

Dormir à deux ? Pas si simple !

L'Association Pour La Literie délivre les bons conseils pour des nuits tranquilles

L'étude Acticouple, initiée par l'Association Pour La Literie et réalisée en partenariat avec l'European Sleep Center et le professeur Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris. Celle-ci a eu pour objectif de mesurer l'impact d'une grande literie (160 x 200cm versus le traditionnel 140x190 français) sur la qualité du sommeil. Grâce à cette étude, les couples peuvent suivre les conseils et indications pour des nuits à deux de meilleure qualité.

Un coup de coude dans le dos, les ronflements, les grincements de dents, les différences d'emploi du temps... Plusieurs facteurs peuvent perturber des nuits que chacun souhaiterait calmes et reposantes. Avant qu'une mauvaise routine de sommeil à deux ne s'installe, il faut appréhender son sommeil et celui de son partenaire pour des nuits tranquilles. Quelques conseils simples et efficaces sont à prendre en compte pour améliorer son quotidien.

« Chérie, tu me gênes la nuit ! Tu prends toute la place »

La largeur du lit est un élément essentiel à prendre en compte pour profiter de nuits à deux sans se gêner. Se cogner, se pousser ou encore risquer de tomber du lit sont des situations susceptibles de créer des micro-éveils (moins de trois secondes) et parfois des éveils (de trois à quinze secondes). Ces perturbations nocturnes interrompent la nuit et peuvent engendrer un réveil de mauvaise humeur et/ou un état somnolent le matin. Investir dans un lit d'une grande largeur (160x200 cm) peut être salvateur pour de nombreux couples. En passant d'une literie de 140x190 cm à une literie de 160x200 cm, la fraîcheur et le dynamisme au réveil augmentent de 31%*. Le nombre d'éveils est réduit de 25%* : chacun peut avoir son espace sans gêner son partenaire.



*Source : Etude clinique Acticouple menée sur le sommeil des couples, réalisée pour mesurer l'impact de la taille de la literie sur la qualité du sommeil et la manière de dormir ensemble. Panel : 10 couples âgés de 20 à 60 ans sans pathologies avérées.

« Chéri, il a quel âge notre lit ? »

Un tiers de la vie est passé à dormir, la literie est donc sollicitée chaque nuit. Un matelas qui s'affaisse, un sommier qui grince au moindre mouvement sont les aléas d'une literie vieillissante. Ces désagréments peuvent nuire aux nuits du couple si la literie n'est pas changée tous les 8 ans. Au moment de renouveler leur literie, les couples qui ont l'habitude du 140x190 cm doivent réfléchir à une grande largeur. Une nouvelle literie sera synonyme de nuits de qualité, d'un confort retrouvé.

50%

C'est l'amélioration de la sensation de confort constatée après avoir dormi dans une literie grande largeur

« J'ai mal au dos ! Et moi j'ai mal au cou ! »

En dormant à deux, il faut trouver sa place et son confort sans gêner l'autre. Pour des nuits favorables au repos, il est important d'avoir un matelas confortable. Dormir à deux, cela signifie choisir à deux son matelas, le tester en magasin pour trouver l'équilibre parfait entre confort, technologie et morphologie de chacun des partenaires. Les différents matelas et sommiers disponibles en magasin permettent à des personnes aux morphologies opposées d'opter pour une literie adaptée aux besoins du couple et de passer des nuits confortables.

« Je me lève tôt, il se couche tard. Comment ne pas le déranger ? »

Dormeur profond versus sommeil léger, couche-tôt versus couche-tard... Tous les profils de dormeur existent et il n'est pas toujours facile de coordonner son rythme de sommeil avec son partenaire. Préférer une literie de grande largeur permet aux couples aux rythmes décalés de moins se déranger en cas de réveil nocturne. Se coucher plus tôt ou se lever plus tard sans être réveillé par son conjoint, se passe souvent plus sereinement dans une literie grande largeur. L'impact de son sommeil et de son réveil n'est plus appréhendé avec angoisse et la liberté de dormir plus sereinement permet d'éviter les réveils difficiles.

Pour bien vivre ses nuits à deux et ne pas craindre de déranger l'autre, tester sa literie ensemble, privilégier la literie grande largeur, discuter des besoins de chacun sont des éléments essentiels pour des cycles de sommeil sereins et réparateurs. Une literie de qualité et de moins de huit ans agit positivement sur la continuité du sommeil et sur l'humeur au réveil.

L'Association Pour la Literie est une structure collective au service de l'ensemble des consommateurs, créée en 2003. A travers des actions de promotion et de sensibilisation, l'APL souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public, l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil, le dynamisme au réveil (progression de plus de 30%) et l'amélioration des performances tout au long de la journée. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de réduire à moins de 8 à 10 le délai de renouvellement de la literie pour garantir les conditions d'hygiène et de bien-être maximales.

Pour plus d'informations et de conseils, connectez-vous sur le site Internet de référence de la literie : www.infoliterie.com et sur la page facebook.com/Ilovemonlit.



Twitter / Infoliterie



Facebook / I Love Mon Lit

SERVICE DE PRESSE ASSOCIATION POUR LA LITERIE

Léocadie Brothier – leocadie.brothier@cohnwolfe.com – 01 49 70 43 23