

# La chronique de Cendrine Dominguez

« Cet été, adoptez l'art de la sieste ! »



©F. Mantovani

En 10 ans, Cendrine Dominguez est devenue l'experte incontournable du secteur de la décoration et de l'habitat en France. A la tête d'une société de production, elle envisage la maison comme une culture à part entière : « *Quand on ne peut pas changer le monde, on peut toujours changer le décor* ».

Loin de l'image « paresseuse » qu'elle a longtemps véhiculée dans nos sociétés hyper actives, la sieste est aujourd'hui tendance et même érigée en art. Geste indispensable à adopter cet été, il faut toutefois en connaître les principes : micro sieste ou sommeil profond, à l'intérieur ou à l'extérieur, hamac ou lounger, la sieste se fait dans les règles de l'art !

## L'heure de la sieste

La sieste ne se fait pas à n'importe quelle heure. Le mot vient en effet du latin sexta qui signifie « la sixième heure du jour ». Elle est idéale vers 13 heures juste après le déjeuner, au moment où le soleil est au zénith et où toute activité devient pénible. Question durée, vous trouverez toujours la sieste qui vous ressemble : micro sieste de 5 à 10 minutes, sieste stan-

dard d'environ 20 minutes ou sieste royale de plus de 45 minutes (à ce sujet, le livre de Bruno Comby Eloge de la sieste, éd. J'ai Lu). Véritable institution dans les pays du sud, elle s'impose dans les pays du nord plutôt à l'extérieur. Indissociable du confort pour être vraiment réparatrice, elle démarre par quelques pages de lecture pour appeler le sommeil, Les vacances

des paresseuses aux éditions Marabout par exemple ! Enfin, loin du traditionnel transat en bois, en toile unie ou bayadères, on la pratique aujourd'hui dans des assises d'un nouveau genre : bains de soleil en résine, loungers XXL, hamacs autoportants ou banquettes d'intérieur sortie à l'extérieur.



Alinea - Muong.



Alinea - Bird-hamac.

position idéale car il ne repose pas sur une surface dure. On le fixe entre deux arbres, ou bien on opte pour des modèles avec supports adaptés à tous types de hamacs, comme chez Nature et Découvertes ou Alinéa. Cantonné au jardin comme lit d'extérieur, le hamac fait son entrée à l'intérieur, notamment dans les chambres d'adolescents qui apprécient son côté « routard » et décontracté. Autre possibilité : sortir

le salon au jardin. Matelas de sol, banquette du salon ou tapis s'installent à l'extérieur à l'ombre d'un arbre pour un moment de sieste idéal. Le « plus » : une moustiquaire accrochée à une branche juste au-dessus du couchage. Enfin, vous pouvez emprunter au camping et au mobilier de plein air ses assises nomades, pliables et faciles à vivre. Les chaises longues chez Lafuma sont équipées de têtes, montées sur roulettes pour une plus grande mobilité et certains modèles sont même livrés en kit.

## Salons d'été

Faire la sieste au salon, oui, mais dans le jardin ! Avec l'intérêt croissant des designers pour l'espace jardin, le mobilier outdoor gagne en créativité, en confort et en résistance. Le bois a fait place à des résines et à des plastiques qui se plient à toutes les envies : imitation osier ou rotin, formes inspirées de la nature ou lignes épurées. Dedon et Sabz les premiers ont développé de véritables salons de jardin, conçus comme des bulles de bien être. A l'image du modèle Summer Cloud de Dedon, large bain de soleil muni d'un parasol en forme de feuille qui peut effectuer une rotation à 360°. Aujourd'hui, c'est toute l'offre maison qui propose des gammes outdoor au design efficace et aux lignes pures. Ainsi Ikea propose un salon de jardin avec tables, chauffeuses et bains de soleil en plastique tressé imitant le rotin.



## La sieste toute l'année

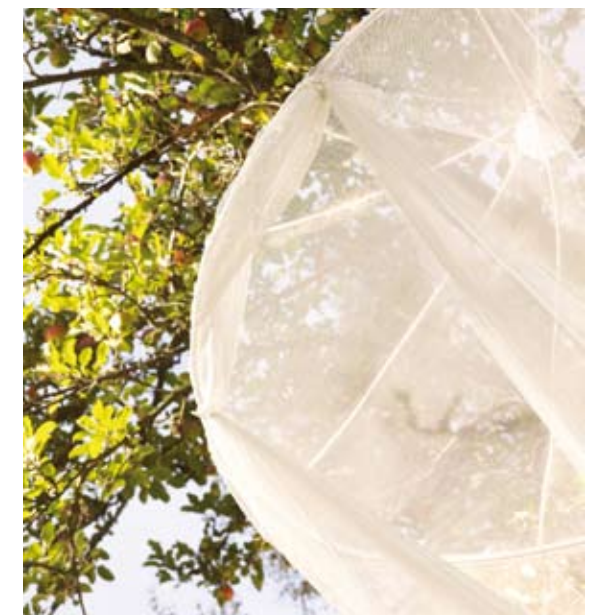
L'art de la sieste se pratique été comme hiver et ses bienfaits reconnus débouchent sur différentes initiatives, notamment au bureau : la société de design Leblon-Delienne par exemple autorise la sieste depuis quelques années à ses salariés. Sinon, vous pouvez opter pour des assises deux en un, véritable invitation à faire la sieste. Matali Crasset avec son tabouret de sieste « Téo de 2 à 3 » a imaginé un siège que l'on déroule pour en faire un matelas et dont l'assise devient un panneau « Do not disturb ». Ni vu, ni connu, on fait une sieste pleinement assumée !



Lafuma - Miami moka 509.



Alinea - Brisbane.



Ikea - Moustiquaire.