



Série Maison inspirante :

Réimaginez votre chambre à
coucher avec des puits de lumière

Concevoir la chambre de vos rêves

La chambre à coucher est notre lieu de réconfort après une longue journée. C'est la pièce où nous nous rendons pour recharger notre esprit et notre corps. Nous avons tendance à garder notre chambre à coucher dans une partie plus isolée de la maison, la coupant du monde extérieur lorsque nous cherchons le sommeil. Ce qui est intéressant, c'est que ce n'est pas l'obscurité qui nous aide à trouver un sommeil réparateur : c'est la lumière.

Le soleil contribue à réguler notre rythme circadien, en indiquant à notre corps quand il est temps de se réveiller le matin et de s'endormir le soir. Lorsque vous ouvrez votre chambre à coucher sur le ciel, vous accueillez une lumière naturelle brillante dans votre maison, offrant à votre corps le cadeau d'un cycle de sommeil équilibré. Et comme les puits de lumière sont placés sur votre toit, vous n'aurez jamais à vous soucier du manque d'intimité.

Il est temps d'ouvrir votre plafond au ciel étoilé et aux magnifiques couleurs du lever de soleil. Pour voir votre chambre à coucher sous une nouvelle lumière naturelle, il vous suffit de lever les yeux.



Ouvrez votre espace
comme les ampoules
et la peinture n'ont
jamais pu le faire.

Comment obtenir une nuit de sommeil plus réparatrice ?

Après une longue journée, tout ce que vous souhaitez, c'est que votre lit vous accueille à bras ouverts, que vos couvertures vous réchauffent et que votre oreiller vous permette de vous détendre.

Il n'y a rien de tel que de se réveiller le lendemain matin bien reposé et prêt à assumer les responsabilités de la journée. Lorsque vous êtes bien reposé, vous êtes moins irritable, vous souriez davantage et vous êtes prêt à faire face à tout ce que la vie vous réserve. Alors, levez la main, qui est prêt à passer une meilleure nuit de sommeil ? Super !

Nous avons quelques suggestions pour vous aider à obtenir le sommeil que vous souhaitez et dont vous avez besoin.

Choisissez un bon matelas : Rien n'affecte autant le sommeil que le matelas sur lequel vous dormez.

Conseil de pro : lorsque vous cherchez un matelas, essayez-le. Vous pensez peut-être préférer un matelas doux et moelleux, mais vous constaterez peut-être qu'un lit plus ferme vous aide à mieux dormir. Pour trouver le matelas qui vous convient, il faut savoir comment vous dormez et quel niveau de confort vous préférez.

Réglez la température à un niveau plus bas : En baissant la température de la pièce de quelques degrés, vous abaissez votre rythme cardiaque juste assez pour vous sentir endormi et prêt à aller au lit

Suite à la page suivante...



L'éclairage naturel peut être bénéfique à la fois pour votre santé et pour votre facture énergétique.

Trouvez le bon oreiller : L'oreiller est un autre élément important d'un sommeil réparateur, et son choix dépend de la façon dont vous dormez. Si vous dormez sur le ventre, optez pour un oreiller léger. Si vous dormez sur le côté ou sur le dos, un oreiller plus lourd vous offrira un meilleur soutien.

Choisissez une couleur de peinture apaisante : Prenez votre temps pour choisir une couleur de peinture apaisante, car elle sera différente pour chacun. Trouvez-vous que les tons plus profonds et plus sombres ou les tons plus clairs sont plus relaxants ? Quelles que soient vos préférences, peindre votre chambre dans une couleur apaisante peut vous aider à passer une nuit plus reposante.

Laissez entrer la lumière : Croyez-le ou non, laisser entrer la lumière naturelle dans votre chambre à coucher pendant la journée peut vous aider à mieux dormir la nuit. En fait, le simple fait d'être exposé à la lumière du soleil peut vous aider à mieux dormir : le soleil aide votre corps à rééquilibrer votre rythme circadien et à produire de la mélatonine (l'hormone du sommeil).

Et le moyen le plus simple de faire entrer le soleil dans votre chambre à coucher est d'utiliser des puits de lumière !

Avant



Après



Trois raisons d'aimer les puits de lumière dans votre chambre à coucher

1 L'intimité

Voici ce qu'il en est des fenêtres traditionnelles : elles peuvent prendre beaucoup de place et moins d'intimité. Étant donné que les puits de lumière sont sur votre toit, la vitre est orientée vers le haut, vous pouvez profiter de toute la lumière naturelle sans avoir à vous soucier de l'intimité.

2 Un meilleur éclairage

La lumière naturelle est pleine de vitamines enrichissantes et de bienfaits pour la santé, qui aident à restaurer 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 a tout ce qu'il faut pour vous permettre d'avoir un sommeil plus réparateur et une journée plus énergique.

3 Contrôle de la lumière

Parfois, la vie exige une sieste au milieu de la journée, et les puits de lumière n'ont pas à l'empêcher.

Les puits de lumière VELUX sont disponibles avec stores solaires préinstallés pour vous aider à contrôler la quantité de lumière qui entre, tout en s'harmonisant avec le style de votre chambre.



Chambres à coucher respectueuses de l'environnement

Rien n'est plus synonyme de paix et de détente que les designs respectueux de l'environnement.

Transformez votre chambre à coucher en une retraite luxueuse avec une touche de respect de l'environnement ! Vous avez le choix entre plusieurs options qui vous permettront d'obtenir la chambre à coucher dont vous rêvez tout en préservant l'environnement. Tout le monde y gagne, si vous voulez notre avis !

Bois récupéré et recyclé : Sauvez quelques arbres de l'abattage et du broyage en optant pour des meubles en bois récupéré. Rien de plus que du bois réutilisé, avec du bois récupéré vous pouvez transformer un vieux plancher en table de chevet ou en tête de lit, donnant à votre chambre une touche rustique.

Literie biologique : Ce type de literie comprend des draps et des taies d'oreiller fabriqués à partir de fibres qui n'ont jamais été en contact avec des pesticides synthétiques. Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais de nombreux draps que nous achetons peuvent être traités avec des produits chimiques pour les rendre plus doux. La literie biologique permet d'éviter ces produits chimiques tout en contribuant à la protection de l'environnement. Et bonne nouvelle ! La literie biologique en coton biologique ou en bambou est tout aussi douce ! Des chambres à coucher respectueuses de l'environnement. Rien n'évoque mieux la paix et la détente que les aménagements respectueux de l'environnement.

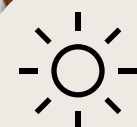
Lumière naturelle : Nous ne sommes pas sûrs qu'il y ait quelque chose de plus écologique que la lumière naturelle qui éclaire votre chambre à coucher. L'ajout de puits de lumière dans votre chambre vous permet d'être moins dépendant de la lumière artificielle et de l'électricité et fait de votre maison un espace plus vert.

De l'air frais : Vous avez l'impression que votre climatiseur fonctionne en permanence et fait grimper votre facture d'électricité ? Et si vous pouviez garder votre climatiseur éteint mais faire circuler de l'air frais en permanence dans votre maison ?

Vous seriez probablement prêt à accepter tout ce qui vous est offert ! La bonne nouvelle, c'est que les puits de lumière VELUX permettent non seulement à la lumière de briller dans votre pièce, mais ils s'ouvrent également pour permettre à l'air frais et vivifiant de circuler et à l'air chaud et vicié de s'échapper. À plus tard, climatiseur !



La lumière naturelle illumine votre vie



La lumière naturelle peut enrichir votre santé et le bien-être, et apporter beaucoup de positivité.

Chez VELUX, nous croyons en la lumière du jour et en l'air frais en raison de leurs pouvoirs réparateurs et transformateurs. La lumière du jour est la source des nutriments qui nous permettent de tenir toute la journée, de rééquilibrer notre rythme circadien, de nous maintenir en bonne santé et de nous donner un sentiment plus positif. Voyons donc de plus près comment la lumière naturelle peut réellement illuminer votre vie grâce à tous ses bienfaits.



Stockage de la vitamine D

La vitamine D est nécessaire à la solidité de nos os et à la prévention de certains cancers, des maladies cardiaques, de la dépression et de 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, quand vous ne pouvez pas sortir, faites entrer la lumière.



Une meilleure productivité

Vous avez l'impression de traîner le matin ou vous n'arrivez pas à terminer les dernières tâches ménagères ? C'est votre corps qui vous fait comprendre qu'il a besoin de plus de lumière naturelle. Des études ont montré que plus nous travaillons à la lumière naturelle, plus nos niveaux d'énergie sont élevés par rapport à la lumière artificielle.



Un sommeil plus réparateur

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

La vision

Nos yeux sont constamment sollicités par les écrans d'ordinateur, les téléphones et même la lumière artificielle. La lumière naturelle nous aide à voir clairement sans effort supplémentaire et favorise le développement des yeux chez les enfants et les jeunes adultes.

Avant



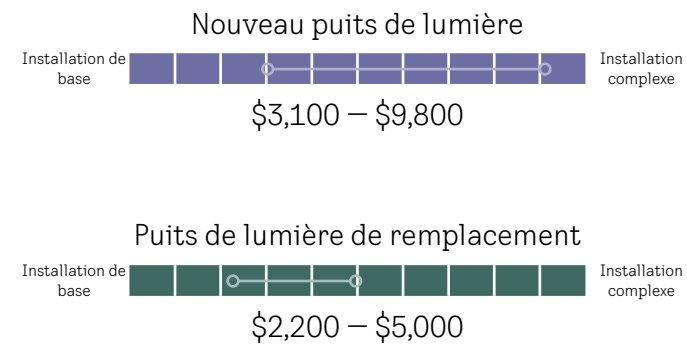
Après



Puits de lumière pour votre chambre à coucher

Le puits de lumière ouvrant à énergie solaire VELUX pour l'air frais

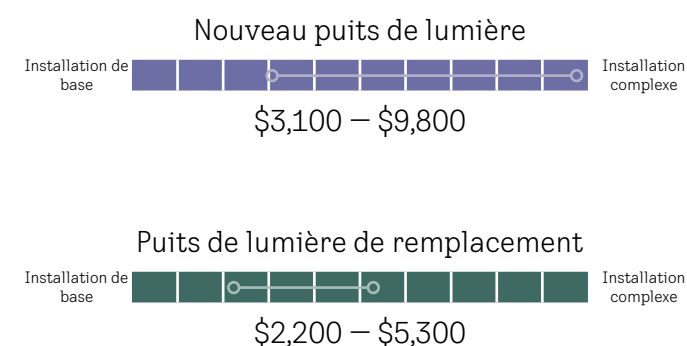
Lorsque vous associez la lumière naturelle à l'air frais, vous ouvrez votre chambre à coucher à un monde d'air plus pur et plus frais et à des journées plus lumineuses.





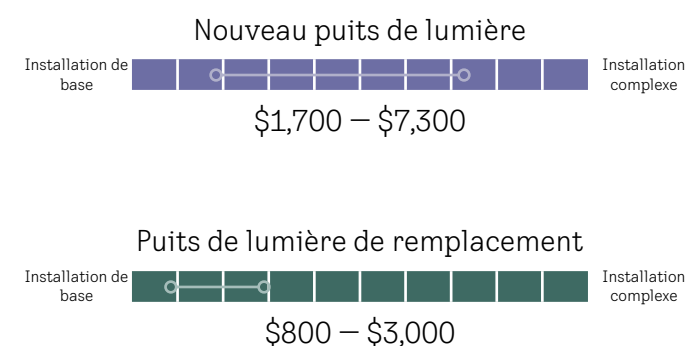
Le puits de lumière ouvrant électrique VELUX pour l'air frais

Laissez la lumière naturelle circuler dans votre chambre à coucher tout en bloquant la chaleur. La fonction d'aération de ce puits de lumière ouvrant électrique réduit le besoin de climatisation et améliore la qualité de l'air intérieur.



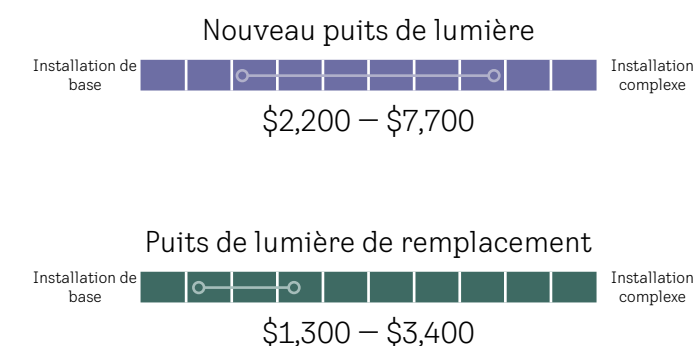
Le puits de lumière fixe VELUX

Avec des dimensions polyvalentes et un profil extérieur épuré, ce puits de lumière apporte une lumière naturelle abondante à votre chambre à coucher sans obstruer la ligne de toit.



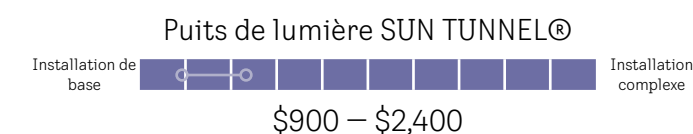
Puits de lumière ouvrant manuel VELUX

La fonction d'aération manuelle de ce puits de lumière apporte toute la lumière dans votre espace tout en éliminant l'air vicié. Un crochet d'opérateur facilite l'ouverture et la fermeture du puits de lumière pour améliorer la qualité de l'air de votre chambre.



Le tunnel de lumière SUN TUNNEL® VELUX

Même les plus petits espaces méritent d'être inondés de lumière naturelle. Si votre chambre à coucher ne peut accueillir un puits de lumière traditionnel, choisissez un tunnel.



Contrôle total de la lumière.

Puits de lumière ouvrant à énergie solaire avec stores

Les stores pour puits de lumière permettent de contrôler la lumière et de rehausser votre décor, tout en améliorant l'efficacité énergétique ! Les puits de lumière VELUX « Air Frais » peuvent facilement être jumelés à nos **stores assombrissants à double plis préinstallés en blanc**

Stores préinstallés en blanc

- Tissu obscurcissant
- Structure en nid d'abeille
- Plis nets

Stores en inventaire¹

Installation gratuite en usine

Assombrissant la pièce, double plissé

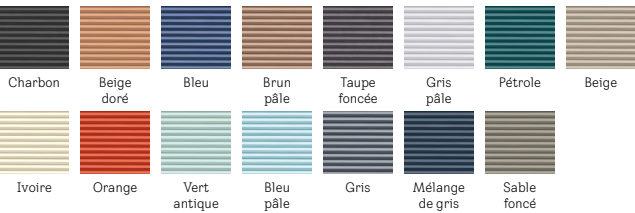


Blanc

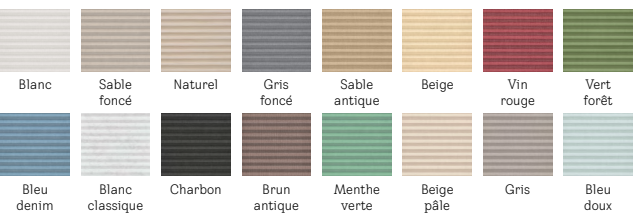
Commande spéciale²

livré séparément du puits de lumière

Assombrissant la pièce, double plissé



Filtre-lumière, plissé simple



¹ **En inventaire** : Disponible pour installation en usine, 3-5 jours ouvrables. Les grandeurs sur mesure doivent être comme commande spéciale.. ² **Commande spéciale** : Non disponible pour une installation en usine. Les stores sont expédiés séparément de votre puits de lumière, 4-6 semaines ouvrables..

Stores
assombrissants
pré-installés plissé
double en blanc



Parlez des puits de lumière avec un conseiller de confiance

Les experts en conception pour vous aider à réimaginer votre espace.

Les conseillers de confiance VELUX sont là pour vous aider à créer la pièce de vos rêves avec des puits de lumière - des premières étapes de votre voyage vers les puits de lumière jusqu'à l'installation finale. Il vous suffit de prendre rendez-vous pour rencontrer votre conseiller personnel qui répondra à vos questions et vous guidera tout au long du processus.

Que vous ayez des questions sur le fonctionnement d'un puits de lumière, sur son emplacement dans votre maison ou même sur les recommandations de l'installateur, les conseillers de confiance VELUX sont là pour vous aider.

ADAPTATION : La détermination de l'adéquation et de la conformité aux codes ou normes de construction locaux ou autres applicables, de tous les composants du bâtiment, y compris l'utilisation de tout produit VELUX, ainsi que la conception et l'installation de tout solin, relève de la responsabilité de l'acheteur, de l'utilisateur, de l'architecte, de l'entrepreneur, de l'installateur et/ou de tout autre professionnel de la construction. VELUX ne peut être tenu responsable de tout problème ou dommage lié à une conception ou une construction inappropriée ou défectueuse, à l'entretien, à l'installation ou à la sélection des produits.

Les puits de lumière, les fenêtres de toit et les tunnels de lumière SUN TUNNEL® ne sont qu'un élément d'une structure ; VELUX ne garantit pas que la certification d'un bâtiment ou d'un projet par une tierce partie selon une norme spécifique aura un effet positif sur la qualité du bâtiment ou du projet.

VELUX ne garantit pas que l'utilisation d'un produit VELUX permettra d'obtenir la certification d'un bâtiment ou d'un projet par une tierce partie selon une norme spécifique.

Siège social

2740 Sherwood Heights Dr.
Oakville, Ontario
L6J 7V5

Bureau de l'Ouest

#2130 - 550 Sherling Place
Port Coquitlam, BC
V3B 0J6

Téléphone : 1-800-888-3589

Web: velux.ca

Courriel : velux-cdn@velux.com