

# La nuit idéale avec VELUX Et si une bonne nuit de sommeil commençait par le bon store ?

Un sommeil réparateur est la clé pour se réveiller en forme, rester concentré et garder le sourire toute la journée. Pourtant, un facteur souvent sous-estimé peut venir perturber nos nuits : la lumière. Qu'elle soit naturelle ou artificielle, elle peut perturber la production de mélatonine – l'hormone du sommeil – et compliquer l'endormissement.

Pour transformer la chambre en véritable cocon de repos, VELUX propose un large éventail de solutions adaptées : volets roulants en aluminium pour un confort maximal toute l'année, volets roulants souples offrant une protection en été, ou encore des stores occultants pour une obscurité immédiate à toute heure.

Et pour aller plus loin, la marque partage quelques conseils pour créer une atmosphère idéale : une température maîtrisée, une aération régulière et une réduction des nuisances sonores.

De quoi transformer chaque nuit en un véritable temps de récupération !

# S'offrir des nuits paisibles en maîtrisant la lumière

Ce n'est un secret pour personne : nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est devenu un pilier essentiel du bien-être, au même titre que l'alimentation ou l'activité physique. Pourtant, bien dormir ne se résume pas à fermer les yeux. La lumière joue un rôle fondamental dans la qualité du sommeil, influençant directement la production de mélatonine et les cycles de sommeil.

Pour favoriser un endormissement rapide et un sommeil profond, il est essentiel de plonger la pièce dans l'obscurité. **Le store occultant VELUX** permet de bloquer jusqu'à 99,8% (selon résultats mesurés en laboratoire) la lumière, de jour comme de nuit, et de limiter la sensibilité aux variations lumineuses extérieures.



VELUX va encore plus loin avec **Nature Collection**, une gamme de stores occultants pensée pour conjuguer bien-être, esthétisme et engagement environnemental. Composée de nuances apaisantes inspirées de la nature, cette collection crée une atmosphère propice à la détente tout en s'inscrivant dans une démarche responsable.

Fabriqués principalement à partir de matériaux recyclés\* et certifiés selon la norme OEKO-TEX® Standard 100 (2276-378), les stores Nature Collection – comme l'ensemble des stores VELUX – sont garantis sans substances nocives.

Développée en collaboration avec des experts internationaux en design et en tendances d'ameublement, la collection VELUX offre un large choix de

tissus, permettant d'harmoniser facilement votre store avec votre décoration intérieure. Et si vous ne trouvez pas la teinte idéale, la collection Colour By You vous donne la possibilité de personnaliser votre store occultant parmi des milliers de coloris, pour un intérieur qui vous ressemble vraiment.

L'obscurité joue un rôle clé, mais elle ne fait pas tout ! Il est important d'adopter d'autres réflexes simples et qui peuvent grandement améliorer la qualité du sommeil.

#### Stores occultants intérieurs VELUX :

**Store occultant classique**  
À partir de 72,00€ TTC

**Store Nature Collection**  
À partir de 86,40€ TTC

\* Au moins 50 % de tissu recyclé et 75 % d'aluminium recyclé



# Une bonne aération et une température idéale : des alliés incontournables pour un sommeil de qualité

On ne le répètera jamais assez : bien dormir, c'est aussi une question de température ! D'après l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la température idéale pour une nuit réparatrice se situe entre 16 °C et 18 °C. Trop chaud c'est la sueur assurée. Trop froid et l'on risque de passer la nuit à grelotter. Trouver le bon équilibre est donc essentiel ! Heureusement, **les volets roulants extérieurs VELUX** en aluminium ou souples VELUX sont là pour simplifier la vie. En plus de plonger la pièce dans une obscurité optimale, ils réduisent la température

dans la pièce jusqu'à 7 °C en été et aident à conserver une température agréable dans la chambre. Et avec une bonne aération en complément, toutes les conditions sont réunies pour passer des nuits vraiment reposantes.

## **Volets roulants extérieurs VELUX :**

**Volets roulant extérieurs en aluminium**  
**À partir de 531,60€ TTC**

**Volet roulant souple**  
**À partir de 424,80€ TTC**



# Des nuits silencieuses, même sous la pluie

Les nuisances sonores nocturnes sont souvent sous-estimées. Parmi elles, le bruit d'impact de la pluie — ou même de la grêle — sur les fenêtres peut être particulièrement perturbant. Ces sons répétitifs, même de faible intensité, peuvent provoquer des micro-réveils et altérer la qualité du sommeil profond. Sur le long terme, ces interruptions nuisent au repos, entraînant fatigue, baisse de concentration et diminution des performances.

Pour y remédier, **les volets roulants VELUX** apportent une solution concrète. Conçus spécifiquement pour atténuer efficacement le bruit d'impact de la pluie et de la grêle, ils divisent par 4 cette nuisance sonore selon des mesures réalisées au laboratoire du CSTB. Résultat : un meilleur confort acoustique et des nuits plus calmes et réparatrices. Une innovation idéale pour préserver la qualité du sommeil, même lors des averses les plus intenses.



Et pour aller plus loin, VELUX partage quelques conseils simples et efficaces, faciles à adopter au quotidien et qui peuvent vraiment faire la différence.

- Éviter la caféine en fin de journée, car elle retarde l'endormissement et altère la qualité du sommeil.
- Privilégier un dîner léger, pour ne pas mobiliser la digestion pendant la nuit.
- Limiter l'exercice physique le soir, afin de ne pas stimuler l'organisme juste avant le coucher.

- Réduire l'exposition aux écrans en soirée, pour éviter la lumière bleue qui freine la production de mélatonine.

- Préférez des activités relaxantes comme la lecture, qui aident à diminuer la sensibilité aux stimuli externes.

- Choisir une lumière chaude en fin de journée, avec une lampe de chevet douce et éviter les éclairages blancs trop intenses.

## À propos du Groupe VELUX

Depuis plus de 80 ans, les fenêtres de toit VELUX apportent la lumière du jour et l'air frais dans les maisons du monde entier, créant ainsi de meilleurs environnements de vie. Nous offrons une gamme de produits comprenant des fenêtres de toit et des puits de lumière modulaires, des stores décoratifs, des produits de protection solaire et des volets roulants, ainsi que des solutions d'installation et de maison intelligente. Ils contribuent à créer des lieux lumineux, sains et économes en énergie pour les personnes qui y vivent, y travaillent et s'y détendent. Nous travaillons à l'échelle mondiale - avec des opérations de vente et de fabrication dans 37 pays et avec environ 11 900 employés dans le monde entier. Le Groupe VELUX est détenu par VKR Holding A/S, une société anonyme appartenant à la famille Kann Rasmussen. En 2023, le Groupe VELUX a réalisé un chiffre d'affaires total de 2,91 milliards d'euros et VKR Holding un chiffre d'affaires total de 3,97 milliards d'euros. La même année, la Fondation Villum et la FONDATION VELUX ont fait don de 184,6 millions d'euros à des œuvres de bienfaisance.

Pour plus d'informations sur le Groupe VELUX, visitez le site [velux.com](https://www.velux.com).

## Contacts presse

### S2H Communication : Paris/Milan/Miami/NYC

Sarah Hamon

[sarah@s2hcommunication.com](mailto:sarah@s2hcommunication.com)

Pauline Vial

[pauline@s2hcommunication.com](mailto:pauline@s2hcommunication.com)

Cassandra Sevelin

[cassandra@s2hcommunication.com](mailto:cassandra@s2hcommunication.com)