

La rentrée, un renouveau pour la literie !

Les longues et chaudes nuits d'été ont pu être éprouvantes. La chaleur a rendu les nuits compliquées, le sommeil n'a pas toujours été facile à trouver. Les insomnies liées aux épisodes de fortes chaleurs ont été l'occasion de réfléchir sur son couchage : quel âge a ma literie ? Ai-je un matelas adapté ?

Cette literie est-elle trop étroite pour deux personnes ?

L'ancienne literie ne passera pas la rentrée, Septembre sera synonyme de renouvellement dans la chambre ! Le changement c'est maintenant !

Après huit années de bons et loyaux services, le matelas et le sommier perdent environ 30% de leurs propriétés : accueil et confort, soutien du dos et maintien du corps pendant la nuit. 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, surtout en période de grande chaleur. 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 seront les premières victimes.

Après les nuits chaudes de l'été, dormir à deux a pu être une véritable épreuve surtout dans un lit de 140 cm de largeur seulement. La rentrée peut être l'occasion de voir l'année à venir sous le signe de la grande largeur en optant pour une literie de 160 ou 180 cm de largeur. Ces centimètres supplémentaires peuvent être salvateurs et permettre de moins se gêner et de ne pas se tenir chaud pendant la nuit.

S'enfoncer dans son matelas peut paraître agréable mais été comme hiver, il faut privilégier une literie adaptée au poids et à la taille du dormeur pour avoir un accueil et un soutien adaptés aux besoins de chacun. Au moment de renouveler à la rentrée, il est essentiel de tester en magasin matelas et sommiers simultanément pour trouver l'alliance parfaite pour des nuits saines et reposantes.

**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 : 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.



Facebook / I Love Mon Lit



Twitter / Infoliterie

SERVICE DE PRESSE ASSOCIATION POUR LA LITERIE

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