COPIE AUTORISÉE PAR LE CFC
CFC
REDIFFUSION INTERDITE
SANS AUTORISATION
CENTRE FRANÇAIS D'EXPLOITATION DU DROIT DE COPIE

Bien dormir

Le matelas qui change vos nuits

Comme nous passons un tiers de notre vie dans un lit, mieux vaut bien choisir son matelas, à changer tous les dix ans ! Voici toutes les astuces pour le sélectionner.

Un bon lit, ça change la vie ! D'autant que dormir sur un vieux matelas n'est pas très sain et peut avoir des répercussions sur notre état de santé… Chaque nuit, nous perdons ainsi environ 30 cl d'eau par la transpiration, et le matelas absorbe cette humidité au fil des mois. Sans compter la poussière, les acariens, voire les puces de lit qui peuvent s'y loger.

L'idéal serait donc de changer de literie tous les dix ans – alors que nous le faisons en moyenne tous les quatorze ans – et d'oreiller tous les cinq ans. Et mieux vaut ne pas jouer les prolongations, surtout si votre vieux matelas à ressorts engendre des douleurs au dos ou si votre corps y laisse une empreinte marquée quand vous vous levez. Une étude récente montre d'ailleurs qu'un lit neuf augmente la durée de sommeil de 53 minutes par nuit, avec des périodes d'éveil réduites, des rendormissements plus rapides et moins de mouvements nocturnes.

Pour être sûr de choisir le bon matelas, il faut pouvoir l'essayer en magasin. De nombreux vendeurs proposent des tests de 100 jours à domicile (période d'essai), mais pas tous (Hypnia ou Tempur ne le font pas) et les conditions à remplir sont parfois drastiques. S'il a été acheté en ligne ou par téléphone, le matelas peut toujours être repris dans les 14 jours après la livraison (délai de rétractation légale).

Et sachez-le, les vieux matelas se recyclent très bien. Avant 2012, ils étaient souvent… enfouis sous terre ! Aujourd'hui, le circuit est tout à fait opérationnel. Grâce à Ecomaison (organisme d'État créé pour gérer la collecte, le tri et le recyclage), il sera récupéré et transformé : le rembourrage sera envoyé dans des filières spécialisées ; les mousses seront broyées en flocons, puis deviendront, par exemple, des isolants thermiques ou des tapis de judo ; la laine sera revalorisée ; les ressorts seront fondus et réutilisés pour fabriquer un nouvel acier…

Le reconditionné, à moitié prix

Chez Ecomatelas, la plupart des matelas reconditionnés proviennent des hôtels, qui changent de literie en moyenne tous les cinq ans et leur revendent à bas prix. D'autres sont issus des reprises à des particuliers ou des stocks d'invendus. Souvent, ces produits sont proposés deux fois moins cher que les autres !

Pour 21 % des Français, le lit est leur endroit préféré du domicile. Ce lieu est un refuge, où l'on se sent bien et où l'on passe beaucoup de temps, bien au-delà du sommeil… D'où l'importance de bien le choisir !

4 signes qu'il faut le renouveler

- Il y a des creux sur le matelas.
- Il y a beaucoup de taches.
- On constate qu'une couture est en train de lâcher.
- On ressent des douleurs musculaires au réveil.

Chiffres clés

24 ans
C'est le temps que nous passons dans notre lit au cours de notre existence !

entre 3 et 4
C'est, en moyenne, le nombre de fois où nous changeons de literie dans une vie.

4,5 millions
C'est le total de matelas collectés en 2024 via Ecomaison pour être recyclés.

4,4 millions
C'est le nombre de matelas neufs achetés cette même année.

COMMENT CHOISIR ?

La précision ergonomique. Le matelas doit parfaitement épouser le corps dans la position de sommeil favorite. Astuce : allongé sur le dos, tentez de glisser une main sous le bas du dos… Ne pas y parvenir est bon signe !
L'accompagnement des mouvements. La literie doit permettre les changements de position nocturnes sans créer de résistances afin d'éviter les sollicitations musculaires et prévenir les microréveils.
Le ressenti de confort. Seul le corps de chacun peut déterminer quelle literie lui convient le mieux !

La reprise de l'ancien matelas

Depuis le 1er janvier 2022, la loi impose aux vendeurs de reprendre, sans frais, votre ancienne literie. Une obligation valable également dans le cas d'un achat de matelas reconditionné. Pourtant, certains imposent un coût : ainsi, Secondly facture la reprise 19 €…

3 questions à…

François Duparc

Président du collectif Parlons Literie, entité qui regroupe 74 professionnels du secteur.

"Trop de gens dorment dans des lits dégradés !"

France Dimanche : Comment se passe le recyclage des matelas ?
François Duparc : La filière, via Ecomaison, est bien organisée. Soit vous déposez votre vieux matelas en déchetterie, soit vous le confiez au vendeur, qui a l'obligation de le reprendre sans frais.

FD : Combien de matelas sont recyclés et quels sont les atouts de ces derniers ?
FD : On trouve de façon courante (30 % du marché) des matelas dont une partie est issue de matières revalorisées (tissus, garnissages…). La plupart des fabricants (Epéda, Simmons, Bultex, Merinos…) disposent de ce type de produits. D'autres (Ecomatelas ou Secondly) proposent des matelas reconditionnés à 100 %. Vous aurez alors la satisfaction de donner une seconde vie à votre literie. Outre le prix avantageux, c'est une belle vertu morale et un bon comportement.

FD : Les Français changent-ils assez souvent de literie ?
FD : Non, nous sommes les mauvais élèves de l'Europe ! Cela n'est pas encore entré dans les réflexes de consommation. Pourtant, aujourd'hui, trop de gens dorment dans des lits dégradés. Le prix de vente moyen d'un matelas pour deux personnes est d'environ 700 €.

PUB