

## **Le coût d'une literie\* : à partir de 40 centimes par nuit pour une literie de qualité**

**On passe environ 1/3 de sa vie à dormir, il est donc essentiel d'investir dans un sommier et un matelas de qualité. Si les literies haut de gamme et de luxe peuvent vite atteindre des sommes importantes et dépasser les 10 000 €, et s'il est également possible de trouver des literies premier prix, il y a une étape intermédiaire pour investir dans un couchage permettant un sommeil régénérateur. Prendre soin de son sommeil présuppose un investissement de base. Pour une literie de qualité, matelas et sommier achetés et changés simultanément, il faut compter autour de 1 000 € à 1200 €.**

**Il est recommandé de changer sa literie tous les 8 ans, ce qui assure des nuits à moins de 40 centimes d'€ pour une qualité qui assure un sommeil sain et réparateur.**

Au moment de l'achat, l'investissement peut paraître important, surtout pour un jeune diplômé qui s'installe ou un étudiant qui quitte le foyer familial. Mais afin de s'assurer des nuits complètes et confortables, le coût en vaut la peine.

Un sommeil de qualité permet un impact positif sur la santé, et l'investissement pour une literie de qualité en est la clé. Des dépenses aussi importantes ne rebutent pas forcément les ménages français car ils en voient les bénéfices immédiats. En ce qui concerne la literie, chacun n'est pas toujours pleinement conscient de l'impact du choix de sa literie pour les nuits à venir (micro-réveils, maux de dos, problèmes de sommeil...).

### **40 centimes bien investis, surtout en essayant avant d'acheter**

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 et donc de bien investir. Par exemple, essayer une paire de chaussures avant de l'acheter paraît évident et avoir un aperçu de l'investissement des 50 euros dépensés, il en est de même pour une literie, surtout quand le montant est plus important ! S'assurer un sommeil de qualité passe par l'achat d'une literie qui convient à la morphologie de chacun. Comme pour l'achat d'une paire de chaussures, il est essentiel d'essayer et donc de savoir quels sont les besoins de chacun : fermeté du matelas, largeur, technologie, composition...

### **40 centimes pour deux, l'investissement malin**

L'investissement est divisé par deux lorsque la literie est utilisée par un couple. Dans ce cas-là, il convient d'essayer à deux et de choisir une literie qui convient aux deux personnes. Comme pour le choix d'une destination de vacances, il est important de se concerter et d'effectuer un choix qui convient aux deux personnes. En essayant à deux et en choisissant une literie de grande largeur, cela permet de plébisciter une literie optimale pour le sommeil de chacun. Essayer à deux en magasin permet de maximiser son investissement et de se rendre compte des bénéfices de la grande largeur. Passer d'une literie de 140 cm à une literie de 160 cm de large constitue un avantage. Les bénéfices tirés de cet investissement permettent de s'assurer un sommeil avec moins de micro-réveils et de ne pas se crispier à l'idée de déranger son conjoint.

### **40 centimes, au-delà du prix, des années de tranquillité**

Il y a des dépenses qui reviennent toutes les semaines (courses alimentaires, cigarettes pour les fumeurs, places de cinéma pour les plus assidus...) d'autres dépenses reviennent tous les mois (carte de transport, loyer...) et d'autres qui viennent plus ponctuellement (voiture, voyage, électroménager...). L'investissement pour une literie est certes conséquent mais il ne nécessite un renouvellement que tous les 8 ans. C'est l'âge maximum d'une literie pour que celle-ci conserve ses propriétés et offre un confort et un accueil optimaux pour permettre une qualité de sommeil idéale. Tous les huit ans, il faut changer matelas et sommier pour conserver un accueil de qualité. En investissant environ 1000 à 1200 € dans une literie de qualité, c'est reparti pour 2920 nuits tranquilles !

*\*Prix moyen d'une literie de marque et de qualité pour l'achat simultané d'un matelas et d'un sommier d'une largeur minimale 140cm.*

**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](http://www.infoliterie.com) et sur la page [facebook.com/llovelmonlit](https://facebook.com/llovelmonlit).