

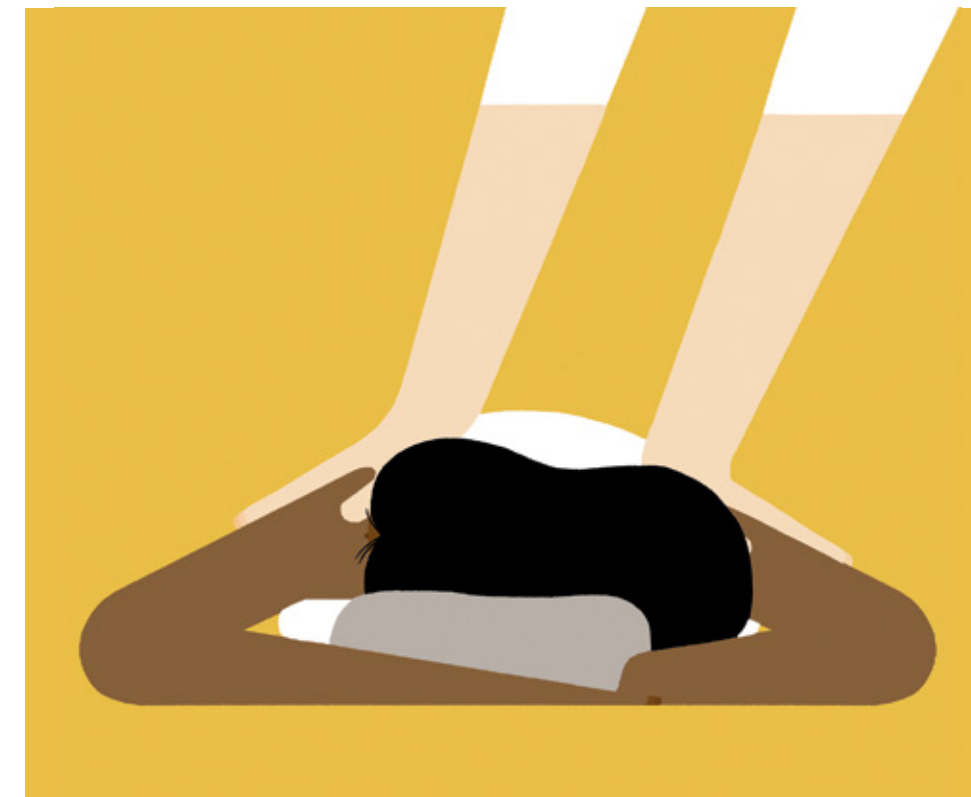
The Big Snooze

Le grand sommeil



8 WAYS CANADIAN HOTELS ARE HELPING YOU SLEEP BETTER.
8 SOURCES DE REPOS DANS DES HÔTELS CANADIENS.

BY / PAR ANDREW BRAITHWAITE
ILLUSTRATIONS BY / DE SERGIO MEMBRILLAS

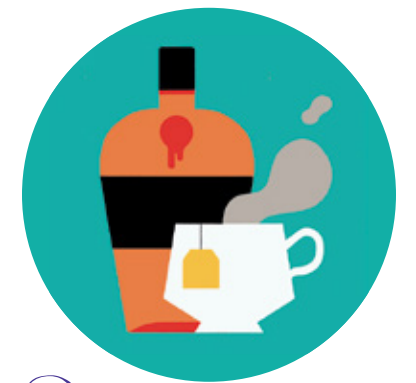


1. Deep Sleep Massage

Le massage Deep Sleep

Travel creates lots of tension above your shoulders, from your temples to the occipital ridge at the back of your scalp. At the **Fairmont Empress'** Willow Stream Spa, the Deep Sleep Massage focuses on your head and neck until you feel nap-ready. Then, the therapist touches rhythmically on pressure points down your spine in a technique called "catwalking," before slowly rocking your limbs until you're rag-doll loose. Bonus: The Tara Spa Therapy silk eye pillow used in the second half is filled with lavender, peppermint and rose petals - all touted as having anti-spasmodic properties to help muscles and mind shake it off in tandem.

Des tempes en passant par la crête occipitale à l'arrière du crâne, voyager crée bien des tensions en haut des épaules. Au spa Willow Stream du **Fairmont Empress**, le massage Deep Sleep cible tête et cou jusqu'à vous assoupir. Le thérapeute fait ensuite de l'acupression en rythme le long de votre colonne vertébrale, selon une technique appelée *catwalking*, avant de vous délier les membres jusqu'à ce qu'ils soient aussi souples que ceux d'une poupée de chiffon. En prime : le coussinet de soie pour les yeux Tara Spa Therapy utilisé en deuxième partie est rempli de lavande, de menthe poivrée et de pétales de rose, tous reconnus pour leurs propriétés antispasmodiques qui aident les muscles et l'esprit à se relaxer.



2. The Nightcap

Le dernier verre

At the hotel's Q Bar, cozy up to a cup of spiked chamomile tea, with the natural compound apigenin acting as an anxiety reducer (the shot of Scotch doesn't hurt, either). ➤ Au Q Bar de l'hôtel, savourez une tisane corsée aux effets anxiolytiques dus à l'apigénine, un composé chimique présent dans la camomille (la dose de scotch ne fait pas de tort non plus).

THE DREAMWEAVER COCKTAIL

- 1½ OZ THE FAMOUS GROUSE SCOTCH
- ½ OZ GIFFARD GINGER OF THE INDIES
- ¼ OZ SIMPLE SYRUP
- ¼ OZ LEMON JUICE
- COMBINE IN A TEACUP, THEN FILL WITH HOT CHAMOMILE TEA

LE COCKTAIL DREAMWEAVER

- 45 ML DE SCOTCH THE FAMOUS GROUSE
- 15 ML DE GINGER OF THE INDIES DE GIFFARD
- 7,5 ML DE SIROP SIMPLE
- 7,5 ML DE JUS DE CITRON
- MÉLANGER DANS UNE TASSE À THÉ ET REMPLIR DE TISANE À LA CAMOMILLE CHAUDE.

Fairmont Empress, Victoria 721 GOVERNMENT ST., FAIRMONT.COM/EMPRESS-VICTORIA

3.

Bedtime Yoga / Yoga au dodo

Book time with personal trainer Katie Dunn in the **Loden Hotel's** BeFit studio. She'll walk you through a 20-minute yoga routine of five restorative poses designed to help you wind down before bed. Using the room's mat, blocks and yoga straps from Vancouver's own Halfmoon, hold each move for four minutes to get your oms away from home. ► Voyez l'entraîneuse personnelle Katie Dunn au studio BeFit du **Loden Hotel**. Elle vous montrera une séquence de yoga de 20 minutes avec cinq postures réparatrices conçues pour la détente avant le coucher. Dans votre chambre pourvue de tapis, blocs et courroies de la boutique vancouveroise Halfmoon, maintenez chaque pose pendant quatre minutes, et poussez quelques « om ».

∞ Post-flight poses for a good night's rest ∞ Postures pour mieux roupiller après un vol



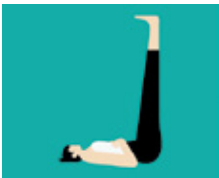
SPHINX POSE / POSTURE DU SPHINX
Lengthens abdominals, opens the chest and releases lower-back tension brought on by sitting upright. ► Allonge les abdominaux, ouvre la poitrine et libère les tensions lombaires causées par la position assise.



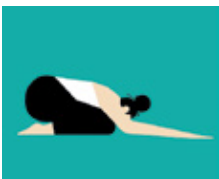
DOWNWARD DOG / CHIEN TÊTE EN BAS
Wakes up drowsy circulation by sending blood from heart to head, which calms the nervous system. ► Ranime la circulation en envoyant du sang du cœur à la tête, ce qui apaise le système nerveux.



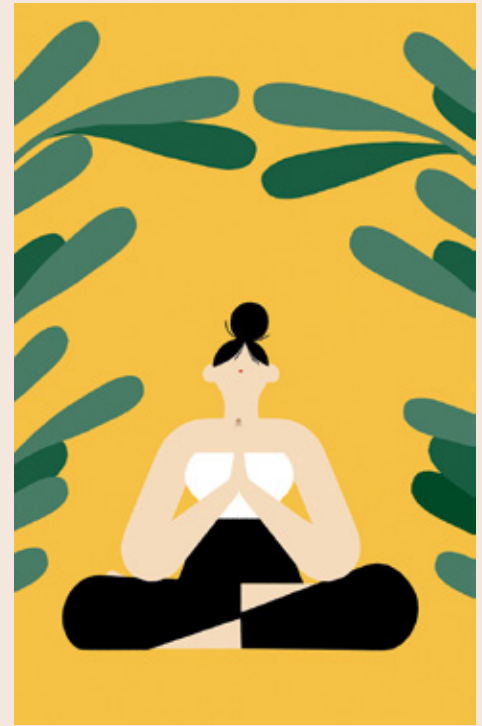
LOW LUNGE / CROISSANT DE LUNE
Releases tension in groin and hips, stiff from all that window-or-aisle sitting. ► Relâche la tension à l'aîne et dans les hanches causée par la position assise en vol.



LEGS UP THE WALL / JAMBES CONTRE LE MUR
Drains fluid from feet and calves after on-board swelling. ► Draine le liquide des pieds et des mollets enflés après le vol.



CHILD'S POSE / POSTURE DE L'ENFANT
Slows breathing toward resting mode, putting plane-seat dozing to bed. ► Ralentit la respiration à un véritable rythme de repos, bien loin de celui des siestes assises.



4.

The Zen Garden Le jardin zen

The hotel's second-floor garden terrace room, with a Buddha-bedecked balcony overlooking a flowing stream, is the perfect spot to switch your mind into sunset mode with a bit of meditation. ► Au deuxième, la chambre Garden Terrace, qui comprend un balcon décoré d'un bouddha et qui donne sur un ruisseau, est l'endroit idéal pour se mettre l'esprit en mode coucher de soleil avec un peu de méditation.



5. The Meal Plan La formule de repas

When it comes to getting your winks, not all foods are created equal. **Westin** partnered with nutrition experts to concoct meals chock full of snooze-promoting ingredients for their Sleep Well menu, delivered directly to your bedside. ➤ Pour favoriser le sommeil, certains aliments valent mieux que d'autres. **Westin** s'est donc associée à des experts en nutrition afin de concocter les repas de sa carte Dormez bien : ceux-ci débordent d'ingrédients propices au sommeil et sont livrés directement à votre chevet.

∞ Superfoods for a super sleep / Super aliments pour un super sommeil ∞

Breakfast / Déjeuner



OMELETTE WITH SPINACH AND AVOCADO
OMELETTE AVEC ÉPINARDS ET AVOCAT

Pile on these greens for their magnesium and potassium, which relax blood vessels, nerves and muscles – especially beneficial if you suffer from nighttime cramps in your calves. Turns out avocado toast doesn't just get you Instagram likes. ➤ Le magnésium et le potassium de ces légumes verts détendent vaisseaux sanguins, nerfs et muscles. Ils sont particulièrement bénéfiques à ceux qui souffrent de crampes nocturnes aux mollets. Les rôties avec avocat ne servent donc pas qu'à attirer des « J'aime » sur Instagram.

Lunch / Dîner



MICRO-CHOPPED TURKEY SALAD
SALADE DE DINDE ET LÉGUMES EN DÉS

It's not fully clear whether Thanksgiving drowsiness is related to that second serving of pie or to tryptophan. However, the amino acid in turkey does stimulate the pineal gland, which releases serotonin and melatonin, regulating circadian rhythms. ➤ On ne sait pas si la somnolence du réveillon de Noël est liée à l'abus de tarte ou au tryptophane. Cet acide aminé présent dans la dinde stimule l'épiphyse, qui sécrète la sérotonine et la mélatonine, lesquelles régulent le rythme circadien.

Dinner / Souper



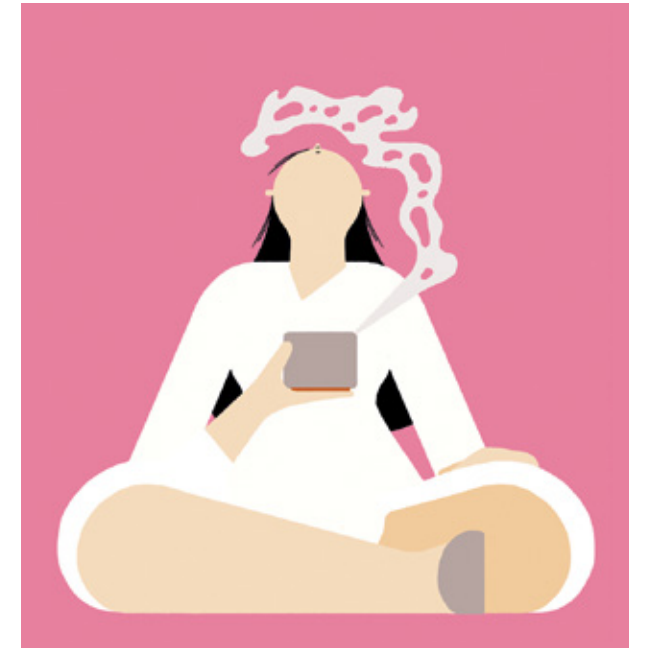
GRILLED SALMON
SAUMON GRILLÉ

Loaded with omega-3 fatty acids, the superfood-touted fish lowers your norepinephrine – a stress hormone that can disrupt REM sleep (the stage when your brain consolidates and processes information). ➤ Riche en acides gras oméga-3, ce poisson, qu'on qualifie de superaliment, abaisse le niveau de noradrénaline, une hormone du stress qui peut perturber le sommeil paradoxal (le stade où le cerveau consolide et traite l'information).

The Westin Calgary and / et The Westin Nova Scotian
CALGARY, 320 4TH AVE. SW AND / ET HALIFAX, 1181 HOLLIS ST., STARWOODHOTELS.COM/WESTIN

6. Aromatherapy Aromathérapie

Augustinian nuns arrived here in 1639 and brought along centuries of apothecaries' knowledge that still suffuses the quarters of this converted monastery with anise, thuja and cardamom. **Le Monastère des Augustines**'s Regeneration stay features in-room diffusers filled with fragrant oils, like the "good night" formula with soothing sandalwood and green mandarin zest, which the hotel's herbalist says has a slight hypnotic effect. For an at-home sister act, pick up essential oils in the gift shop inspired by the nuns' original formulas. ➤ Les Augustines sont arrivées ici en 1639 avec un savoir d'apothicaire acquis au fil des siècles ; pas étonnant, donc, que les chambres reconverties du **Monastère des Augustines** flairent encore l'anis, le thuya et la cardamome. Le séjour Régénération comprend un diffuseur d'huiles essentielles et des mélanges comme « Bonne nuit », qui combine bois de santal apaisant et zeste de mandarine verte, auquel l'herboriste de l'hôtel prête un léger effet hypnotique. Pour reproduire le tout chez vous, achetez à la boutique des huiles inspirées des formules originales des religieuses.



Le Monastère des Augustines, Québec 77, RUE DES REMPARTS, MONASTERE.CA

Sleep Smarts / Sommeil intelligent

THREE STAFF-TESTED GADGETS TO GET YOUR Z'S ON THE ROAD. / TROIS ARTICLES TESTÉS PAR NOS RÉDACTEURS POUR MIEUX FERMER L'ŒIL EN VOYAGE.



Punkt AC 01
AC 01 de Punkt

"This alarm clock turns any bedside table into a cell-free zone, so I don't wake up and scroll mindlessly through thousands of Instagram pugs before getting out of bed." / « Ce réveil a épuré ma table de chevet : dorénavant, la première chose que je fais le matin n'est plus de regarder des milliers de pugs sur Instagram. »
– Caitlin Walsh Miller,
senior editor / rédactrice principale
US\$185 / 185 \$US, PUNKT.CH



Dodow Insomnia Aid
Aide-sommeil Dodow

"I synched up my breath with the device's pulsating blue light, and the next thing I knew, it was 6 a.m. and my alarm was going off." / « J'ai synchronisé ma respiration avec la pulsation de lumière bleue de l'appareil. Sans que je m'en rende compte, il était 6 h et mon réveil sonnait. »
– Stephanie Mercier Voyer,
acting digital editor / rédactrice, contenu numérique (par intérim)
\$79 / 79 \$, MYDODOW.COM



Smart Nora Snoring Solution
Solution aux ronflements Smart Nora

"When it hears snoring, the device lifts my pillow and clears my airways, to my boyfriend's delight. Our nights have become the right kind of snooze fest." / « Lorsqu'il perçoit un ronflement, le dispositif élève mon oreiller pour dégager mes voies respiratoires, ce qui enchante mon copain. Pas de doute : nos nuits ne sont plus ronflantes. »
– Jean-François Légaré,
editor-in-chief / rédacteur en chef
US\$299 / 299 \$US, SMARTNORA.COM

7.

Tried and Tested Rooms Chambres éprouvées



Four Seasons thinks up most of its housekeeping protocol at Toronto's R&D Studio and in scaled room reproductions, where experts create streamlined, sleep-ready spaces (no notes on the bed or music left on). Before being rolled out brand-wide, all in-room comforts are put to the test to collect the data of our dreams. ► Le **Four Seasons** élabore la plupart des détails de son service au R&D Studio de Toronto et dans des chambres reproduites à l'échelle où des experts aident à rationaliser la déco, par exemple en concevant des lieux «prêts à dormir» sans musique ni note laissée sur le lit. Avant d'être adoptée par la chaîne, chaque commodité est testée pour vous assurer de doux rêves.

BEDDING / LITERIE

After testing some 100 different linen iterations from more than 20 vendors, the Four Seasons unrolled a bedding refresh in 2016, settling on 300-thread-count custom sheets and getting rid of bed-skirts. ► La chaîne a rafraîchi toute sa literie en 2016 après avoir testé une centaine d'ensembles de draps de plus de 20 fournisseurs. Elle a opté pour des draps personnalisés de 300 fils et laissé tomber les jupes de lit.

TURNDOWN / SERVICE DE COUVERTURE

Creating a "sleep temple" is also in the details, like the Issy Fold – a 20-centimetre pocket made with the flat top sheet at the foot of the bed, so your toes have wiggle room while you stay snug. ► Tout est dans les détails quand on crée un « temple du sommeil ». Par exemple, le drap supérieur est placé de sorte à laisser une poche de 20 cm au pied du lit, ce qui permet de remuer les orteils sans bouger les couvertures.

NOISE / BRUIT

Lighting and acoustics are tested to determine which wall materials block flushing sounds or television noise. ► On teste éclairage et acoustique : quels matériaux dans un mur bloquent les bruits de chasse d'eau ou ceux de la télévision.

CUSTOMIZING / PERSONNALISATION

Make like Goldilocks and pick one of three mattress toppers of different levels of firmness. Staff switches them out and keeps returning guests' preferences on file. ► Faites comme Boucles d'or et choisissez l'un des trois surmatelas de degrés de fermeté différents. Le personnel les change et note les préférences des clients réguliers.



8.

The \$30,000 Mattress Le matelas à 30 000 \$

The Ivy at Verity, a four-room boutique hotel adjoined to a private women's club on Toronto's Queen Street East, takes *sömn* (Swedish for sleep) seriously. Your jet-lagged bones will appreciate the Hästens mattress, hand-hewn in Köping, Sweden. Combined with perfectly ironed Egyptian cotton and sateen Rivolta Carmignani sheets from Italy, you won't be able to resist a rest.

► **The Ivy at Verity**, hôtel-boutique de quatre chambres attenant à un club privé pour femmes de Queen Street East, à Toronto, prend le *sömn* (« sommeil » en suédois) au sérieux. Vos os fourbus du décalage aimeront le matelas Hästens, fait main à Köping, en Suède. Avec des draps de coton égyptien et de satin parfaitement repassés de la firme italienne Rivolta Carmignani, vous y plongerez sans retenue.

∞ What goes into the Rolls-Royce of beds / La composition de la Rolls-Royce des lits ∞



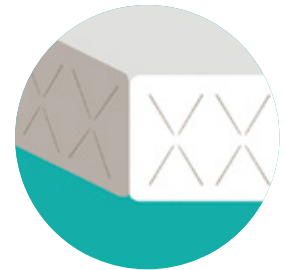
Different grades of horsehair form mattress coils, offering varying springiness. The allergen-free twisted strands in the top layer act like tiny springs that enhance the internal support. ► Différents grades de crin de cheval forment des ressorts, offrant divers degrés d'élasticité. Les boucles non allergènes de la couche supérieure agissent comme des microressorts qui améliorent le soutien interne.



Cotton and pure-wool tufts move with you as you sleep, acting as a built-in ventilation system that wicks away moisture and adapts to the seasons. ► Des touffes de coton et de laine épousent vos mouvements quand vous dormez et agissent comme un système de ventilation intégré évacuant l'humidité et s'adaptant aux saisons.



The handmade frame is Northern Swedish pine, which grows slowly in cold climates, making the wood extra-hard and resilient. (The frame comes with a 25-year guarantee.) ► Le cadre hyper solide fabriqué à la main est en pin du nord de la Suède. Cet arbre croît lentement dans les climats froids, donnant au bois dureté et résistance. (Le cadre est garanti 25 ans.)



Flax fibres are woven throughout the mattress layers to divert static electricity and absorb noise and vibrations, perfect for stable bedtime conditions. ► Des fibres de lin tissées dans chaque couche du matelas éloignent l'électricité statique et absorbent le bruit et les vibrations pour assurer un sommeil paisible.

The Ivy at Verity, Toronto



111 QUEEN ST. E., THEIVYATVERITY.COM