

## **La literie : matelas et sommiers en première ligne !**

**Le sommeil est propice à l'innovation : du matelas connecté au réveil intelligent, les marques rivalisent d'idées. Néanmoins, en investissant dans les nouvelles technologies pour prendre soin de son sommeil à tout prix, on peut passer à côté de l'essentiel. L'Association Pour la Literie présente ses conseils pour choisir matelas et sommier, les fondamentaux d'une literie de qualité.**

A l'heure où les nouvelles technologies rythment la vie quotidienne, tout peut être connecté et mesuré, même les moments les plus intimes où l'on s'abandonne dans les bras de Morphée. Surveiller ses cycles de sommeil grâce à un bracelet connecté, relier son matelas à son smartphone pour se réveiller au meilleur moment, s'offrir des housses de matelas connectées pour une température idéale ... Les nouvelles technologies liées au sommeil sont de plus en plus nombreuses sur le marché et proposent des outils pour mesurer son sommeil.

Avant d'être l'ancre des innovations, la chambre est un lieu de repos où une literie de qualité est synonyme de sommeil réparateur. L'APL dévoile quelques conseils simples et importants pour choisir un matelas et un sommier.

### **Mesurer son sommeil c'est bien. Mesurer son matelas c'est mieux !**

La recherche et le développement ont mis en avant de nouvelles manières de mesurer les cycles de sommeil afin de se coucher et se réveiller aux meilleurs instants... Mesurer son sommeil peut être intéressant mais avant de se poser les questions « Est-ce que je dors bien ? » ou « Est-ce que je dors assez ? », l'important est de savoir sur quel matelas chacun dort au quotidien. Pour éviter les micro-éveils, opter pour un matelas grande largeur peut être la garantie d'un sommeil sain et réparateur. En dormant à deux, il peut être fréquent de se gêner et donc de se réveiller mutuellement, avec un matelas de 160x200cm les troubles peuvent être évités. Choisir une grande largeur offre un confort et donc une meilleure qualité de sommeil.



## Evaluer ses 8h de sommeil sans oublier de renouveler son matelas tous les 8 ans

Avec les objets connectés, il est possible et souvent intéressant de savoir comment s'est déroulée notre nuit. On peut par exemple savoir qu'on a dormi 6 heures, que le sommeil léger prend le dessus sur le sommeil lourd, qu'on a subi 16 micro-éveils. Toutes ces informations s'enregistrent dans la mémoire du smartphone. En revanche, le matelas lui, n'a pas d'alarme pour annoncer son usure. La date de renouvellement n'est pas enregistrée automatiquement dans notre mémoire. Il est donc important de se rappeler que matelas et sommier doivent être renouvelés simultanément au moins tous les huit ans. En dormant tous les soirs dessus et durant un tiers de notre vie, le matelas et le sommier s'usent et se fatiguent. La literie remplit sa fonction optimale lorsqu'elle est âgée de moins de huit ans. Au-delà de cet âge-là, les aptitudes à supporter le poids du ou des dormeurs, à soutenir le dos, à offrir un accueil confortable ne sont plus assurées.

## La température du matelas c'est important, bien le choisir encore plus.

Les couettes intelligentes, les housses de matelas connectées sont les accessoires en vogue pour un sommeil optimal. Avant d'optimiser son confort avec couettes, oreillers et linge de lit, le matelas est le premier objet auquel il faut accorder de l'importance. En passant un tiers de sa vie à dormir, nous passons donc un temps considérable sur notre matelas. Avant d'acheter son matelas, il est important d'aller en magasin, de le tester en s'allongeant dessus. En couple, il faut prendre le temps de l'essayer à deux. Selon la morphologie et les sensations, chaque personne doit tester et trouver le matelas adapté à ses besoins.

**Matelas et sommier de qualité  
Des nuits reposantes pendant 8 ans**

Les alliés d'un sommeil de qualité sont en priorité le matelas et le sommier. Ces deux éléments sont les piliers de nuits saines et réparatrices. La qualité de la literie et le confort du sommeil doivent être privilégiés et être préservés.

**Pour toute demande d'interview** du président de l'Association pour la Literie, Gérard Delautre, veuillez contacter Léocadie Brothier – 0149704323 – [leocadie.brothier@cohnwolfe.com](mailto: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](http://www.infoliterie.com) et sur la page [facebook.com/Ilovetmonlit](https://facebook.com/Ilovetmonlit).

 Twitter / Infoliterie



Facebook / I Love Mon Lit