

La couverture lestée anti-stress

PROMESSE D'UN MEILLEUR SOMMEIL ET D'APAISEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT, LA COUVERTURE PONDÉRÉE FAIT BEAUCOUP PARLER D'ELLE. NOTRE AVIS SUR LA VERSION « MADE IN FRANCE »!

Par **Élodie Declerck**



Le concept

Un sommeil réparateur, nous sommes plus de 20 millions* à en rêver! L'apaisement en cas d'angoisse ou de surmenage aussi, puisque 9 personnes sur 10** disent éprouver du stress. C'est justement après un burn-out que le Toulousain Nicolas Marquis découvre la couverture pondérée, conçue au départ pour les enfants autistes qu'elle sécurise. Bluffé par son action sur l'anxiété et l'insomnie, il développe l'invention, inexistante sur le marché français.

Comment ça marche?

En velours ultra-doux garni de micro-billes de verre, la couverture active des points de pression permettant au corps de sécréter deux hormones clés – sérotonine et mélatonine – et d'abaisser le taux

de cortisol (hormone du stress). De quoi retrouver la sensation des bébés emmaillotés qui dorment... comme des bébés!

Le verdict

Confectionnée à Castres (Tarn) en 100 % coton Oeko-Tex, elle se déhousse et peut donc être lavée. Côté bienfaits, nous avons bien expérimenté un endormissement plus rapide (irrépressible même!) et un retour au calme en période de stress. Attention à bien choisir le poids de la couverture (environ 10 % du vôtre): trop lourde, elle pourrait vous opprimer.

CRAQUEZ!

De dimension standard (120 x 180 cm), la couverture lestée Serenity existe en 3 versions: 6, 8 et 10 kg. Env. 249 € (promotions régulières) avec essai de 30 nuits et frais de ports offerts. wakeupserenity.com.

Dispositif sans danger,

la couverture lestée requiert toutefois quelques précautions de bon sens: poids adapté et utilisation progressive. Elle est déconseillée aux enfants sans surveillance, femmes enceintes, personnes asthmatiques ou souffrant de pathologies (diabète avancé, problèmes rénaux...). Demandez conseil à votre médecin.