

Infoliterie.com est le site internet de conseils et d'informations sur la literie à l'initiative de L'Association Pour la Literie.

Les sept erreurs à éviter... au lit !

Idées reçues et règles d'or sur la literie

Complice de nos nuits, le lit est notre compagnon pendant plus d'un tiers de notre vie car nous passons en moyenne plus de 25 ans à dormir ! Il est celui que nous adorons retrouver le soir et qui partage nos bonheurs et nos angoisses nocturnes. Comme un partenaire de vie en somme ! Mais, comme dans un couple, certaines erreurs sont fatales au bon déroulement de la vie commune avec sa literie. Petit résumé des plus grosses erreurs à éviter au lit et des règles d'or pour que « literie » rime avec « douces nuits »...

« Avec mon lit, c'est pour la vie ... »

Non, la relation avec son lit n'est pas un mariage jusqu'à ce que la mort vous sépare. Elle ne doit pas dépasser les noces d'étain, soit 10 ans ou 3650 nuits. Pour bien dormir il faut renouveler sa literie, c'est-à-dire son matelas et son sommier, au moins tous les dix ans. Même si on l'aime, il est temps de la renouveler, ne serait-ce que pour des raisons d'hygiène, car au bout d'une décennie, un couple aura perdu plus de 3000 litres d'eau de transpiration sur son matelas. De même, au bout de 10 ans, l'usure de la literie altère ses performances. Il est possible que le dormeur commence à sentir les ressorts, à subir des enfoncements excessifs du matelas...

Enfin, changer de literie est la garantie d'un meilleur sommeil et de plus de plaisir au lit ! Les études Actimat¹ (2008) et Actimuscle² (2010) ont comparé le sommeil sur une literie neuve et une literie ancienne de plus de 10 ans. Il a été constaté que le sommeil est plus serein, reposant et récupérateur sur une literie neuve et que cette dernière génère moins d'activité musculaire et de micro-éveils durant la nuit.



« Je m'engage les yeux fermés sans essayer »

Oups... Aurait-on de nos jours l'idée de se marier sans connaître son futur époux ? C'est un pari risqué qui peut rapidement entraîner tensions et divergences ! Avec sa literie, c'est un peu la même chose. Elle doit comprendre son dormeur, lui correspondre et être compatible avec lui ! Une règle donc avant tout engagement avec le futur partenaire de ses nuits : le tester ! Alors direction les magasins de literie (spécialisés ou généralistes) pour une mise en pratique. Comme à la maison, il faut s'allonger plusieurs minutes dans différentes positions, si possible dans les conditions réelles d'utilisation, par exemple sans veste ni manteau, pour avoir le meilleur contact possible avec le matelas. De la même façon, si le dormeur est en couple, un essai du lit avec son conjoint est fortement conseillé !

1. Etude Clinique Actimat "Santé et Literie" pour l'APL et le Centre du Sommeil et de l'Hôtel-Dieu Paris sur une population de 12 sujets ne présentant pas de pathologie particulière – 2008

2. Etude clinique Actimuscle initiée par l'Association Pour la Literie, en collaboration avec le Professeur Damien Léger et l'European Sleep Center, 2010.

« Le matelas est l'élément phare, le sommier n'est pas indispensable »

Le matelas et le sommier sont un couple indissociable ! Le sommier a un rôle tout aussi essentiel que le matelas, c'est « l'amortisseur » de la literie. Un sommier en bon état amortit d'un tiers des mouvements du corps et optimise ainsi la durée de vie du matelas. Quand on change son matelas, il est donc indispensable de changer le sommier également. Il existe plusieurs technologies de sommier : à lattes - fixes ou flexibles - ou encore à ressorts. Les grandes marques de literie conçoivent des ensembles compatibles « matelas et sommier » pour optimiser le confort. Il est donc conseillé de choisir un matelas et un sommier de même marque. Garder un vieux sommier, mal adapté, risque d'abîmer son matelas neuf et d'accélérer son usure. Il est donc recommandé de changer les deux en même temps.



« Plus c'est dur, mieux c'est... »

Les légendes urbaines ont la vie dure ! Il faut cesser de croire en cette idée reçue : non, un matelas ferme n'est pas forcément synonyme de bon matelas. Si elle est trop ferme, la literie n'épousera pas les formes du corps et créera des points de pression au niveau des épaules et du bassin. Ils pourront engendrer une altération de la circulation du sang qui favorisera l'apparition de fourmillements. A l'inverse, une literie trop souple n'apportera pas le soutien nécessaire à l'alignement de la colonne vertébrale. Tout comme le prince charmant n'existe pas, la literie parfaite pour tous non plus. Il faut avant tout adapter sa literie à ses besoins et à sa morphologie. Il est nécessaire de faire la différence entre le confort d'accueil des garnissages, qui est la première impression que l'on ressent en s'allongeant sur le lit, et le soutien procuré par la suspension, qui assure le maintien de la colonne vertébrale. L'accueil du matelas peut donc être moelleux ou tonique, tout en ayant un soutien mi-ferme ou ferme.

« Je suis bien dans mon petit lit »

Avec en moyenne plus de 40 mouvements par nuit, une literie plus large est gage de davantage de confort et de plaisir nocturnes. Voir plus large (160 ou 180 cm x 200 cm au lieu des 140 x 190 cm classiques) permet en effet d'optimiser la détente musculaire et le relâchement du corps. Cela est scientifiquement prouvé ! La récente étude clinique Acticouple (2011)³ a démontré que la qualité du sommeil des couples sur une literie grande largeur est améliorée : le temps de sommeil efficace dépasse les 90% du temps passé au lit, moins de réveils nocturnes (- 25%) et un temps de sommeil profond qui augmente de près de 15%. Enfin, les couples qui « voient large » déclarent passer des nuits plus confortables et se sentent plus frais et dynamiques au réveil.



3. Etude clinique Acticouple réalisée pour l'APL en collaboration avec l'European Sleep Center et le Professeur Damien Léger – déc 2011. Etude sur le sommeil des couples sur literie de dimension traditionnelle (140X190 cm) vs literie de grande largeur (160X200 cm) réalisée sur 10 couples (hommes et femmes de 20 à 60 ans) sans pathologie de sommeil.



« Avec ou sans marque je ne prends aucun risque dans le choix de ma literie... »

Tout comme dénicher sa moitié sur Internet n'est pas sans risque, acheter son matelas en ligne ou sur un marché peut être risqué puisqu'un matelas sans marque et sans label peut aussi bien être une véritable escroquerie. Votre union avec votre literie doit être garantie par la qualité. Pour cela, rien de tel que les grandes marques françaises : elles ont des années de savoir-faire et choisissent avec soin les meilleurs matériaux pour une utilisation optimale jusqu'à 10 ans. De même, elles restent à l'écoute des consommateurs pour renouveler sans cesse leur offre et permettre ainsi à chacun de trouver son bonheur.

De plus, les grandes marques françaises membres de l'APL sont un gage de sécurité puisqu'elles garantissent leurs literies 5 ans là où d'autres marques ne les garantissent que 2 ans.

« Acheter une literie de qualité coûte cher, je ne veux pas dépenser trop »

C'est vrai... Et faux ! Toutes les plus grandes marques de literies françaises proposent un large panel de produits, de l'entrée de gamme à prix très accessible à la literie d'exception aux technologies et aux matières haut de gamme. Le très large choix proposé permet de s'adapter à toutes les morphologies et à tous les budgets. Choisir une grande marque française garantit la qualité des matériaux utilisés ainsi que des procédés de fabrication. Enfin, c'est vrai, la literie est souvent un investissement mais pas forcément très onéreux. Rapporté à sa durée d'utilisation (10 ans maximum conseillés), un ensemble matelas et sommier coûte en moyenne de 0.30 à 0.40 euros par nuit*. C'est 2 à 3 fois moins que le coût journalier d'un abonnement internet et télévision haut débit par exemple**. A n'en pas douter, investir dans une nouvelle literie sera apprécié à sa juste valeur et sera extrêmement bénéfique au bien-être des dormeurs pour les 3650 nuits à venir !

* Base calculée d'après le prix moyen d'un matelas et d'un sommier 140 x 190 cm évalués à 1000 € et 160 x 200 cm évalués à 1500 €

** Base : tarif moyen d'un abonnement internet + télévision haut débit évalué à 30 € /mois soit 1 € par jour

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 français : André Renault, Bultex, Dunlopillo, Epéda, Mérimos, Sapsa-Sealy, Simmons et Tréca. Elle s'élargit en 2004 aux principaux distributeurs actifs dans la literie : But, La Compagnie du Lit, Conforama, Crozatier, Fly, Grand Litier, La Halle au Sommeil, Maison de la Literie, Meubles Atlas, Mobiclub, Mon lit et moi, Monsieur Meuble, Sweelit et Univers du Sommeil. A travers ses actions communes 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. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de réduire à moins de 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.