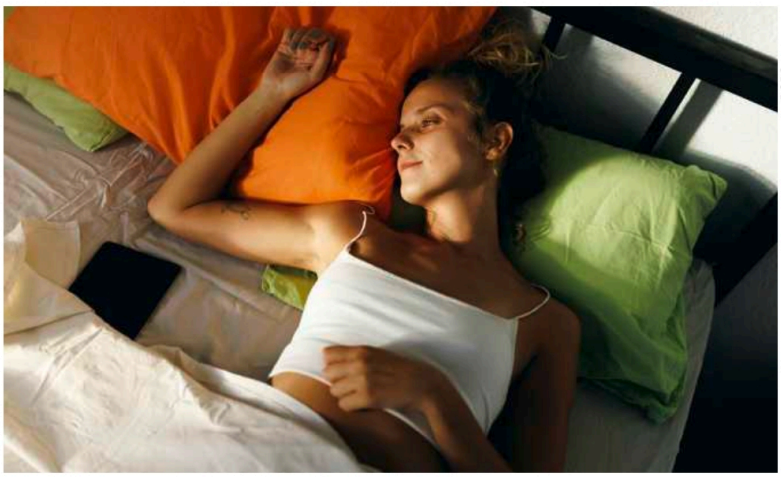
Par Sandrine Tournigand

Bien dormir quand il fait chaud

Lorsque les nuits deviennent étouffantes, quelques bons réflexes suffisent pour retrouver un peu de fraîcheur. Sans oublier les accessoires futés à piocher dans notre sélection.



SHUTTERSTOCK

Laisser la chaleur à l'extérieur

En journée, fermez les volets, les rideaux et les fenêtres dès que le soleil tape. N'aérez qu'aux heures les plus fraîches, tard le soir ou tôt le matin et faites si possible un courant d'air.

Alléger le lit

Troquez la couette épaisse contre un drap plat ou une couette d'été très légère. L'idée : rester couvert sans emprisonner la chaleur.

Miser sur les bons textiles

Privilégiez du linge de lit en lin ou en coton (percale, voile, gaze), des tissus respirants et thermorégulateurs.

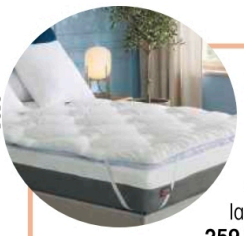
Porter un pyjama

En dormant nu, la sueur stagne sur la peau et empêche la température de baisser. Revêtir un pyjama léger (coton ou lin) permet d'absorber l'humidité et de créer un microclimat frais.

Bien placer le ventilateur

Mettez l'appareil face à une fenêtre ouverte de manière à chasser l'air chaud et à le remplacer par le frais du dehors.

SHOPPING



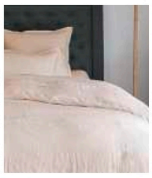
DODO

Effet fraîcheur La face été de ce surmatelas réversible apporte une sensation de fraîcheur et limite les réveils liés à la chaleur. **180 x 200 cm, 259,90 €, *Dodo.***



NO STRESS

Oreiller nomade Cet oreiller à mémoire de forme se glisse facilement dans un sac de voyage. Sa mousse viscoélastique ne se laisse pas influencer par la chaleur. **49 €, *Matelas No Stress.***



ANNE DE SOLÈNE

Lin lavé Naturellement respirant, le lin lavé est l'une des matières les plus agréables quand il fait chaud. Il absorbe l'humidité et sèche vite. **Housse de couette, 220 x 240 cm, 320 €, *Anne de Solène.***

Thermorégulateur Le dernier matelas Wopilo associe mousse à cellules ouvertes qui dissipe la chaleur, latex qui laisse circuler l'air et ressorts ensachés qui l'évacuent vers les côtés. **Matelas hybride Premium, 140 x 190 cm, 999 €, *Wopilo.***



WOPILO

Ça, c'est malin !

Au congélateur

Glissez une taie d'oreiller enfermée dans un sac quelques minutes au congélateur, et installez-la juste avant de vous coucher. L'effet frais est court mais agréable au moment de l'endormissement.

Mode nuit

Un ventilateur muni d'un mode « nuit » est fortement recommandé. Il diminue petit à petit la vitesse de ventilation pour que vous puissiez vous endormir sans être gêné par le bruit des pales.

Blanc de Meudon

Sur une fenêtre très exposée au soleil, le blanc de Meudon peut servir de protection et permettre de faire baisser la température de quelques degrés. Mélangez-en une dose avec une demi-dose d'eau. L'objectif est d'obtenir une pâte homogène lisse. Badigeonnez ensuite le mélange à l'aide d'une éponge sur le côté extérieur de la vitre. Grâce à cette mixture, les rayons solaires seront rejetés vers l'extérieur.

Le retour du drap plat

C'est l'accessoire le plus simple et souvent le plus efficace. Le drap plat remplace la couette sans donner l'impression de dormir « sans rien ». On peut le replier, le repousser ou ne couvrir que les jambes.

Rafraîchir les points de pulsation

Avant le coucher, passez-vous un gant frais sur les poignets, la nuque, les tempes et derrière les genoux. Ces zones où les vaisseaux sanguins sont à fleur de peau aident à atténuer plus vite la sensation de chaleur.

Ventilateur climatiseur

Pour accentuer l'effet de fraîcheur, placez des pains de glace ou des bouteilles d'eau congelées devant votre ventilateur.

Retrouvez toutes nos adresses page 81.