

Avoir un sommeil sain et réparateur : 5 conseils pour aller au bout de la nuit

Bien dormir est un exercice quotidien. Si une attention particulière n'est pas portée à la literie, le sommeil peut s'en trouver sérieusement perturbé. Quelques conseils faciles à appliquer permettent de se garantir de bonnes nuits (ou de bonnes siestes) et de se prémunir d'une fatigue continue ou de douleurs au réveil. Sachant que l'on passe un tiers de sa vie à dormir, il est essentiel de connaître les principes d'une literie de qualité.

Matelas et sommier, les amis du sommeil ?

Si certains jettent leur matelas directement sur le sol, le sommeil ne doit pas pour autant être piétiné. Matelas et sommier ne doivent d'ailleurs pas être dissociés. Achetés et changés simultanément, ils sont indispensables pour se constituer un couchage de qualité. Complémentaires, ils permettent d'accueillir le dormeur, de soutenir le corps sans le brusquer et d'amortir les chocs.

Matelas et sommier subissent simultanément les chocs, les mouvements et le poids du ou des dormeurs, ils vieillissent donc à la même vitesse. Changer son matelas uniquement promet un vieillissement prématuré du nouveau matelas. Dans le cas du sommier changé seul, l'ancien matelas ne sera pas remis à neuf avec un nouveau support.

Dormir dans un lit de grande largeur, un vrai bénéfice ?

Dormir à deux ne signifie pas fusionner avec son partenaire, au risque que l'un des deux seulement dorme, voire aucun. De même, dormir seul n'impose pas de tomber du lit à chaque mouvement. La question de la taille du lit doit être prise au sérieux et étudiée avec un grand angle. Dans tous les cas, plus la literie est large, meilleure sera la qualité du sommeil. Il est préconisé de choisir une literie de grande largeur pour éviter de gêner et d'être gêné dans un moment où calme et espace sont les garants d'un sommeil de qualité.

A deux, privilégier une literie de 160 ou 180 cm de large pour ne pas réveiller son partenaire à chaque mouvement, ne pas être réveillé par surprise lorsqu'il ou elle prend le départ d'une course imaginaire ou tout simplement mieux dormir sans crainte de perturber le sommeil de l'autre.

8, 10, 15 ans, quand changer la literie ?

A quand remonte le dernier achat literie des enfants ? Il n'est pas toujours évident de se souvenir de la date et très facile d'oublier quand un renouvellement s'avère nécessaire. Le matelas et le sommier subissent pourtant quotidiennement le couchage.

Tous les huit ans, il faut changer matelas et sommier pour conserver un accueil de qualité. En oubliant la date anniversaire de sa literie, on laisse échapper un sommeil réparateur.

En renouvelant sa literie tous les huit ans, on s'assure une nouvelle série de 2920 nuits tranquilles.

Acheter trop vite, changer sans essayer ?

La précipitation dans l'achat d'une literie est une erreur qui peut vous poursuivre pendant plusieurs années. Pour éviter d'être déçu ou de ne pas être à l'aise dans son lit, il est essentiel d'essayer sa future literie. Prendre son temps pour essayer, c'est être sûr de bien choisir : mousse, latex, ressort, chaque technologie a ses bienfaits et ses adeptes.

Seul ou à deux, essayer la literie en magasin est indispensable à la qualité des nuits à venir (et le vendeur vous y invitera). Prendre le temps de s'allonger et d'apprécier la qualité d'une literie permet de trouver ce qui convient le mieux.

La chambre, un monde à part ?

La chambre n'est pas une pièce comme les autres. C'est un lieu où chacun se ressource et recherche calme et sérénité. Une literie de qualité est une première étape pour se reposer. La chambre doit rester un lieu calme, réservé au sommeil, où température fraîche et obscurité sont de rigueur au moment du coucher. Regarder la télévision, travailler sur son ordinateur, grignoter sous la couette sont à éviter pour préserver une pièce consacrée au sommeil.

L'Association Pour la Literie est une structure collective au service de l'ensemble des consommateurs, créée en 2003 par les acteurs du secteur de la literie (fabricants, distributeurs, fournisseurs). Elle rassemble les principaux fabricants : André Renault, Bultex, Ebac, Epéda, Davilaine, Duvivier, Mérinos, Onrev, Robustaflex, Technilat, Tempur... ainsi que les principaux distributeurs actifs dans la literie : Bed & Co, But, Conforama, Crozatier, Fly, France Literie, Grand Litier, La Compagnie du Lit, La Halle au Sommeil, Literie & Co, Marchand de rêves, Meublena, Meubles Atlas, Mon lit et moi, Monsieur Meuble... A travers les actions de promotion et de sensibilisation menées conjointement, 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 ans 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/llovemonlit.

SERVICE DE PRESSE ASSOCIATION POUR LA LITERIE

Adeline Prévost – adeline.prevost@cohnwolfe.com – 01 49 70 43 03

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