

# IKEA POPUP STORE

## TOUTES VOS NUITS MERITENT UN RÊVE

Parce que nous sommes convaincus de l'influence déterminante du sommeil pour une vie plus heureuse, IKEA met tout en œuvre pour améliorer la qualité de sommeil des Belges. En suivant ces 5 conseils tout simples, vous dormirez bientôt sur vos deux oreilles.

### NOS 5 CONSEILS ESSENTIELS POUR MIEUX DORMIR

#### 1. FAITES DE LA PLACE POUR LE REPOS

Ne traitez pas votre chambre à coucher comme une remise pour tout ce que vous n'utilisez pas ; faites-en un endroit où vous parvenez à vous détendre et à recharger vos batteries en vue d'une nouvelle journée. Avec quelques rangements malins et flexibles, vous créez facilement de l'espace pour toutes vos affaires. Attribuez une place à chaque chose dans votre chambre, et rangez chaque chose à cette place à la fin de la journée. Des petites boîtes de rangement vous permettront de compartimenter vos tiroirs, pour que les menus objets restent eux aussi bien en place. Le fait de savoir quelles choses vous avez et où elles se trouvent reposera votre esprit. Ce qui ne peut que profiter à votre repos nocturne.

#### 2. JEUX D'OMBRE ET DE LUMIÈRE

La lumière a un impact majeur sur l'ambiance dans votre chambre à coucher. Pour le soir, une ambiance intime avec un éclairage tamisé est conseillée ; la nuit, la pièce peut être plongée dans l'obscurité au moyen de rideaux occultants, et le matin, des volets automatiques laisseront entrer la lumière du jour. Vous pouvez en outre vous détendre le soir en lisant un livre ou en regardant la télévision. Contrairement aux tablettes, smartphones ou ordinateurs, la télévision n'émet pas de lumière bleue et votre cerveau ne doit pas rester actif, ce qui en fait un excellent soporifique. Choisissez une émission que vous pouvez suivre sans effort.

#### 3. LE RYTHME NOCTURNE

Le soir, mettez de la musique pour vous apaiser ou méditer. Concentrez-vous sur votre respiration et sur le mouvement de votre poitrine. Observez comment les pensées surgissent dans votre esprit et

constatez que vous pouvez choisir de vous concentrer plutôt sur votre respiration. La nuit, faites en sorte qu'il fasse le plus silencieux possible. Réduire au minimum les sources de distraction est capital pour bien dormir. Vous pouvez faire obstacle au bruit du trafic ou de vos voisins en ajoutant un maximum de textiles ou même des panneaux insonorisants.

#### 4. GARDEZ LA TÊTE FROIDE

Le soir, votre organisme se refroidit, ce qui active la production de mélatonine, la substance dans votre corps qui vous endort. La baisse de votre température corporelle ralentit votre respiration, votre digestion et le rythme de votre cœur, ce qui induit également le sommeil. Faites en sorte de maîtriser la température dans votre chambre. Le linge de lit en coton est respirant et laisse mieux passer la chaleur. En hiver, prenez plusieurs couvertures pour avoir suffisamment chaud. Quand vous venez de vous réveiller aussi, la température est très importante. Prolongez cette sensation de lit douillet en dorlotant vos pieds avec un tapis épais et moelleux. C'est peut-être un détail, mais cela peut transformer votre réveil matinal.

#### 5. UN HAVRE DE PAIX

Votre chambre à coucher est la dernière chose que vous voyez avant de vous endormir et la première quand vous vous réveillez. En outre, c'est un espace privé, où vous pouvez être totalement vous-même. Aménagez-la à votre goût. Entourez-vous d'une décoration et d'objets qui vous rendent heureux et ayez toujours des draps propres et frais. De cette façon, votre journée commencera et s'achèvera en douceur.

En collaboration avec Jolanda Wetzelaer (IKEA), Annelies Smolders (Sleep Consultant, Start To Sleep) et Anneliese Roose (consultante KonMari)

## IKEA POP-UP STORE LOUVAIN

Une expérience IKEA surprenante en plein centre-ville, pour un bon équilibre work-life-sleep



500 m<sup>2</sup> d'inspiration pour la chambre à coucher pour répondre aux différents besoins (p.ex. petite surface, insonorisation) et styles (p.ex. design scandinave, design d'hôtel)



Conseil et accompagnement personnalisé tout au long de l'expérience d'achat : du conseil à la commande en passant par l'assistance au paiement sans espèces.

- Planification et conception de chambres à coucher complètes et de solutions de rangement pour les chambres à coucher
- 150 produits et accessoires de notre gamme sommeil disponibles sur place et à emporter avec vous
- Espace distinct pour le conseil et l'essai des matelas
- Trucs et astuces par le biais d'un atelier. Premier atelier les 27/09 & 28/09 : 'Découvrez votre formule personnelle pour une bonne nuit de sommeil'.
- Commandez des plus gros meubles tels que des cadres de lit, des matelas et des armoires dans le pop-up store – Livraison à domicile dans les 1 à 2 jours



IKEA Café avec du café et du thé gratuit



Ouvert dès le 9 septembre jusqu'à la fin de l'année

Du lundi au samedi de 10:00 – 18:00



Bondgenotenlaan 54, 3000 Louvain

Facilement accessible à pied, à vélo ou en transport en commun (5 minutes à pied)