



**Dormir devient un rêve avec les systèmes de volets roulants RUFALÉX**



[www.volets-roulants.ch](http://www.volets-roulants.ch)





## Heureux celui qui peut dormir.

(Erich Kästner 1899 – 1974)

### **Un bon climat intérieur dans la chambre à coucher aide**

Le sommeil assure une fonction de récupération vitale du stress et des efforts du jour. Nous passons près d'un tiers de notre vie dans notre lit. Mais pour beaucoup de personnes, le sommeil n'est pas un repos véritable et suffisant. Selon les médecins du sommeil et les pédagogues, une chambre bien obscurcie améliore le sommeil de chacun.

C'est dans des chambres sombres que le sommeil est le meilleur. Le bruit et la lumière perturbent le sommeil profond et provoquent de l'agitation. Il est donc important de veiller à un climat intérieur propice avec des volets roulants. La température intérieure d'une chambre à coucher ne devrait pas être trop élevée, idéalement entre 17 et 18 degrés Celsius.

**La technique éprouvée des systèmes de volets roulants RUFLEX favorise un climat intérieur sain: des lames remplies de mousse veillent à un climat intérieur réglable individuellement, un parfait obscurcissement et une faible propagation des bruits. Très résistant et ne demandant pratiquement pas d'entretien, les systèmes de volets roulants RUFLEX sont un investissement sûr pour un avenir tranquille et sain.**

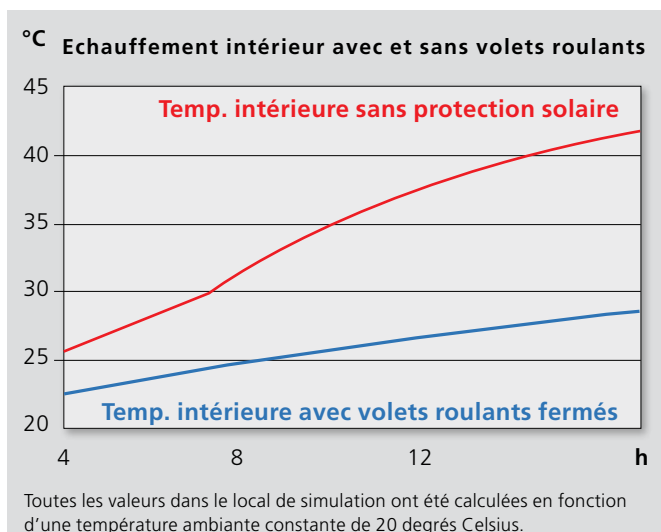
Notre culture de l'innovation oblige. Nos produits et processus de fabrication profitent constamment des acquis et développements les plus récents. Notre personnel spécialisé vous conseille volontiers de manière compétente et vous oriente vers des solutions; il se tient à votre disposition à tout moment pour un entretien ou un conseil sans engagement.

Hansjörg Rufer, directeur

# Pour un sommeil sain et profond

## Bien dormir

Les volets roulants RUFALÉX veillent à ce que le vent, l'humidité, la chaleur et le froid restent dehors. Ils sont indéformables, anti-effraction et avec un bon coefficient k améliorent encore de 10 % les valeurs d'isolation des fenêtres modernes. Ils apportent ainsi une contribution directe à une meilleure gestion de la température dans les appartements et maisons individuelles. La différence de température avec et sans protection solaire est de plus de 10 degrés Celsius.



## Dormir en sécurité

Les systèmes de volets roulants RUFALÉX sont des produits de haute sécurité. Ils sont testés pour les classes 1 à 3 de résistance à l'effraction comme l'attestent les mesures du centre suisse des services de sécurité fasif. Le volet résiste même aux tentatives d'effraction avec des tournevis ou un pied-de-biche. De plus, la technologie anti-tempête innovante offre une résistance au vent des volets roulants jusqu'à la classe 6.



La gestion de la température veille à un climat intérieur optimal.

## Mieux dormir

La nouvelle classe de volets roulants automatiques, certifiés selon Minergie, apporte de gros avantages. Le confort d'habitation et le sommeil est encore nettement amélioré par les systèmes de volets roulants RUFALÉX automatisés – de jour comme de nuit. Une protection solaire et contre les intempéries règle les flux d'énergie et apporte une contribution importante à la durabilité des bâtiments. Les volets roulants RUFALÉX ont une qualité de finition supérieure et possèdent leur propre numéro ID. Stables et durables, ils améliorent le rendement des immeubles par des frais d'entretien bas - afin que les propriétaires et les locataires dorment sur leurs deux oreilles.



Réglage individuel d'ouverture des lames et obscurcissement parfait.





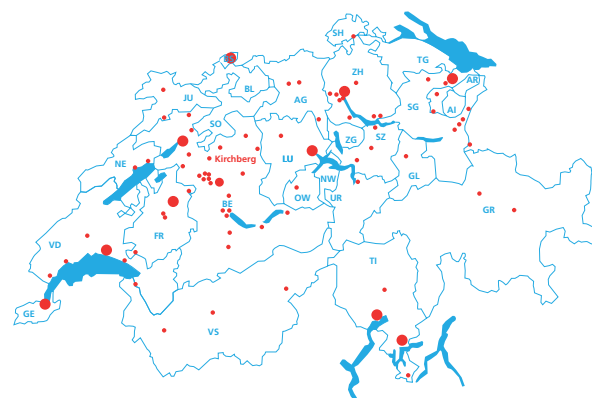
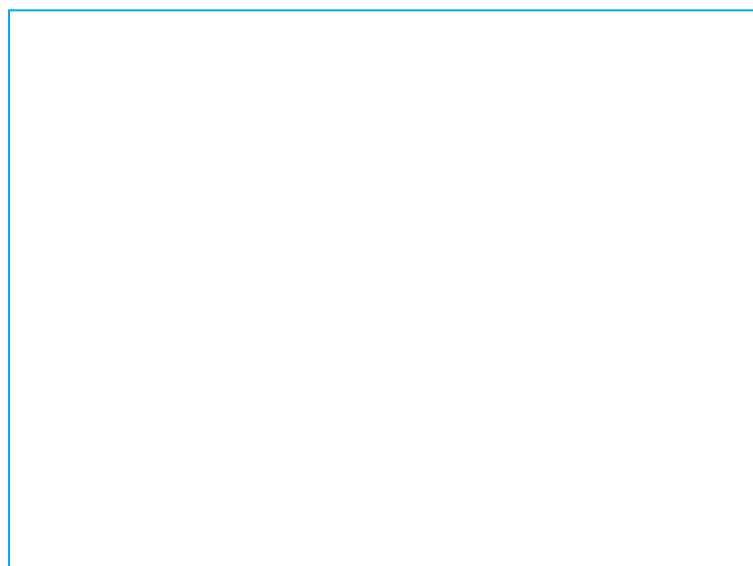
L'horloge biologique, le rythme circadien de l'homme est déterminé ses gènes et par la lumière solaire. Le comportement social, le travail en équipe, le décalage horaire, la turbo sieste, la sieste de midi des petits ou l'insomnie des aînés fait varier cette horloge interne.

C'est avec la mélatonine, l'hormone du sommeil, que notre horloge biologique nous fait passer en régime nocturne. Cela se passe le plus souvent le soir, lorsque la lumière baisse. On sent la fatigue lorsque la glande pinéale libère de la mélatonine. La production en mélatonine de la glande pinéale se poursuit aussi longtemps que l'on dort, avec une production maximale vers trois heures du matin. C'est la lumière du jour qui stoppe naturellement la production de mélatonine et on se réveille. C'est pourquoi les médecins du sommeil recommandent un obscurcissement complet avec des volets roulants qui remontent automatiquement aux premières lueurs du jour.

La lumière est le plus important générateur de rythme de notre horloge interne. Les médecins du sommeil distinguent chez nous les types de sommeil «alouette» et «hibou». Mais un bon obscurcissement de la chambre à coucher est important pour les couche-tôt comme pour les lève-tard. Les experts recommandent des tranches de sommeil régulières d'environ huit heures. Des «facteurs d'insomnie» comme la lumière et le bruit peuvent efficacement être laissés à l'extérieur.

## Alouette ou hibou? Quel type de sommeil avez-vous?

Votre partenaire RUFALLEX près de chez vous.



RUFALLEX Rolladen-Systeme AG  
 Industrie Neuhof 11, CH-3422 Kirchberg  
 T +41 (0)34 447 55 55, F +41 (0)34 447 55 66  
[www.roll-laden.ch](http://www.roll-laden.ch), [rufalex@rufalex.ch](mailto:rufalex@rufalex.ch)

