



# Choisir sa couette d'hiver : les conseils experts de Parlons Literie

Se glisser sous une couette bien chaude : voilà un des grands plaisirs de l'hiver, pour se blottir dans un cocon de douceur et de chaleur ! D'autant qu'il est recommandé de chauffer sa chambre à moins de 19°C pour bénéficier d'un sommeil de qualité. Comment choisir un produit adapté à ses besoins ? François Duparc, Président du collectif Parlons Literie, livre ses astuces, pour des nuits d'hiver cocooning à souhait !

## A quoi doit-on veiller lorsqu'on s'apprête à choisir une couette chaude ?

François Duparc : "En matière de couette d'hiver, je recommande de rechercher des modèles moelleux, gonflants, avec une bonne capacité d'accumulation de chaleur, de thermorégulation et d'évacuation de l'humidité, le tout en adéquation avec la température de la pièce. **Attention aux couettes chaudes qui évacueraient mal la chaleur** : une transpiration excessive alimente in fine une sensation de froid."

## Quel garnissage choisir ?

"C'est l'essentiel ! Les caractéristiques principales vont découler de ce qu'on préfère en termes de chaleur, de gonflant, d'entretien et de durée de vie. Naturel ou synthétique, les deux présentent des qualités !

## Les garnissages naturels

Ils apportent un gonflant exceptionnel, et la durée de vie peut être plus longue. Ils gardent au chaud et protègent de l'humidité. Le duvet et la laine offrent une excellente thermorégulation, c'est-à-dire qu'ils font moins transpirer.

On voit souvent le garnissage synthétique recommandé pour les personnes allergiques, mais il existe aussi des couettes en garnissage et enveloppe naturels traitées contre les acariens.

## Le garnissage synthétique

Avec des fibres techniques est réputé pour ses qualités hypoallergéniques, sa facilité d'entretien et son coût moindre. De nombreuses innovations technologiques permettent de répondre aux besoins de chacun : antiacariens, thermorégulation, toucher duvet, légèreté, gonflant, etc. Il est à noter que dans une démarche de préservation de l'environnement, la plupart de ces garnissages sont issus du recyclage."



## Comment se rendre compte du niveau de chaleur avant l'achat ?

"En regardant le grammage, qui désigne le poids du garnissage. Il est affiché en grammes par mètre carré et varie généralement entre 180gr/m<sup>2</sup> et 500gr/m<sup>2</sup>. Plus il est élevé, plus la couette sera chaude. Quelques repères à garder en tête : **à chaleur égale, une couette naturelle sera plus légère qu'une couette synthétique** (son grammage sera donc moins élevé). Et plus le pourcentage de duvet dans une couette naturelle est élevé, plus elle se montrera légère en poids."

## Le piquage a-t-il une importance ?

"C'est lui qui permet la répartition uniforme du garnissage. Pour les couettes en duvet, le piquage carreaux cloisonnés permet une répartition optimale du garnissage dans chaque partie de la couette.

Pour les couettes synthétiques, les différentes formes **impactent surtout le gonflant et l'esthétique** : plus il y a de piquage, moins il y a de gonflant. Les capitons laissent davantage le garnissage s'exprimer."

## Quelle attention porter à l'enveloppe ?

"Globalement, les enveloppes en coton ou autre matière naturelle offrent un meilleur **transfert de l'humidité**, et les enveloppes synthétiques présentent un **avantage économique** intéressant."

## Faut-il s'équiper de plusieurs couettes en fonction des saisons ?

"On conseille les couettes légères pour les personnes sensibles à la chaleur et les chambres qui dépassent les 22°C. Les couettes chaudes sont destinées aux personnes sensibles au froid mais également recommandées pour les chambres peu chauffées dont la température est inférieure à 18°C.

**Si l'on veut garder la même couette toute l'année**, mieux vaut se tourner vers les couettes tempérées, qui conviennent à la plupart des personnes, et s'utilisent dans des chambres aux températures entre 18°C et 22°C... ou opter pour une 4 saisons, que l'on peut moduler au fur et à mesure entre couette légère, tempérée ou assemblage des deux pour obtenir une couette chaude."

## Quelle taille privilégier ?

"Celle qui ne laisse pas passer l'air froid pendant la nuit ! Pour cela, il faut compter un débord d'au moins 30 cm de chaque côté du lit, **idéalement 50 cm, a fortiori si on dort à deux et si on aime border son lit**, comme à l'hôtel. Sauf pour les bébés : avant 12 mois il est conseillé d'utiliser une gigoteuse."

## Comment bien entretenir sa couette ?

"Bien sûr, il faut suivre les recommandations propres à chaque modèle, données par le fabricant. Pour favoriser une bonne répartition du duvet, il faut penser à secouer régulièrement sa couette. On peut aussi la retourner régulièrement, en inversant le haut et le bas de la couette.

Un lavage **une à deux fois par an** est suffisant. De nombreuses couettes sont lavables en machine, ce qui peut être un critère d'achat important. Une astuce consiste à glisser **2 à 3 balles de séchage** dans le sèche-linge pour conserver le gonflant... Et il faut surtout éviter un essorage trop fort, qui endommagerait le garnissage. Il vaut mieux opter pour **le plus faible possible** : la couette est délicate ! Dans le doute, le pressing évite les mauvaises surprises. Enfin, une couette se change tous les 5 ans."



+ d'infos sur les couettes sur [parlonsliterie.com](https://parlonsliterie.com) >> [ici](#)

Créée en mars 2022, Parlons Lingerie est la seule organisation qui représente tous les métiers du secteur. Ses 50 membres poursuivent l'objectif de défendre leurs savoir-faire, de clarifier l'offre pour donner aux consommateurs des repères fiables, et de placer la literie au cœur des solutions de bien-être des Français.

---

**[Parlonsliterie.com](https://parlonsliterie.com)**

**Dossier de presse Parlons literie [ici](#)**

**Contact média**

Florentine COLLETTE  
Tél. : 06 58 72 21 42  
[florentine@florentinecollette.fr](mailto:florentine@florentinecollette.fr)