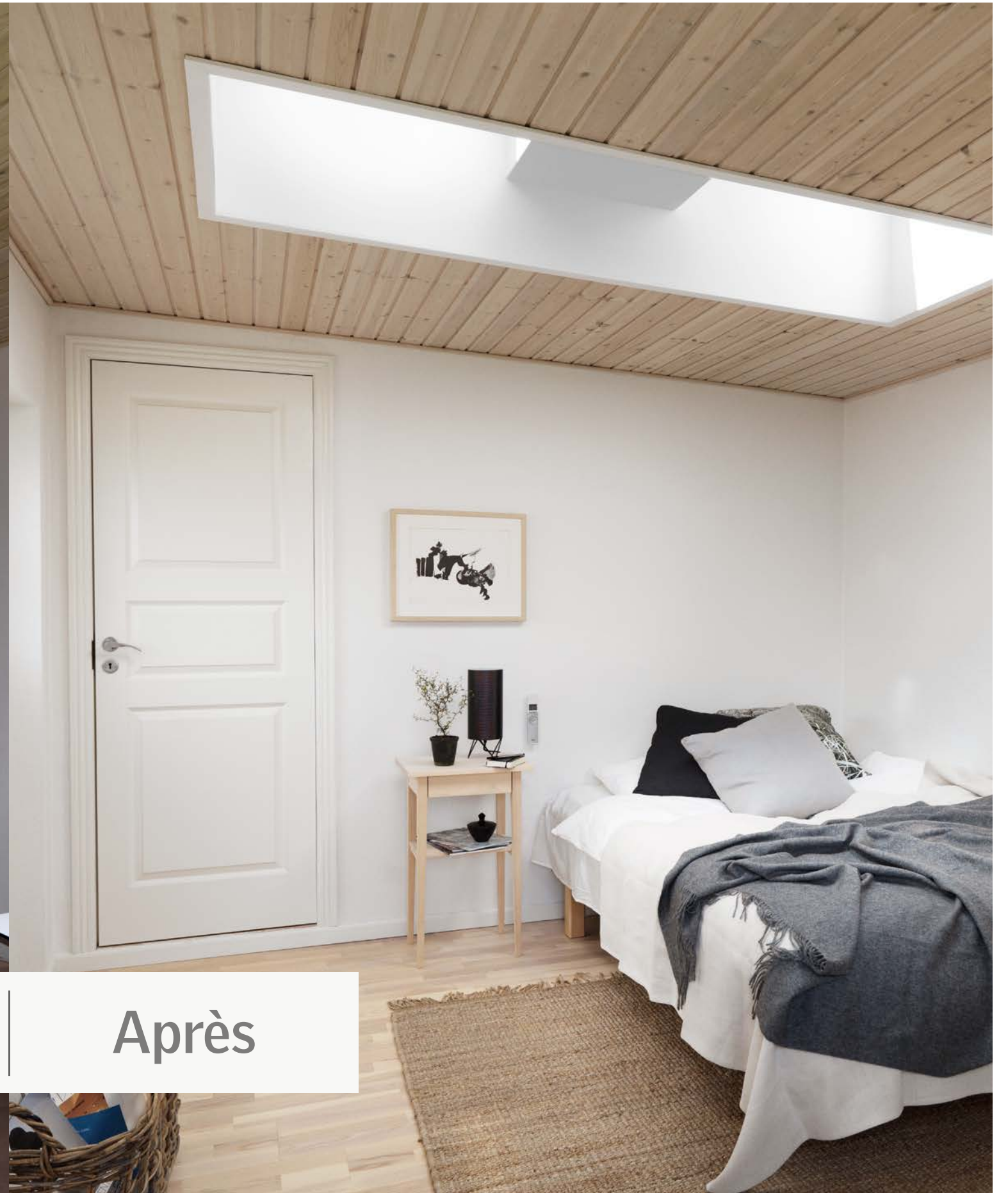
**Laissez entrer la lumière :** croyez-le ou non, laisser la lumière naturelle entrer dans votre chambre pendant la journée peut vous aider à mieux dormir la nuit. Vous exposer à la lumière du soleil de manière générale peut vous aider à mieux dormir, car le soleil aide votre corps à rééquilibrer votre rythme circadien et à produire de la mélatonine (l'hormone du sommeil).

Et les fenêtres de toit sont la meilleure façon de laisser le soleil vous suivre !





Avant



Après

# 3

## RAISONS

d'aimer les fenêtres de toit dans votre chambre.

### 1

#### Intimité

Le problème des fenêtres traditionnelles est qu'elles peuvent prendre de la place dont vous avez besoin et limiter votre intimité. Comme les fenêtres de toit sont placées sur votre toit avec la vitre orientée vers le haut, vous pouvez profiter de la lumière naturelle sans mettre en péril votre intimité.

### 2

#### Ventilation

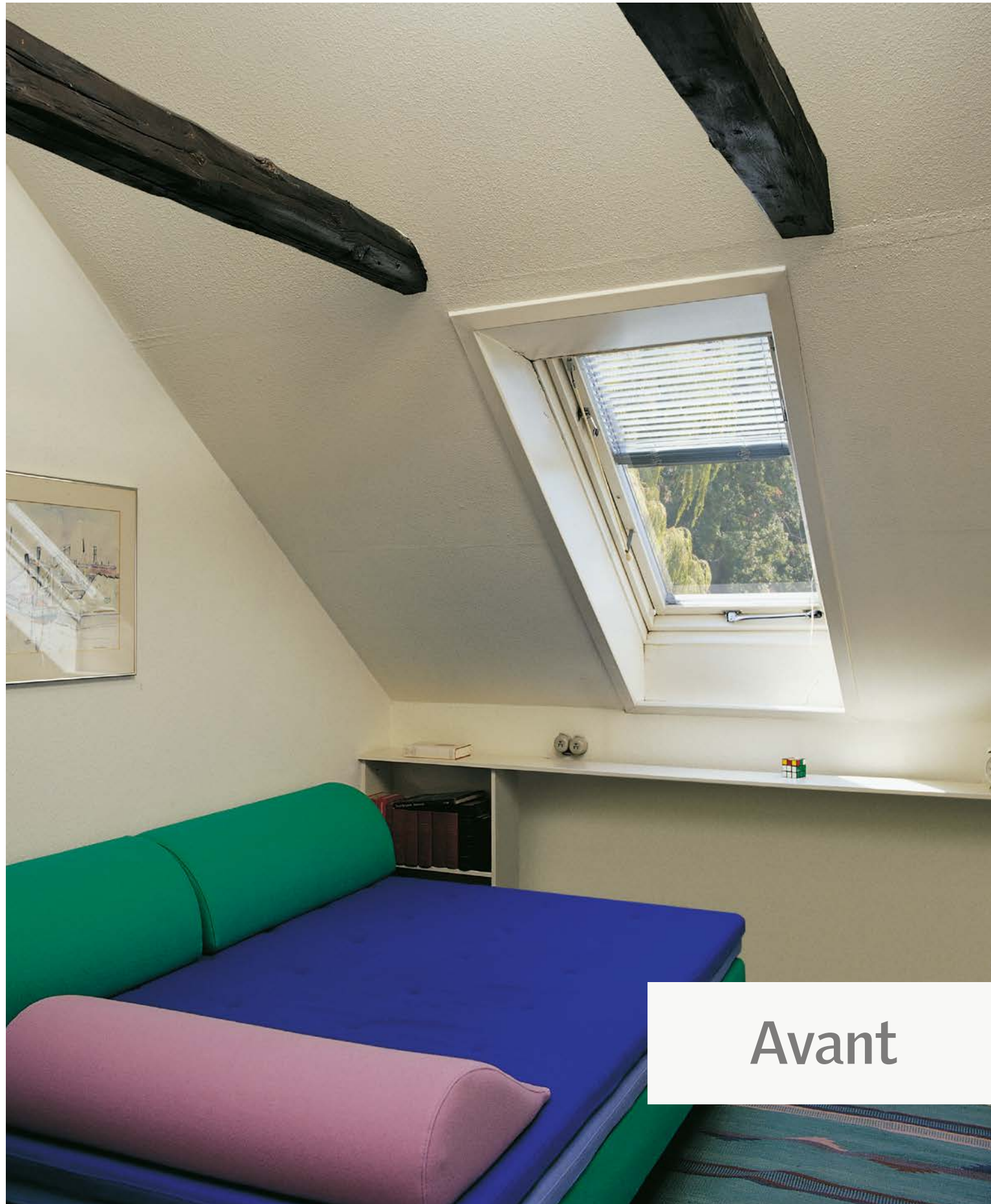
Parfois, vous avez envie d'une bonne sieste en milieu de journée. Si vous souhaitez bloquer la lumière du soleil, installez un store VELUX sur votre fenêtre de toit pour un contrôle optimal de la lumière. Et avec une large sélection de modèles et de couleurs de stores, vous trouverez forcément celui qui correspond à votre style.

### 3

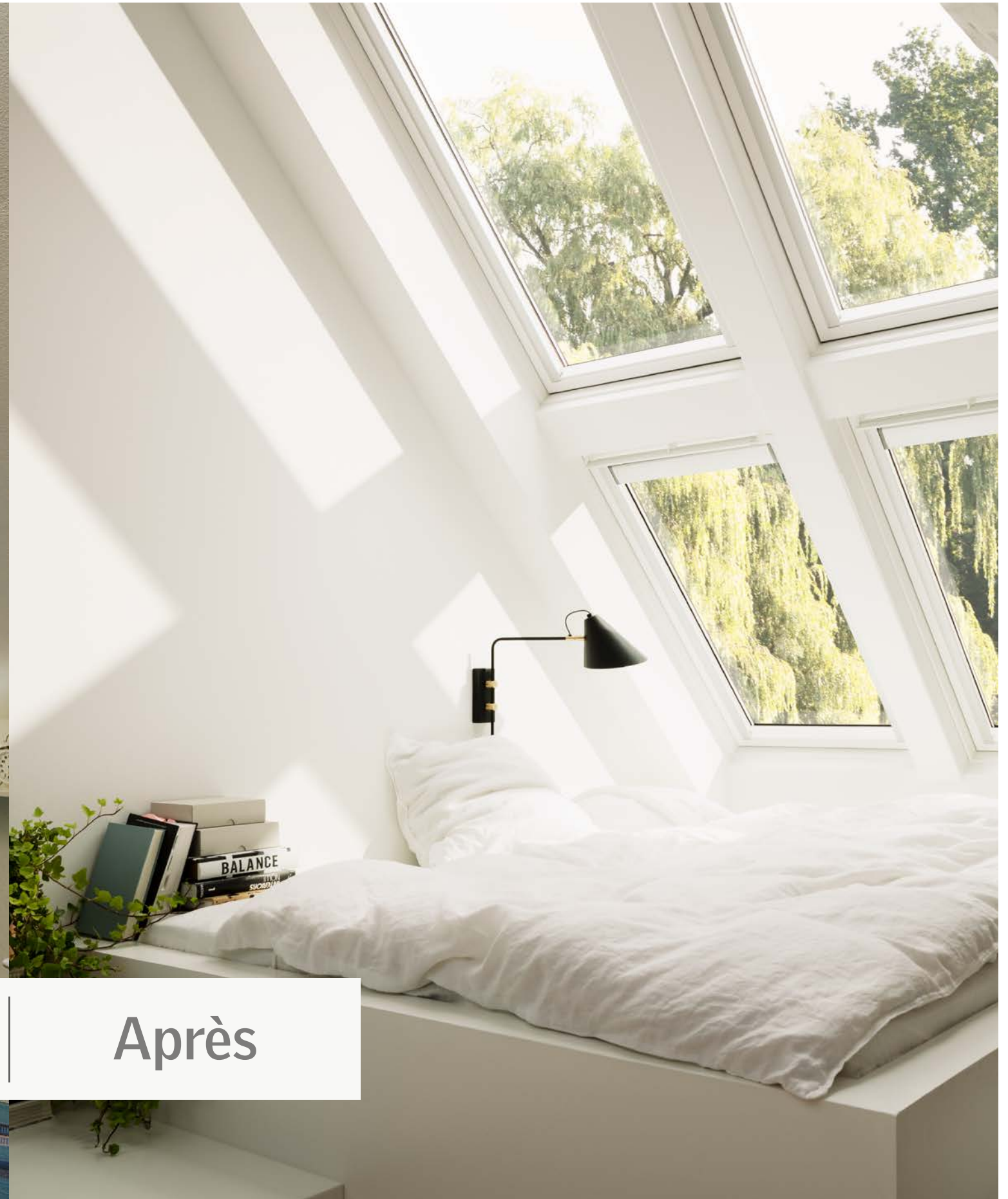
#### Meilleur éclairage

La lumière naturelle regorge de vitamines enrichissantes et de bienfaits pour la santé, qui aident à rétablir la production de mélatonine de votre corps, à équilibrer votre rythme circadien et à améliorer votre santé et votre bien-être en général. La lumière naturelle contient tout ce dont vous avez besoin pour passer des nuits plus reposantes et des journées plus énergiques.





Avant



Après



# Designs de chambre écologiques

Rien n'inspire plus la paix et la détente que des designs écologiques.

Pourquoi ne pas transformer votre chambre principale en espace de détente avec une touche écologique ? Vous avez le choix entre plusieurs options pour vous offrir le design de chambre de vos rêves tout en préservant l'environnement. Vous y gagnez sur toute la ligne !

**Bois recyclé et de récupération :** évitez d'abattre et de découper quelques arbres en remplaçant vos meubles par du bois de récupération. Avec du bois de récupération, vous pouvez transformer de vieux parquets en tables de chevet ou en tête de lit, et donner à votre chambre un côté rustique.

**Literie bio :** croyez-le ou non, mais oui, la literie bio existe. Ce type de literie comprend des draps et des taies d'oreiller en fibres non polluées par des pesticides de synthèse. Vous ne le savez peut-être pas, mais de nombreux draps que nous achetons sont traités avec des produits chimiques pour les rendre plus doux. La literie bio contribue à éviter ces produits chimiques et préserve l'environnement. Et bonne nouvelle ! La literie bio en coton ou en bambou biologique est tout aussi douce !

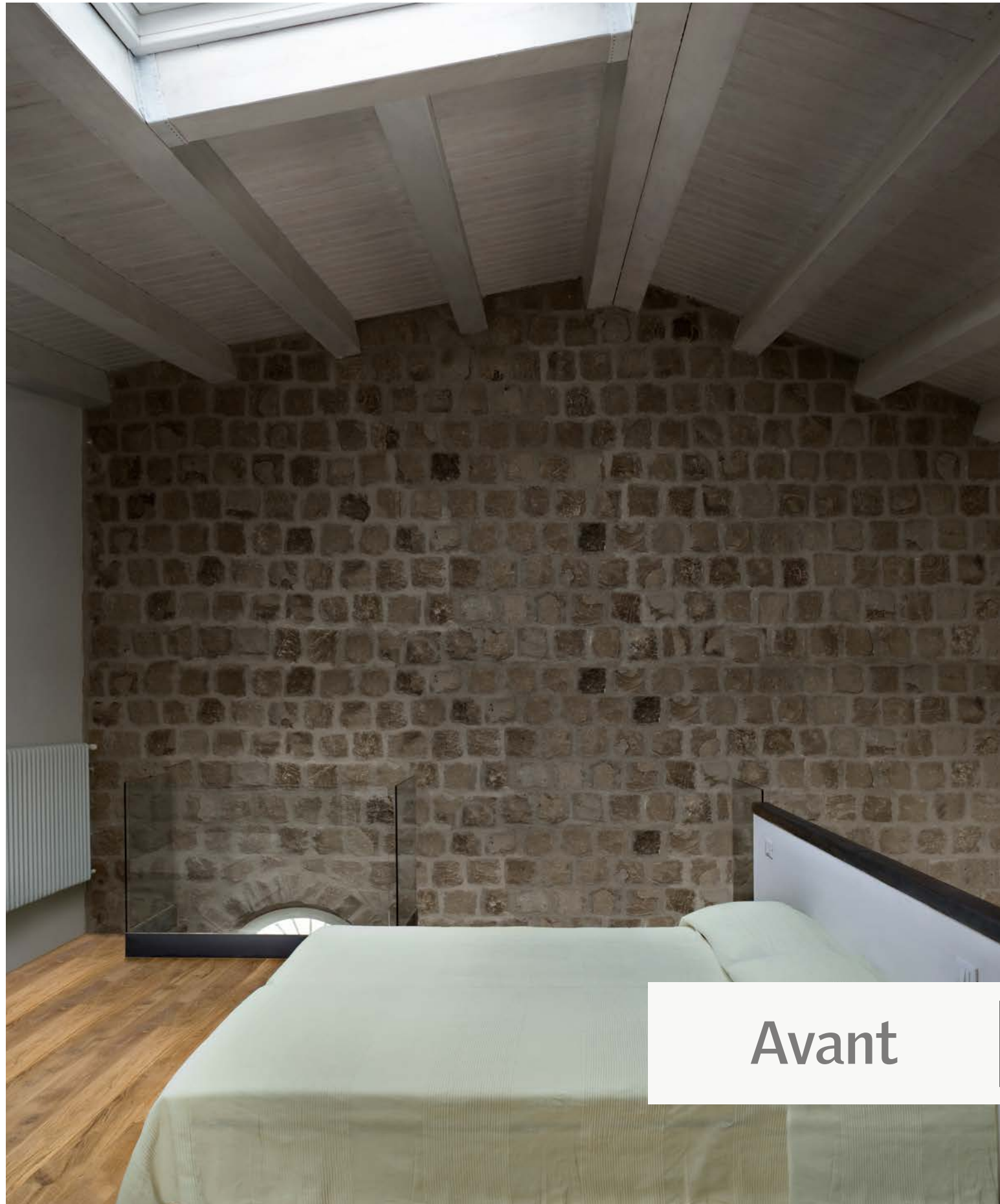
**Lumière naturelle :** quoi de plus écologique que de la lumière naturelle qui brille dans votre chambre ? L'ajout de fenêtres et de fenêtres de toit dans votre chambre vous aide à moins compter sur la lumière artificielle et l'électricité, et fait de votre maison un espace plus vert.

**Air frais :** vous avez l'impression que votre climatiseur fonctionne en permanence et augmente votre facture d'électricité ? Eh bien, que diriez-vous de laisser votre climatiseur éteint tout en faisant circuler constamment de l'air frais dans votre maison ? Voilà une alternative pour le moins intéressante ! Bonne nouvelle : les fenêtres de toit VELUX permettent non seulement à une lumière éclatante de pénétrer dans votre pièce, mais elles s'ouvrent également pour permettre à l'air frais d'entrer et à l'air chaud et vicié de s'échapper. À plus tard, climatiseur !

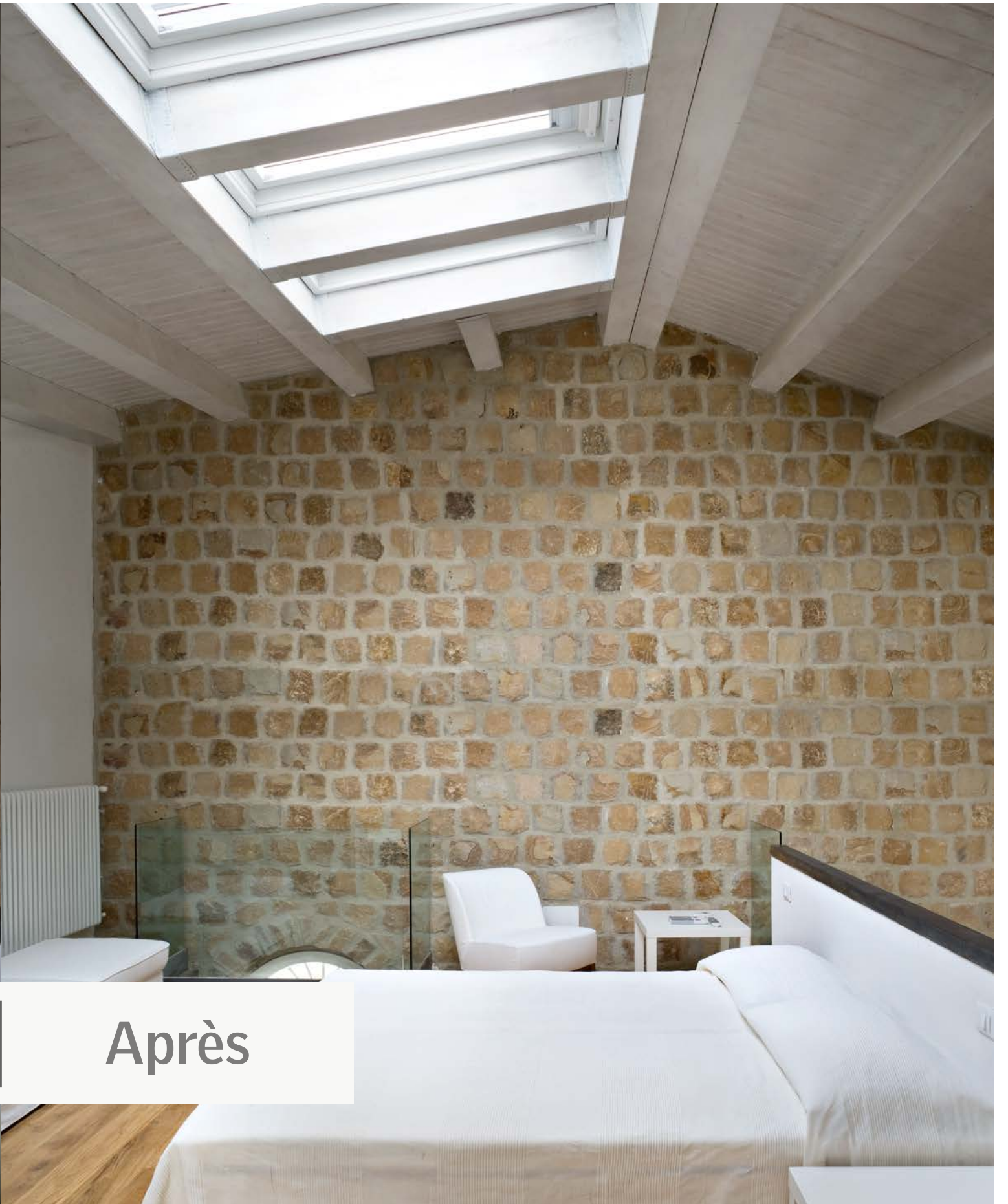
De la couleur de vos murs à votre literie, tout a meilleure allure sous une lumière naturelle.







Avant



Après

# Laissez votre vie rayonner avec de la lumière naturelle

La lumière naturelle peut améliorer votre santé et votre bien-être et avoir beaucoup d'effets positifs.



## Vitamine D

Chez VELUX, nous croyons en la lumière naturelle parce que nous sommes convaincus des vertus revitalisantes et modifiantes de la lumière naturelle pour un sommeil plus sain. La lumière naturelle est la source des aliments qui nous fournissent de l'énergie pour notre quotidien, elle rétablit l'équilibre de notre biorythme (cycle de sommeil), elle préserve notre santé et elle fait en sorte que nous nous sentions tout simplement mieux. Regardons donc de plus près comment la lumière naturelle peut faire rayonner votre vie avec tous ses avantages.

Nous avons besoin de vitamine D pour que nos os restent solides et pour aider à prévenir certains cancers, des maladies cardiaques, la dépression et la prise de poids. Souvent, cependant, nous ne pouvons pas nous détendre à la lumière naturelle pour obtenir la quantité de vitamine D dont notre corps a besoin. Alors, si vous ne pouvez pas sortir, laissez entrer la lumière.



## Meilleure productivité

Vous sentez que vous traînez le matin ou que vous n'arrivez pas à terminer vos dernières tâches ménagères ? C'est votre corps qui vous fait savoir qu'il a besoin de plus de lumière naturelle. Des études ont démontré que plus nous travaillons à la lumière naturelle, plus notre énergie est élevée par rapport à la lumière artificielle.



## Un sommeil plus réparateur

Rien n'est plus agréable que de se réveiller après une bonne nuit de sommeil. Vous vous sentez immédiatement prêt à affronter la journée sans café ni bâillement. La lumière naturelle peut vous y aider ! La lumière du soleil est un indicateur environnemental qui aide à définir les phases du rythme circadien naturel de notre corps.



## Vision

Nos yeux sont soumis à une pression constante des écrans d'ordinateur, des téléphones et même de la lumière artificielle. La lumière naturelle nous aide à voir clairement sans effort supplémentaire, tout en favorisant le développement des yeux chez les enfants et les jeunes adultes.

# Une fenêtre de toit pour votre chambre à coucher

## Fenêtre électrique ou solaire VELUX INTEGRA®

Les fenêtres électriques ou solaires VELUX INTEGRA® peuvent être commandées aisément d'une simple pression sur un bouton et se ferment automatiquement en cas de pluie grâce au capteur intégré. Combinables avec des volets roulants extérieurs et une protection solaire intérieure pour un sommeil optimal.





## Fenêtres à ouverture par rotation VELUX

Fenêtres à ouverture par rotation VELUX : une simple manœuvre de la poignée et l'air frais pénètre dans la pièce. Les fenêtres de toit sont faciles à manœuvrer, même si des meubles se trouvent en dessous. Grâce à la barre de manœuvre, l'ouverture, la fermeture et l'aération se font confortablement, sans devoir se baisser. Les fenêtres à ouverture par rotation VELUX INTEGRA® électriques ou à énergie solaire offrent le confort sur simple pression d'une touche. Combinables avec des volets roulants extérieurs et une protection solaire intérieure pour un sommeil optimal.



## Commande de climat intérieur VELUX ACTIVE

Plus jamais d'air étouffant dans la chambre à coucher ! VELUX ACTIVE with NETATMO constitue la solution simple pour un climat intérieur optimal. Grâce à ce système intelligent basé sur des capteurs, vos fenêtres de toit VELUX INTEGRA® s'ouvrent et se ferment automatiquement précisément lorsque cela est nécessaire, sans que vous deviez penser à ventiler.



## La fenêtre pour toit plat VELUX INTEGRA® à vitrage bombé

La redécouverte de la fenêtre pour toit plat : le design innovant à vitrage bombé de la nouvelle fenêtre pour toit plat VELUX « vitrage bombé » assure une vue dégagée et une pénétration abondante de lumière naturelle. La fenêtre pour toit plat, avec son cadre en plastique, ne nécessite absolument aucun entretien. Elle peut être commandée d'une simple pression sur un bouton grâce au moteur intégré et elle se ferme automatiquement en cas de pluie. Combinable avec une protection contre le soleil et la chaleur. Parfaite pour votre chambre à coucher de bain sous votre toit plat !



## Volets roulants extérieurs VELUX

Protection optimale contre la chaleur et obscurcissement en été associés à une protection accrue contre les effractions et une réduction du bruit de la pluie : les volets roulants extérieurs VELUX assurent un climat intérieur agréable et un confort d'habitation inégalé tout au long de l'année. Ils sont disponibles avec un entraînement électrique ou solaire.

# Les accessoires parfaits

Nous proposons non seulement la fenêtre de toit adaptée, mais également des produits de protection solaire correspondants qui vont de pair avec votre aménagement intérieur. Vous maîtrisez ainsi intégralement la lumière naturelle qui pénètre dans votre chambre à coucher.



## Stores occultants VELUX

Obscurcissement parfait et positionnement en continu partout sur la fenêtre.  
Disponibles en 24 coloris et échantillons différents, commande manuelle par poignée ou à énergie solaire et électrique avec un clavier mural.  
(<https://www.veluxshop.fr/tous-les-produits/stores-velux/stores-occultants>)



## Stores DUO VELUX

Reliés entre eux, les stores d'obscurcissement et les stores plissés permettent un réglage flexible de la luminosité et un obscurcissement optimal.  
Disponibles en 24 coloris différents et avec une commande manuelle.  
(<https://www.veluxshop.fr/tous-les-produits/stores-velux/stores-occultants-tamisants>)



## Stores plissés isolants VELUX

Isolation thermique améliorée, obscurcissement optimal, réglage flexible de la luminosité.  
Disponibles en 12 coloris différents, commande manuelle par poignée ou à énergie solaire et électrique avec un clavier mural.  
(<https://www.veluxshop.fr/tous-les-produits/stores-velux/stores-plissee-isolants>)

