

Quel âge a ma literie ?

L'âge de son mobilier, de son électroménager ou de sa décoration ? Pas toujours facile de s'en rappeler. Pour la literie, les noces de coquelicot (huit années) sont parfois vite dépassées. Pour des performances optimales et des nuits de sommeil toujours réparatrices, il est nécessaire de pouvoir reconnaître une literie qui commence à vieillir.

Après huit années de bons et loyaux services, le matelas et le sommier perdent environ 30% de leurs propriétés. Les signes d'usure doivent être détectés au plus tôt pour éviter tous les maux liés à une literie vieillissante. La nuit doit être synonyme de repos et de détente pour un sommeil réparateur. Si le matelas et le sommier sont fatigués et usés, ils ne vont plus remplir leurs fonctions réparatrices, alors le sommeil, l'humeur et la forme au réveil qui en pâtiront.

Un matelas affaissé, un repos de faible qualité

A chaque morphologie correspond un type de matelas et de sommier différent, la fermeté et la composition dépendent des goûts et besoins de chacun. Que le matelas soit en latex, en mousse ou à mémoire de forme, il doit maintenir le dos sans être synonyme de points de pression pendant la nuit (souvent synonymes de micro-éveils). Un matelas qui perd de sa fermeté et commence à s'affaisser ne va pas soutenir correctement le dos. Le matelas ne doit pas se déformer ou conserver la forme du corps au réveil, c'est le signe d'une usure marquée. Le sommier absorbe 1/3 des chocs et mouvements pendant la nuit. Si son usure est beaucoup moins visible à l'œil, tout comme le matelas, il se fatigue et perd de sa force pour accueillir le dormeur entre 7 et 9 heures par nuit.

Tous les huit ans, l'heure du renouvellement

Pour le réfrigérateur ou le lave-linge, on se souvient du moment d'achat lorsqu'il y a une panne. La literie ne tombe pas en panne, n'arrête pas subitement de fonctionner, il est donc très facile d'oublier la date d'achat.

Pour des questions d'hygiène et de confort, il est inconcevable de conserver une literie 10 ou 15 années de suite. Il est encore plus dommageable pour le dos et le sommeil de transmettre la literie d'une grande sœur à un petit frère, ou encore d'acheter une literie d'occasion. En prenant le temps de penser à l'âge de sa literie, il est aussi essentiel de s'attarder sur le confort, le soutien et les performances de son matelas et son sommier.



1 an
Noces de coton

3 ans
Noces de froment

5 ans
Noces de bois

8 ans
Noces de coquelicot

ÇA FAIT COMBIEN DE TEMPS QU'ON N'A PAS CHANGÉ DE LITERIE...



Accueil et soutien : 8 ans, c'est déjà bien !

Au moment de choisir sa literie, le dormeur peut opter pour un soutien ferme avec un accueil moelleux. Pour une colonne vertébrale qui a besoin d'un réel soutien, il est essentiel que les propriétés restent constantes. Si ce soutien vient à faiblir alors la literie est arrivée à date d'expiration.

La détente et le relâchement sont de mise quand l'heure du coucher est arrivée. Un matelas fatigué ne va plus soutenir la courbure de la colonne vertébrale, courbatures et pressions seront les maux du réveil.

Changer ? Oui mais pour quelle literie ?

Quand la literie passe le cap des 8 ans, le temps du changement est arrivé et la question de la nouvelle literie se pose.

Seul ou en couple, il est important de considérer les matelas et sommiers de grande largeur. Dormir à deux peut être une vraie épreuve (coups de coude, ronflements, insomnie...). Pour limiter les désagréments, le matelas grande largeur (160 cm de largeur) est une option à prendre en compte. Pour être sûr de bien choisir, il est primordial d'essayer, à deux si on est en couple, sa literie en magasin pour trouver une literie convenant à la morphologie de chacun.

8 années : la durée de vie maximum
pour le matelas et le sommier
= DES NUITS RÉPARATRICES ASSURÉES

Demande d'entretien avec Gérard Delautre, président de l'Association pour la Literie :
Contacter Léocadie Brothier – 01.49.70.43.23 – leocadie.brothier@cohnwolfe.com

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

Leocadie Brothier – leocadie.brothier@cohnwolfe.com – 01.49.70.43.23
Priscilia Fartoukh – priscilia.fartoukh@cohnwolfe.com – 01.49.70.43.16