



## DOSSIER/ Les secrets d'une bonne literie

# SÉLECTIONNEZ AVEC SOIN vos accessoires de literie

**C**omme on fait son lit, on se couche », dit le proverbe. Reste à le faire avec les bons éléments de literie pour en tirer de vrais bénéfices.

## LA COUETTE Dormir à bonne température

Le choix d'une couette peut s'avérer complexe tant les produits présents sur le marché sont nombreux. Décidez d'abord

si vous préférez une couette synthétique ou une couette naturelle : une question de prix, mais aussi de rapport poids/chaaleur (voir ci-après). Du côté des naturelles, on trouve la plume, la plumette et le duvet (voir encadré p. 20), dans différents pourcentages. Plus il y a de duvet, plus le prix monte. Jusqu'à des niveaux parfois très élevés, 7 900 €, par exemple, pour la couette Dumas Paris en duvet de canard eider, en 240 x 220 cm ! Les produits classiques se situent plutôt entre 150 et 2 500 €. On trouve aussi désormais des couettes en laine, en soie, en cachemire ou encore en bambou, mais ces produits restent marginaux. Les couettes synthétiques sont proposées à des prix plus raisonnables, entre 50 et 300 € environ, et sont souvent plus faciles à entretenir. Mais attention au choix de la matière. Deux grands types de fibres se partagent le rayon : les fibres pleines et sèches, et les fibres creuses siliconées. Ces dernières, « dans lesquelles on peut libérer beaucoup d'air, isolant, permettent de se rapprocher de la qualité naturelle du duvet », explique Dominique Subileau, directeur des ventes chez le fabricant de literie Lestra.

Second choix d'importance : la chaleur. Vous dormez dans une chambre à plus de 22 °C ? Préférez une couette légère. Une couette tempérée est adaptée à une chambre entre 18 et 22 °C, tandis qu'une couette chaude sera nécessaire si vous dormez à moins de 18 °C. On peut en acheter deux pour adapter son couchage à la saison ou opter pour une couette dite

### J'AI TESTÉ

#### La couette lestée

« J'entends parler depuis un moment des couettes lestées comme solution pour améliorer le sommeil. Je parcours alors le marché. Une couette lestée pour une personne coûte plus de 100 €. Je me décide pour l'un des leaders, la marque Gravité, et je prends une couette de 7 kg, environ 10 % de mon poids, remplie de microbilles de verre. Il en existe aussi en microbilles d'acier inoxydable, plus chères. Première impression : c'est lourd à manipuler ! Je parviens à nouer la housse à la couette pour stabiliser l'ensemble, et je me couche. Ouch ! Ça fait bizarre... Sensation de poids très intense, vais-je réussir à dormir avec ça ? Un an plus tard, je dois dire que je ne pourrais plus dormir sans ! Le poids enveloppe le corps : je bouge moins, je dors mieux. »

CÉCILE BLAIZE



« 4 saisons » (pack de 2 couettes de grammages différents à utiliser seules ou reliées par des boutons-pressions). « En associant deux couettes légères, vous pouvez obtenir l'équivalent d'une couette de 300 g/m<sup>2</sup>, détaille le spécialiste. En assemblant une couette légère et une tempérée, vous obtiendrez une couette chaude de 400 g/m<sup>2</sup>, et, en associant deux couettes tempérées, une couette très chaude de 500 g/m<sup>2</sup>. ». Technique, mais pratique !

Au-delà de la chaleur, il est essentiel de bien connaître vos préférences en termes de poids et de volume. Vous aimez le gonflant ? Préférez une couette capitonnée. Vous êtes frileux mais ne supportez que les couettes légères ? Sachez que, « pour un même poids au m<sup>2</sup>, une couette naturelle sera sûrement plus chaude et plus légère qu'un modèle synthétique, surtout si le pourcentage de duvet est élevé, souligne Dominique Subileau. Privilégiez une 90 % duvet en 300 g/m<sup>2</sup> ou, moins onéreuse, une couette synthétique en fibre creuse en 350 g/m<sup>2</sup> type *Quallofil* ». Certains dormeurs apprécient la sensation de poids d'une couette. Dans ce cas, deux options : une 350 g/m<sup>2</sup> en 30 % duvet ou une synthétique en 450 g/m<sup>2</sup> avec une fibre multicanaux ou une microfibre. Pour une sensation de poids sans chaleur excessive, seules les couettes lestées fonctionnent vraiment (voir encadré p. 18).

Reste enfin à sélectionner l'enveloppe idéale : 100 % coton, 100 % polyester ou polycoton. Selon Dominique Subileau, « l'enveloppe en coton permet un meilleur transfert de l'humidité corporelle vers l'extérieur. Les enveloppes synthétiques présentent moins de respirabilité, même s'il existe des tissus polyester avec des fibres creuses ou des traitements de surface permettant une meilleure évacuation de l'humidité. Mais le coton reste naturellement plus performant ». Côté

## INTERVIEW

### « Il faut choisir son oreiller selon sa morphologie »



**JÉRÔME AUGER,**  
kinésithérapeute et ostéopathe

#### LE PARTICULIER VIE PRATIQUE :

#### Y a-t-il une forme d'oreiller idéale ?

**Jérôme Auger :** L'oreiller a pour mission de maintenir les cervicales dans l'axe de la colonne vertébrale. Rond, rectangulaire ou carré, peu importe, l'essentiel est de toujours bien se positionner sur son oreiller. Il ne faut pas placer les épaules dessus.

#### LPVP : Quelle fermeté conseillez-vous ?

**J. A. :** Un oreiller trop ferme ne s'adaptera pas à la

morphologie du visage. Il risque de créer des points de pression. Au contraire, un oreiller trop mou risque de former des creux et de gêner les voies respiratoires. Résultat : vous allez bouger toute la nuit et vous réveiller fatigué.

#### LPVP : Et en ce qui concerne la taille ?

**J. A. :** Un oreiller trop gros ou trop petit peut provoquer des douleurs cervicales. Ces douleurs peuvent se révéler particulièrement rebelles au traitement, car le dormeur passe de nombreuses heures sur son oreiller. Choisissez-le selon votre morphologie : il doit être adapté à la distance entre l'oreille et l'épaule afin de respecter l'alignement des vertèbres pendant la nuit. Pas d'oreiller épais si l'on dort sur le dos, et pas d'oreiller du tout si l'on dort sur le ventre.

confort, plus il y a de fils, plus l'enveloppe sera souple. Les couettes synthétiques peuvent être qualitatives à partir de 62 fils, mais il faudra tableter sur 91 fils au minimum pour un garnissage en microfibre ou en duvet afin que celui-ci ne migre pas en dehors de l'enveloppe. Petit bémol pour les dormeurs sensibles au bruit : les enveloppes avec un très grand nombre de fils peuvent s'avérer plus craquantes, renseignez-vous bien avant d'acheter. ●●●

D.R.

## ... L'OREILLER Ferme ou moelleux

S'agissant des oreillers, vous trouverez trois grandes familles de garnissage : naturel (plumes et duvet, laine, Tencel, latex naturel), synthétique ou en mousse à mémoire de forme. Sans compter les latex, qui peuvent être naturels ou de synthèse. Côté naturel, le garnissage le plus répandu est fait de plumes et/ou duvet. De grandes différences de qualité et de prix existent dans cette catégorie : du 100 % plumettes au pur duvet, comptez de 19 à 299 € environ. « *La plumette est plus ferme, et, plus vous augmentez le pourcentage de duvet, plus votre oreiller présentera un accueil moelleux* », précise Dominique Subileau. Le Tencel, ou Lyocell, est une fibre extraite de la pulpe de bois, respirante et résistante. Comptez entre 59 et 149 € selon la qualité du garnissage, de l'enveloppe et de la finition. Le garnissage synthétique le plus courant est le polyester siliconé creux ou sous la forme de microfibre, une fibre synthétique le plus souvent soufflée qui offre un confort proche de celui d'un duvet. C'est l'option synthétique



la plus qualitative et la plus moelleuse. La mousse à mémoire de forme, en polyuréthane, peut être plus ou moins thermosensible. Tous les spécialistes ne s'accordent pas sur le bénéfice de ce type d'oreiller. Attention, le bloc de mousse ne se lave pas, à la différence des oreillers qui contiennent un autre garnissage. À éviter absolument : les fibres de polyester sèches et pleines. « Le



confort et le gonflant seront moindres et, en machine, si le lavage et l'essorage sont trop forts, la fibre va se déchirer puis se mettre en boule sous l'effet de la chaleur et de la force centrifuge, indique Dominique Subileau. Leur seul intérêt est économique. » On trouve en effet ces oreillers dès 9 €... Mais, à ce prix, la qualité n'est pas au rendez-vous!

## LE SURMATELAS Du confort en plus

« La fonction d'un surmatelas est de rendre un matelas trop ferme plus souple, autrement dit de corriger une erreur faite lors de l'achat de son matelas, insiste François Duparc. C'est un accessoire de confort, pas une literie en soi. » Autrement dit, ne comptez pas sur lui pour faire durer votre matelas ou votre sommier... De même, il n'apportera pas une indépendance de couchage pour un couple. Pour trouver votre bonheur, « repérez en magasin une literie dont le confort

ISTOCK/DAE

## PLUMES, PLUMETTES, DUVET

► Le duvet est la fine couche de plumes extérieures des oiseaux aquatiques, de petits flocons moelleux et duveteux. Les plumettes et les plumes sont situées sous le duvet et ont une structure plus rigide avec une tige centrale. Elles sont plus lourdes, moins gonflantes et beaucoup moins chères que le pur duvet.

► Les allergies aux plumes et au duvet sont extrêmement rares. Il s'agit en réalité d'allergies aux acariens ou à la poussière.

À savoir : les garnissages sont désormais lavés et dépoussiérés avant usage.

► Les plumes qui garnissent les oreillers, surmatelas ou couettes d'entrée de gamme peuvent les percer et piquer la peau. Seule une enveloppe au tissage serré garantit que les plumes ne la traverseront pas. Le risque est moindre avec un 100 % plumettes ou duvet.

*a une fermeté comparable à celle de l'équipement que vous avez chez vous, et testez différents surmatelas pour trouver la bonne réponse d'assouplissement »,* conseille [François Duparc](#).

Sachez que l'épaisseur minimale pour garantir l'efficacité d'un surmatelas est de 5 cm. Dans les grands hôtels, qui ont tous adopté cet accessoire, de 8 à 10 cm d'épaisseur et de 1,7 à 2 kg/m donnent un confort exceptionnel. On trouve des surmatelas en mousse à mémoire de forme, en latex ou en fibres synthétiques ou naturelles. La mousse à mémoire de forme apporte la meilleure réponse ergonomique, autrement dit une bonne capacité à mouler le corps ; tandis que le latex, qui a une viscosité supérieure, offre plus de souplesse lorsque l'on se retourne dans le lit.

Côté prix, comptez entre 50 € pour un apport rudimentaire et 1 000 € pour des matières à haut niveau de performance ou naturelles, comme la soie, avec des niveaux de grammage élevés, de 500 g et au-delà. « On peut trouver des surmatelas qualitatifs à partir de 250 € », estime l'expert [François Duparc](#).

## LE PROTÈGE-MATELAS Pour préserver sa literie

Les protège-matelas se présentent sous deux formes différentes. La forme plateau est moins chère d'environ 20 %, mais la moins performante. Les housses enveloppent les matelas. Selon que vous souhaitez une protection contre les auréoles de transpiration ou contre les fuites de liquide, vous opterez pour un molleton ou une version imperméabilisée. « Le niveau d'absorption se mesure par le niveau de grattage [processus technique de fabrication, Ndlr], précise Héléne Abbey, directrice des ventes de la marque Blanc de Vosges. Plus le produit est gratté, plus il sera molletonné et absorbant. Il existe aussi des grattages deux faces, plus chers, qui rendent la toile encore plus absorbante. » Le polyuréthane, associé notamment à la viscose de bambou, au polyester ou encore au coton (bio ou pas), offre une sécurité optimale. Des matières dites « 3D » ou « sandwich », constituées d'un film imperméable entre deux couches de toile, sont apparues récemment. Plus onéreuses, elles peuvent répondre à des besoins spécifiques (petit déjeuner au lit, enfant en bas âge...).

Comme les autres éléments de literie, les protège-matelas sont souvent proposés avec un traitement : antiacariens, antibactérien, antimoisissures, antimoustiques ou encore antipunaises de lit. Outre le fait qu'ils apportent une dose de produits chimiques à votre literie, les spécialistes s'accordent à dire que ces traitements ne sont pas durables : ils ne résistent pas à plus de trente lavages. On s'interroge alors sur l'intérêt de payer plus cher ! ■



### Repérés en rayons

#### ÉCOCONÇU

Composé à 75 % de matières recyclées et 100 % recyclable, ce surmatelas de 8 cm d'épaisseur est disponible en couffin de lin ou coton. **Simmons, Génération, 588 € en 140 x 190 cm, [simmons.fr](#)**



#### À MÉMOIRE DE FORME

Un surmatelas de 5 cm d'épaisseur en mousse à mémoire viscoélastique, pour un soutien ergonomique stable tout au long de la nuit. **Ebac, Songe, 288 € en 140 x 190 cm, [aob-diffusion.com](#)**

#### COMME À L'HÔTEL

Une double densité de garnissage pour un accueil moelleux mais un soutien ferme. **Drouault, Surconfort de matelas Palace, 639 € en 140 x 190 cm, [drouault.net](#)**

