

Pour 75 % des Français, le lit ne sert pas seulement à dormir : il accueille de nombreuses activités !

PARLONS
LITERIE

Défendre le mieux dormir

Pour accompagner cette évolution de société et défendre le mieux dormir, les professionnels réunis au sein du collectif Parlons Literie alertent sur l'importance de choisir une literie de qualité, et de se méfier de certains pièges.

en bref.

30%

des 18-24 ans disent
manger dans
leur lit.



Il est plus que jamais
nécessaire de bien
choisir son lit.

Pour Parlons Literie,
défenseur du mieux dormir,
le conseil et l'essai en
magasin sont cruciaux.

Etude Opinion Way pour Parlons Literie,
réalisée du 6 au 10 février 2026

28%

des 25-34 ans partagent leur lit **avec
leurs animaux de compagnie**, contre
seulement 10 % des 65 ans et plus.



81%

des 18-24 ans **regardent leurs écrans
au lit**, que ce soit pour regarder
des séries ou pour scroller.



Il est plus que jamais nécessaire de bien choisir son lit. Pour Parlons Literie, défenseur du mieux dormir, le conseil et l'essai en magasin sont cruciaux.

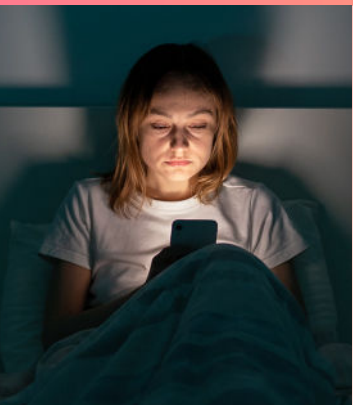
Le lit ne se vit pas de la même façon pour tous les Français. Selon leur âge, leur genre ou qu'ils vivent avec des animaux de compagnie, leurs habitudes sont différentes. Une étude Opinion Way commandée par Parlons Literie révèle des évolutions de société et de nouveaux usages particulièrement inattendus, qui deviendront probablement la norme de demain ! L'occasion de faire le point sur les innovations du secteur ainsi que sur les essentiels du confort.

1

Ados et grands-parents ont un usage bien différent de leurs lits : plus on est jeune, plus le sommeil y est une activité parmi d'autres !



Comme on fait son lit on se couche ! L'adage ne sied plus aux plus jeunes qui, d'après l'étude menée par Opinion Way pour Parlons Literie, n'ont plus l'intention de laisser leur lit au repos. Le lit est devenu le siège de nombreuses activités, parfois surprenantes !



⇒ ÉCRAN TOTAL

Si un Français sur 2 lit au lit, toutes générations confondues, les écrans ont largement pris le pas sur le livre chez les plus jeunes.

81% des 18-24 ans regarde des séries ou des films au lit, et ils sont aussi nombreux à y consulter leurs réseaux sociaux. Un usage répandu aussi chez les 24-35 (68 %), alors que les 50 ans et plus sont seulement 21 % à y scroller et 30 % à y regarder des films ou séries.



⇒ ENFANTS, COPAINS, ET COMPAGNONS DE TOUS POILS : L'INTIMITÉ DU LIT S'OUVRE À UN CERCLE ÉLARGI

C'est un usage répandu chez les moins de 35 ans.

22% d'entre eux passent dans leur lit des moments de détente avec leurs enfants ou leurs amis. Comme extension du canapé, ils ouvrent aussi leur lit à leurs animaux de compagnie (en particulier les 25-34 ans : 28 %). Un mode de vie frontalement opposé à celui des plus âgés, dont le lit est un refuge individuel. 3 % des 50 ans et plus déclarent y accueillir des enfants ou des amis, et 14 % des animaux de compagnie.



⇒ TRAVAIL, REPAS, YOGA : LE LIT EST À TOUT FAIRE !

C'est chez les plus jeunes également que l'on retrouve les usages du lit les plus originaux.

58% des lycéens et étudiants déclarent y travailler, contre seulement 4 % des plus de 35 ans. 30 % des 18-24 ans disent aussi manger dans leur lit, chiffre qui tombe sous les 9 % dès la tranche d'âge supérieure ! Enfin, insolite, les plus jeunes sont aussi majoritaires à y installer une routine physique - étirements, yoga, etc. - (14 % des 18-24 ans) et une routine skincare (13 %).



**Nous militons pour l'essai
en magasin, meilleur moyen
de vous assurer de ce
qui vous convient.**



COMMENT LES PROFESSIONNELS DE LA LITERIE S'ADAPTENT-ILS À CETTE EXIGENCE DE POLYVALENCE ?

« Nous en sommes les premiers observateurs, les usages du lit évoluent d'une génération à l'autre, mais aussi au cours de la vie. Une literie de qualité est pensée pour durer une dizaine d'années. Puisque nous passons plus de temps au lit, la qualité devient encore plus importante et l'achat d'une literie un moment clé à ne pas rater. En magasin et sur nos sites, nos conseillers ont pour mission de guider tous les Français pour choisir la literie qui correspond à leur usage. Défenseurs du mieux dormir, les professionnels de la literie ont adapté leur offre pour répondre à toutes les attentes. »

François DUPARC
Président de Parlons Literie

Parmi les solutions qui accompagnent cette demande de polyvalence, on retrouve par exemple :

- Des lits de plus grande taille, queen size au minimum (160x200).
- Des têtes de lit intelligentes, intégrant éclairage, prises et connectiques.
- Du linge de lit, des oreillers, des couettes et des plaids adaptés à toutes les attentes de confort et de cocooning.

Connaissez-vous la méthode P-A-RÉ ?

Pour guider le choix d'une literie en magasin et s'assurer du meilleur confort pour les usages qui y sont de plus en plus variés, votre conseiller vous fera vérifier :

1.



La **P**récision
ergonomique :

le matelas doit épouser
parfaitement le corps
dans la position de
sommeil favorite

2.



L'**A**ccompagnement
des mouvements :

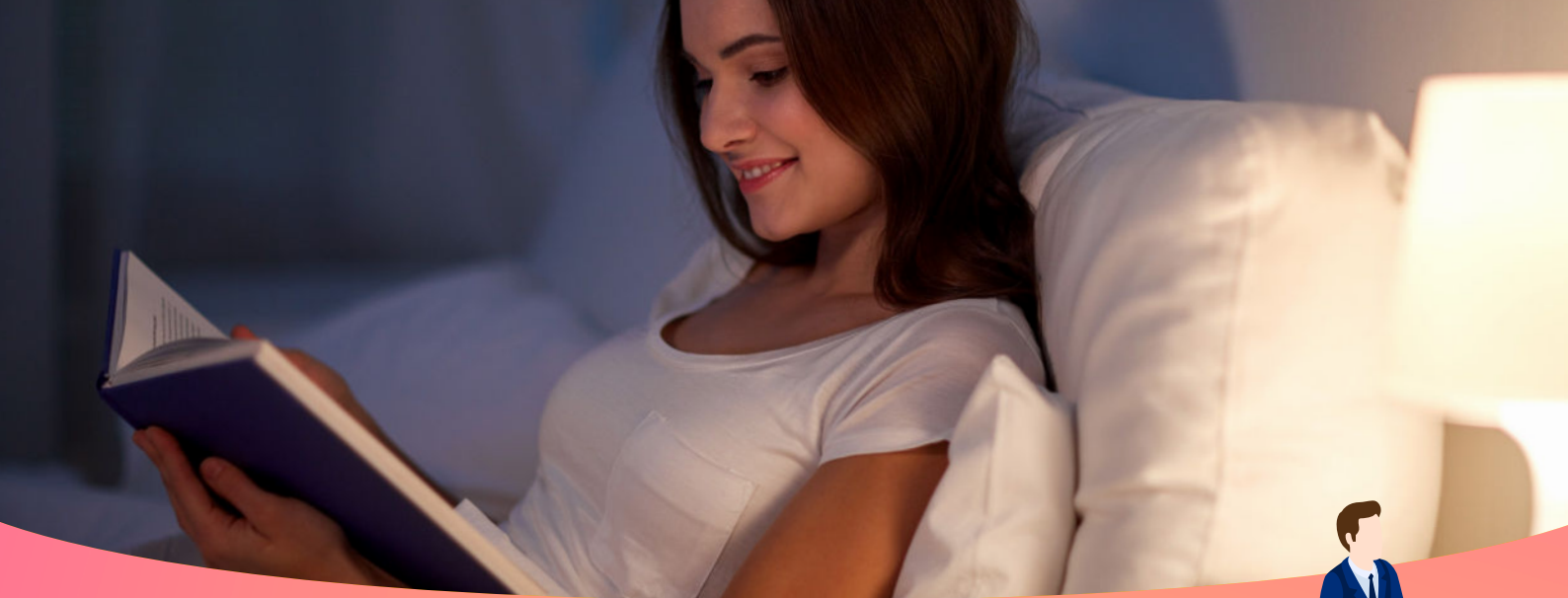
la literie doit faciliter
les changements de
position nocturnes,
sans résistance

3.



Le **RE**ssenti de
confort immédiat :

une expérience
personnelle et
subjective. Quand on
dort en couple, il faut
donc tester à deux !



2

Bed divorce ? Les femmes et les hommes n'ont pas le même usage du lit.



REFUGE PARTAGÉ POUR LES FEMMES, USAGE UTILITAIRE AVANT TOUT POUR LES HOMMES.

Hommes et femmes n'ont pas exactement le même rapport à leur lit.

Pour 31 % des hommes, le lit se limite à la fonction sommeil, c'est même le cas pour 38 % des plus de 35 ans. Au contraire, 80 % des femmes déclarent y faire autre chose que dormir.

Le lit est, davantage pour les femmes, un refuge qui abrite leurs activités de détente :

60% des femmes lisent au lit, contre 41% des hommes.

44% des femmes scrollent dans leur lit, contre 35% des hommes.

Un refuge qu'elles partagent plus avec leurs animaux de compagnie :

22% accueillent leurs animaux dans leur lit. C'est seulement 13% des hommes.

32% des femmes de moins de 35 ans partagent leur lit avec leurs animaux, contre 21% des hommes du même âge.

Et c'est aussi le cas pour les enfants et les amis ! 29 % des femmes nées après 1991 leur ouvrent leur lit, contre seulement 15 % des hommes.

Entre hommes et femmes plus âgés, les usages se rapprochent... Sauf pour la lecture, toujours plus pratiquée par les femmes (56 % des plus de 35 ans contre 39 % des hommes).



“
**L’adaptation à des morphologies
et à des besoins différents au sein
d’un même couchage est un champ majeur
de notre recherche et de nos innovations.**”

COMMENT LA LITERIE RÉPOND-ELLE À CES USAGES DIFFÉRENTS, PARFOIS AU SEIN D’UN MÊME LIT ?

« La literie ne fait pas de différence entre homme et femme. Plus de 30 % des adultes français se déclarent célibataires. Mais pour tous les autres, lorsqu’ils décident de partager leur lit, les professionnels de la literie font tout pour qu’ils y trouvent un terrain d’entente. L’adaptation à des morphologies et à des besoins différents au sein d’un même couchage est un champ majeur de notre recherche et de nos innovations ».

François DUPARC
Président de Parlons Literie



Parmi ses innovations, le secteur de la literie en imagine spécifiquement pour favoriser le bien dormir à deux :

- ➔ Des matelas garantissant l’indépendance de couchage : on se retourne en moyenne 60 fois par nuit, autant ne pas en faire profiter son partenaire !
- ➔ Des couettes bi-thermiques, qui permettent d’adapter la température à plusieurs dormeurs en même temps.
- ➔ Des sommiers indépendants, mais reliés par des pieds de jumelage pour conjuguer l’indépendance avec le confort et le plaisir d’un grand lit partagé .

3



Le lit, un espace de vie à part entière dans les zones où les logements ont une surface contrainte.

LE LIT, UNE PIÈCE EN PLUS ?

En ville, les logements sont nettement plus petits qu'en zone rurale (77 m² en moyenne pour une résidence principale dans les communes urbaines denses contre 115 m² dans les communes rurales, d'après la dernière enquête logement de l'INSEE en 2020). Au sein de ces espaces contraints, le lit devient, plus qu'ailleurs, un lieu de vie accueillant la polyvalence.

18% des habitants de l'agglomération parisienne se servent de leur lit comme une extension du salon, pour y recevoir des amis ou leurs enfants.

C'est seulement 8 % des Français résidant en zone rurale.

16% des Parisiens y font aussi leur routine sportive, contre 7 % des ruraux.

Enfin, signe que le lit est, en ville, un espace essentiel à la vie quotidienne au-delà du sommeil :

17% des habitants d'agglomérations de plus de 100 000 habitants reconnaissent travailler dans leur lit, et 12 % y manger, contre 2 % des habitants de zone rurale.

Globalement, plus leur commune est peuplée, plus les Français font au lit ce que les autres font ailleurs : lire, téléphoner, scroller ou voir des films.





**Notre rôle de conseil permet
de proposer des solutions adaptées.**



POUR LA LITERIE, COMMENT MAXIMISER L'USAGE DU LIT DANS DES ESPACES CONTRAINTS ?

« Les professionnels de la literie installés dans les grandes villes le savent : il faut parfois savoir faire rentrer des ronds dans des carrés ! Les demandes paraissent souvent contradictoires, les grands lits rêvés doivent se loger dans des chambres de plus en plus étroites. Notre rôle de conseil permet de proposer des solutions adaptées, plaçant toujours en priorité la défense du meilleur rapport qualité-prix, et in fine du mieux dormir. »

François DUPARC
Président de Parlons Literie

Les entreprises spécialistes de la literie ne manquent pas d'idée pour concilier contrainte et confort de vie :

- Les lits équipés de coffres de rangement rencontrent un succès grandissant, ce sont de véritables meubles qui structurent et organisent un espace.
- Sommiers et matelas individuels peuvent être regroupés par des pieds de jumelage : on peut faire passer son grand lit par la porte sans faire passer son rêve de XXL par la fenêtre.
- Les couettes modulables permettent de gagner de la place de rangement, avec trois couettes en une.

Parlons Literie est le collectif du Bien dormir, à la française.

Parlons Literie réunit les fabricants de literie, d'accessoires et de compléments de literie (linge de lit, couette, oreiller, surmatelas, pieds et têtes de lit, compléments décoratifs, etc.) ainsi que leurs fournisseurs et que leurs distributeurs implantés dans l'hexagone.

Ensemble, ils savent que bien dormir est une question d'expérience. A l'écoute des attentes et des tendances, les adhérents de Parlons Literie déploient des savoir-faire qui constituent bien souvent un patrimoine vivant, et soutiennent la pertinence de l'essai en magasin, gage d'une expérience inégalée qui va bien au-delà du sommeil.



<https://parlonsliterie.com>

Contacts Presse : Agence Belle Nouvelle !

Robin Ecolan | robin.ecolan@bellenouvelle.fr | 07 89 57 41 47

Pauline Aublanc-Potiron | pauline.aublanc-potiron@bellenouvelle.fr 0788581697

