

# LE GRAND GUIDE DE LA LITERIE

PARLONS  
LITERIE



Bien choisir pour mieux dormir

# Pour bien choisir votre literie, suivez le guide !

Nous passons tous environ un tiers de notre vie dans notre lit ! C'est dire l'importance de **bien choisir non seulement son matelas et son sommier**, mais aussi tous les articles qui composent sa literie : **oreiller, couette, linge de lit**, etc. Car nuit après nuit et pendant des années, chacun d'eux agit sur votre bien-être et la qualité de votre sommeil, avec des bénéfices évidents pour votre santé.

**Choisir sa literie** est donc un moment-clé de la vie. D'autant que l'achat d'une nouvelle literie représente un investissement pour longtemps : c'est important de ne pas se tromper.

Mais lorsqu'on souhaite changer tout ou partie de sa literie, on est souvent déconcerté par l'étendue des gammes. Comment s'y retrouver, sachant que l'enjeu est de trouver le produit le mieux adapté à son profil d'utilisateur et à ses besoins ?

Tout simplement en allant dans un magasin de literie, pour voir, toucher, essayer et comparer ! Et bénéficier de l'aide d'un conseiller spécialisé, qui connaît ses produits sur le bout des doigts et saura vous orienter.

Parlons Literie, le collectif des entreprises de la filière, a donc conçu ce guide pour vous aider à préparer votre visite en magasin et vos achats, en vous donnant des repères simples et pratiques pour tout comprendre et mieux choisir.

## 1 Quelle est la durée de vie de votre matelas ?

En général, on estime à environ 10 ans la longévité d'un matelas, mais plusieurs facteurs entrent en compte. La qualité du produit, l'utilisation d'un sommier adapté et un bon entretien jouent un rôle crucial. Votre morphologie peut aussi influencer sa longévité : un dormeur qui transpire beaucoup ou qui est plus lourd peut user son matelas plus rapidement.

Qu'il s'agisse de latex, de mousse ou de ressorts, aucune technologie de matelas ne résiste mieux à l'usure du temps qu'une autre. Pour chacune d'elles, c'est la qualité des matériaux utilisés dans la fabrication qui va le plus impacter la longévité du matelas. Ainsi, un produit d'entrée de gamme risque de s'affaïsser plus vite. Alors qu'en montant en gamme, les matériaux utilisés sont plus performants et votre matelas maintiendra ses qualités bien plus longtemps.

*Bon à savoir* - pour les matelas en mousse, il y a un indicateur simple : pour bénéficier d'une durabilité plus sûre, recherchez une densité d'au moins 35 kg/m<sup>3</sup>.

Dans tous les cas, si vous souhaitez maximiser la longévité de votre matelas, pensez à le doter d'une alèse respirante de qualité ou d'un surmatelas.

Enfin, méfiez-vous d'un lieu commun qui voudrait qu'un matelas ultra-ferme soit par définition plus durable. C'est incorrect. Un matelas peut être très ferme et peu résistant. Vous pouvez tout-à-fait opter pour un matelas souple si c'est le niveau de confort que vous aimez ! Evitez simplement les offres "premier prix" ou discount : pour proposer un prix très bas, le produit en question rogne tout simplement sur la qualité des matériaux.

LIRE AUSSI

[Comment tester un matelas ?](#)

*Nos conseils pour réussir votre essai.*

[> Trouver un magasin <](#)

## 2 Accueil, fermeté, soutien : qui fait quoi ?

Dans la literie, on utilise parfois des termes un peu techniques, en particulier pour le couple matelas-sommier. Clarifions tout cela pour comprendre les notions indispensables.

### L'accueil

C'est la première sensation de contact avec le matelas. Moelleux, équilibré ou tonique, à chacun sa préférence.

### La fermeté

Elle définit la résistance du matelas à l'enfoncement. Certains dormeurs préfèrent les matelas souples pour se sentir dans un cocon. D'autres veulent absolument ne pas s'enfoncer dans le lit et recherchent un matelas très ferme.

### Maintien et soutien

Ce sont des notions relativement complémentaires, les termes sont parfois confondus. D'une façon générale, le soutien indique la manière dont le matelas réagit à la pression générée par le poids du corps. Le maintien, c'est la capacité de la literie à favoriser le bon alignement de la colonne vertébrale tout au long de la nuit. Au-delà de cette terminologie, l'important reste de trouver le matelas qui vous apporte la réponse ergonomique la mieux adaptée à votre profil et à vos préférences.

### La respirabilité

C'est la capacité du matelas à faciliter la circulation de l'air dans sa structure, aidant à réguler la température du corps pendant le sommeil. Un critère particulièrement important si vous avez tendance à transpirer dans votre sommeil.

### L'indépendance de couchage

C'est une notion très importante, que vous devez impérativement tester durant vos essais en magasin. Il s'agit de la capacité du matelas à absorber les mouvements du corps sans en propager les vibrations. Avec une bonne indépendance de couchage, les mouvements de l'un ne dérangent pas l'autre.

LIRE AUSSI

[Comment savoir si un matelas est de qualité ?](#)

3 experts de la literie vous répondent.

[> Trouver un magasin <](#)

## 3 Choisir votre matelas : quelle technologie privilégier ?

Le matelas est l'élément-clé de votre future literie, c'est le choix le plus crucial. Il en existe plusieurs grandes familles, qui reposent sur des technologies spécifiques. Chacune a ses avantages et ses inconvénients, il n'y a pas de solution universelle qui conviendrait à tout le monde. Nous vous présentons ci-dessous ce qu'il faut savoir de ces différentes technologies. Mais dans tous les cas, faites-vous confiance : essayez, comparez et optez pour celui qui vous apporte le meilleur ressenti. N'ayez pas d'a priori : c'est le test qui doit déterminer votre choix.

### Les matelas en mousse polyuréthane

Les matelas en mousse sont souvent considérés comme des matelas bon marché et de moindre qualité. Ils apportent pourtant des atouts intéressants : hypoallergénique, soutien dynamique, bonne aération, bon rapport qualité/prix.

Les fabricants de mousse ont en effet amélioré significativement leur technologie ces dernières années. Privilégiez les matelas en mousse à haute résilience pour bénéficier de tous ces avantages. Et pour être certain de profiter d'un bon niveau de qualité, exigez une densité minimum de 35kg/m<sup>3</sup>.

### Les matelas à mémoire de forme

Les matelas à mémoire de forme offrent un excellent niveau de confort et procurent une sensation de douceur inégalée grâce à un effet cocon. Ils sont constitués d'une mousse viscoélastique qui a la propriété d'épouser parfaitement les formes du corps et de s'adapter à votre morphologie.

Grâce à une redistribution homogène de votre poids, le matelas diminue les divers points de pression qui peuvent engendrer inconfort ou douleur. Cette technologie « mémoire de forme » offre un excellent soutien à votre colonne vertébrale pour un repos réparateur.

### Les matelas en latex

Quand on essaye un matelas en latex, on saisit tout de suite la spécificité de ce matériau. En effet, le latex offre un soutien réactif et élastique, qui s'adapte instantanément aux formes du corps tout en assurant une bonne répartition du poids. Vous ressentez un soutien homogène lorsque vous vous allongez et une légère sensation d'amorti quand vous bougez. Le latex est également apprécié pour ses propriétés hypoallergéniques et sa résistance naturelle aux acariens et aux moisissures : un choix recommandé aux personnes sensibles aux allergies.

### Les matelas à ressorts

Créé il y a plus d'un siècle, le matelas à ressorts a connu plusieurs « révolutions », il a énormément évolué pour améliorer le niveau de confort prodigué. D'abord biconique (en forme de sablier) puis multispire (un fil d'acier continu forme une structure de ressorts sur toute la surface du matelas), ces modèles ont fait les beaux jours du marché de la literie. Vous trouverez encore aujourd'hui ce type de produits en magasin, même s'ils

sont peu performants en matière d'indépendance de couchage. Pour pallier cet inconvénient spécifique, on a inventé le matelas à ressorts ensaché : les ressorts sont enveloppés individuellement dans des petites poches en tissu, qui sont reliées les unes aux autres. Ainsi, chaque ressort réagit indépendamment, ce qui améliore la réponse ergonomique et réduit très nettement la transmission des mouvements. Dernier point fort, le matelas à ressort est creux en son cœur ce qui favorise la circulation de l'air et la respirabilité.

LIRE AUSSI

[C'est quoi un matelas hybride ?](#)

L'essentiel pour tout comprendre

## 4 Devez-vous changer de sommier quand vous changez de matelas ?

A priori, oui. Pour plusieurs bonnes raisons.

- Le sommier contribue à hauteur de 30-40% au confort global de votre lit. Et ce sommier, tout comme votre matelas, s'use avec le temps. Cette usure est moins « visible » mais elle est bien là : le sommier n'amortit plus aussi efficacement.
- En installant un matelas neuf sur un vieux sommier, vous allez perdre de facto une grande partie de la performance de confort que le nouvel élément devrait vous apporter.
- Matelas et sommier doivent être compatibles. En fonction de la technologie du matelas, certains types de sommier sont réellement à proscrire, au risque de détériorer le matelas et/ou de perdre en confort de couchage.
- La plupart des fabricants conçoivent leurs gammes en couplant matelas et sommier. Opter pour un tel duo au sein de la même marque, c'est l'assurance de profiter d'une literie qui vous apportera un confort optimal dans la durée.

### Deux sommiers 1 place plutôt qu'un sommier double : une bonne idée ?

A moins qu'il ne soit livré en kit, le problème d'un sommier 2 places réside dans sa taille et sa rigidité. Autant on peut courber un grand matelas dans un couloir ou un escalier pour l'amener jusqu'à la chambre à coucher, autant l'exercice peut s'avérer difficile voire impossible avec un grand sommier.

Alors avant de vous décider, pensez bien à évaluer la difficulté du parcours que le nouveau sommier devra emprunter.

Si vous voulez vous simplifier la vie et gagner en mobilité, optez pour 2 sommiers individuels. Le confort n'en sera pas altéré, bien au contraire : cette solution renforce également l'indépendance de couchage, vous sentez moins l'autre bouger.

LIRE AUSSI

[Comment choisir son sommier](#)

Lattes, tapissier, ressorts, on vous dit tout.

## 5 Quelle est la bonne taille pour votre future literie ?

Vous allez changer de literie ? Voilà l'opportunité de reconsidérer la taille du couchage que vous utilisez. D'une façon générale, plus le lit est grand, mieux on dort. Pourquoi ?

- Que vous dormiez seul ou en couple, un lit plus grand permet de bouger plus librement et de trouver des positions confortables.
- Avec plus d'espace, vous êtes moins gêné par les mouvements de l'autre dormeur.
- Le lit est plus grand, le linge de lit également : moins de "disputes" sur l'espace et l'utilisation de la couette ou de la couverture.

*Bon à savoir* - l'étude [Acticouple](#) démontre qu'avec une literie grande largeur, l'efficacité du sommeil augmente, le temps de sommeil efficace dépasse les 90% du temps passé au lit et le nombre d'éveils dans la nuit baisse de plus de 25%. Pour tous les couples, une literie grande largeur apporte une amélioration de près de 50% de la sensation de confort dans la nuit et une fraîcheur et un dynamisme au réveil qui progressent de plus de 30%.

### Quelle longueur ?

La longueur standard en France a longtemps été 190cm, qu'il s'agisse de lit simple ou de lit double. Elle évolue progressivement vers 200cm, dans les deux versions. La règle est qu'il faut que le matelas fasse 15 à 20 cm de plus que la taille du dormeur. Les générations étant de plus en plus grandes, on comprend l'évolution vers le 200cm.

### Quelle largeur ?

La largeur standard d'une literie une personne est de 90 cm. Force est de constater qu'un lit double standard en 140 cm accorde moins d'espace à chaque dormeur que ne lui apporte un lit individuel : dormir dans 70 cm de large, on joue forcément des coudes. C'est pourquoi le marché français tend à s'orienter vers le 160 cm, en particulier le lit Queen-Size qui mesure 160x200 cm. Les dimensions encore supérieures, comme celles du lit King-Size (180x200, voire 200x200 cm), se retrouvent désormais très facilement en magasin : allez les essayer pour vous rendre compte de la sensation de confort qu'apporte cet espace grand format.

[> Trouver un magasin <](#)

### Et l'épaisseur ?

On a tendance à penser que plus un matelas est épais, plus il sera confortable. Ce n'est pas aussi systématique que cela. En fait, l'épaisseur de votre matelas dépend d'abord de sa technologie.



- Les matelas en latex ou en mousse mesurent généralement entre 18 et 25 cm d'épaisseur.
- La structure interne du matelas à ressorts fait que son épaisseur est en général d'au moins 25 cm.
- Les matelas hybrides, qui combinent plusieurs technologies par couche, sont également plutôt épais, environ 25 cm et plus.

Les innovations et les concepts hybrides ont changé la donne, rendant l'épaisseur du matelas moins déterminante pour le confort de couchage. Mais elle contribue à l'esthétique du lit.

### Calculez l'espace dont vous disposez

Avant tout chose, assurez-vous de mesurer la taille disponible dans votre chambre à coucher. Pensez à jouer sur la position des meubles, pour créer plus d'espace et accueillir un lit plus grand. Un espace de couchage grand format, c'est l'assurance de plus de confort et d'un meilleur sommeil, pour un supplément de prix très raisonnable.

Ne pas oublier : qu'il s'agisse d'une literie 1 personne ou double, matelas et sommier doivent absolument faire la même taille.

LIRE AUSSI

[Décorer sa chambre](#)

Les tendances déco en 2024

## 6 Quelles idées pour encore mieux profiter d'un nouveau sommier ?

Si le sommier est un produit relativement technique, qui contribue largement au confort de votre literie, c'est aussi un produit plein d'astuce qui a su innover et se renouveler.

### Le sommier devient un espace de rangement

Lorsque la taille de la chambre est limitée, le rangement peut vite devenir un problème. Les fabricants ont donc créé des sommiers-coffres et des sommiers à tiroir qui permettent d'exploiter l'espace situé sous le matelas. Ces solutions se sont largement démocratisées ces dernières années, il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Avec des systèmes d'ouverture particulièrement astucieux, qui permettent de s'adapter à la configuration de la pièce. Ces sommiers de nouvelle génération soignent aussi leur « look » : ils proposent mille options en matière de finition et peuvent intégrer une tête de lit en toute simplicité. On peut être pratique et garder le sens de l'esthétique !

### Le sommier de relaxation : une ergonomie incroyable

Le sommier de relaxation est également appelé TPR, pour "Tête et Pied Relevables". Manuel ou électrique, il permet de relever la partie basse qui soutient les jambes ou la haute pour le torse et tête. Formidable pour vos jambes si vous avez des problèmes de circulation, mais aussi très pratique si vous aimez profiter de votre lit pour lire, surfer, regarder la télé ou travailler ! Comme toutes les innovations, une fois qu'on l'a adoptée, difficile de s'en passer... Attention à la compatibilité avec votre matelas : certains types de matelas sont moins adaptés à la géométrie variable du sommier TPR : renseignez-vous en magasin.

Ne pas oublier – Le sommier a autant d'importance pour votre literie que les amortisseurs pour votre voiture ! Il contribue également à la bonne aération de votre matelas. C'est pour cela qu'il ne faut jamais utiliser un bon matelas sans un bon sommier, le pire étant de l'installer directement au sol.

LIRE AUSSI

[Le sommier tapissier en 10 questions](#)  
Gros plan sur ce classique de la literie.

## 7 Pourquoi votre oreiller est-il si important ?

Ne l'appellez surtout pas "accessoire". On n'insistera jamais assez sur le rôle déterminant que tient l'oreiller dans le confort de votre literie et pour la qualité de votre sommeil.

S'il est parfaitement adapté à vous, il contribue directement à ce que votre corps se détende à 100% durant la nuit, pour vous réveiller parfaitement reposé. Voici comment un bon oreiller agit pour vous :

- Soulagement de la nuque et des cervicales : en soutenant votre tête et votre cou, un oreiller de qualité réduit les tensions musculaires et prévient les douleurs cervicales.
- Alignement de la colonne vertébrale : il maintient naturellement votre colonne vertébrale alignée, favorisant une posture optimale et prévenant le mal de dos.
- Amélioration de la respiration : un oreiller bien adapté libère vos voies respiratoires, favorisant une respiration fluide et réduisant les ronflements.

[> Trouver un magasin <](#)

### Quels critères pour choisir mon oreiller ?

Il y a 2 éléments majeurs à prendre en compte : votre morphologie et votre position de sommeil naturelle.

Ce qui compte, c'est que votre nuque soit le plus possible dans la ligne de votre colonne vertébrale. Si vous dormez sur le côté, c'est donc la largeur de vos épaules qui va influencer l'épaisseur de votre oreiller. Si vous dormez sur le dos, vous devrez trouver l'oreiller qui correspond le mieux à la courbure de votre nuque. Si vous dormez sur le ventre, votre tête est tournée sur un côté : privilégiez un oreiller très fin pour ne pas créer de bosse et épargner vos cervicales.

### L'embaras du choix

Matière, garnissage, taille, traitement... les gammes d'oreillers sont très étendues. D'autant qu'il s'agit d'un secteur dynamique, qui innove continuellement, en témoignant tous les développements en matière d'oreiller ergonomique et l'utilisation de nouveaux matériaux.

Assez de théorie, passez à la pratique ! Allez dans un magasin de literie et comparez plusieurs modèles. Testez-les, comme vous le feriez pour un matelas. D'ailleurs, pensez à le tester sur un matelas similaire à celui que vous utilisez au quotidien, en termes de soutien et de fermeté, pour être sûr d'optimiser l'ergonomie de l'ensemble.

*Bon à savoir* - le choix entre rectangulaire et carré est assez simple : rectangulaire pour dormir, carré pour surélever le haut de son corps et lire, surfer, etc. Tout simplement car la taille d'un oreiller carré empiète sur votre espace de sommeil et vous pousse progressivement vers le bas du lit.

LIRE AUSSI

[Le grand guide de l'oreiller](#)

Les experts Parlons Literie vous disent tout.

## 8 Que faire si vous souffrez parfois du dos ?

Si vous avez le dos sensible, 2 critères sont particulièrement importants à prendre en compte : le soutien du matelas et votre position de couchage.

### Le soutien

Trop souple, il risque de ne pas soutenir suffisamment votre colonne vertébrale. Trop ferme, votre corps en suspension sentira les points de pression ce qui n'est pas recommandé pour votre dos. Le soutien parfait épouse les courbes naturelles de votre corps et maintient votre colonne vertébrale horizontale.

### Votre position

Si vous dormez sur le dos ou sur le côté, votre corps a besoin de fermeté, mais également de moelleux aux angles saillants de ses courbes : les hanches et les épaules. Si vous dormez sur le ventre, le matelas ferme évite d'être trop cambré.

*Bon à savoir* - Si vous êtes un couple aux morphologies différentes et que l'un d'entre vous souffre du dos, optez plutôt pour 2 matelas de 1 personne. Avec un sommier double ou deux sommiers simples, vous pourrez chacun choisir le matelas qui vous correspond.

LIRE AUSSI

[Quel oreiller quand on a mal au dos ?](#)

Un choix crucial pour réduire les tensions.

## 9 Comment choisir votre couette ?

Se glisser le soir, tout en douceur, sous une couette à la fois souple et gonflée reste un plaisir simple et apaisant. Une irrésistible invite au bien-être et au sommeil.

La couette s'est imposée au fil des années comme l'indispensable élément d'une literie cocoon. Qu'elle soit en plumes et duvet ou en garnissage synthétique, elle n'a qu'une obsession, nous apporter le parfait équilibre entre confort, chaleur et respirabilité.

Alors bien sûr, pour répondre à tous nos desideratas – et nos contraintes – la couette se décline en de multiples variations.

### Une question de taille

L'important est de déterminer tout d'abord la taille de sa couette. Une couette trop petite risque de vous exposer au froid, tandis qu'une trop grande peut s'avérer inutilement encombrante.

Pour la longueur, comptez 30 à 40 cm de plus que votre matelas. Tandis que pour la largeur, un débord de 40 à 50 cm de chaque côté s'impose : votre couette va donc être 1 mètre plus large que votre matelas.

Ainsi, pour un lit en 160x200, optez pour une couette en 260x240. Et pour un lit simple 90x190cm, une couette de 180x220cm doit convenir.

Attention à prendre en compte l'épaisseur de votre matelas : s'il est particulièrement épais, et que vous souhaitez une retombée longue sur les côtés, choisissez une largeur supérieure.

Ne pas oublier – votre couette 2 personne est rectangulaire, vous devez installer la partie la plus longue dans la largeur du lit. Beaucoup commettent cette erreur car c'est effectivement un peu contre-intuitif, mais ce sont bien les côtés de la couette qui doivent être plus longs pour éviter de se retrouver découvert durant la nuit.

[> Trouver un magasin <](#)

### Garnissage et matériaux : ce qu'il faut savoir

Le garnissage d'une couette détermine son niveau de chaleur, sa respirabilité et son confort. Il existe deux grandes familles de garnissages : synthétiques et naturels, certains produits intégrant des matériaux recyclés.

#### Couettes en matières synthétiques

Léger, facile à entretenir, et abordable, le garnissage en polyester bénéficie d'avancée technologique permanente. Un certain type de fibres creuses améliore encore l'isolation et le gonflant. Certaines fibres polyester bénéficient également d'un traitement siliconé,

afin d'améliorer la fluidité du matériau et d'assurer une répartition optimale à l'intérieur de l'enveloppe.

Une nouvelle génération de couettes en microfibres est apparue plus récemment. Ce matériau se rapproche des caractéristiques du duvet naturel en termes de douceur et d'isolation. Ces fibres synthétiques ultralégères s'avèrent faciles à entretenir.

### **Couettes en garnissages naturels**

De tous temps, l'homme a utilisé des matériaux naturels pour se protéger et se chauffer. La couette reste dans la ligne de cette tradition. En particulier la couette en duvet et plumettes, qui reste une référence dans l'imaginaire collectif. Le duvet offre une isolation exceptionnelle et une légèreté toujours étonnante, tandis que les plumettes sont une matière première plus abondante et donc moins coûteuse. L'immense majorité des produits que vous trouverez sont composés d'un mélange duvet / plumettes. Plus la part de duvet est importante, plus le prix sera élevé.

Laine et soie sont deux autres matières naturelles que vous trouverez dans des couettes haut-de-gamme. La laine est très performante en matière de régulation de la température, elle absorbe l'humidité et offre une excellente isolation. La soie apporte sa légèreté légendaire, excelle sur le plan de la respirabilité et offre une sensation de douceur tout-à-fait unique.

LIRE AUSSI

[La couette de A à Zzzz](#)

Nos 4 experts vous expliquent tout.

## 10 Vous faut-il posséder plusieurs couettes ?

Pour un sommeil de qualité, il est essentiel que votre corps soit à la "juste température", ni trop chaud ni trop froid. Le choix de la couette est donc crucial pour s'adapter aux variations saisonnières.

Disposer de plusieurs couettes s'avère extrêmement pratique. Une couette d'été assure confort et fraîcheur pendant les nuits chaudes, tandis qu'une couette d'hiver vous enveloppe de chaleur pendant les nuits froides. Une couette mi-saison peut suffire si vous avez peu de place pour en stocker plusieurs et que vous acceptez de la compléter avec une couverture quand cela devient nécessaire.

Il existe aussi la couette 4 saisons, une solution tout-en-un qui combine deux couettes qui peuvent être jumelées. En été, utilisez la couette légère. À la mi-saison, passez à la couette médium. En hiver, associez les deux couettes via un système de cordons ou de boutons-pressions pour une chaleur renforcée.

*Bon à savoir* - ne vous fiez pas uniquement au grammage indiqué sur la couette. Une couette peut être lourde (grammage élevé) mais moins isolante qu'un autre modèle plus performant sur le plan du pouvoir calorifique. Reportez-vous plutôt à l'échelle de valeur indiquée par le fabricant, et faites-vous aider par le vendeur.

LIRE AUSSI

[Acheter une nouvelle couette](#)

On vous aide à viser juste.



## II Pourquoi opter pour la couverture ?

La couverture fait son grand retour depuis plusieurs années et s'impose parmi les produits de literie les plus « tendance ». Elle conjugue ses valeurs traditionnelles, au premier lieu desquelles la douceur et la chaleur, à une réelle inventivité sur le plan du design.

S'il existe sur le marché des versions en matériau synthétique, l'image de la couverture est fortement associée aux matières naturelles et en particulier à la laine. Celle-ci est particulièrement prisée pour ses propriétés thermorégulatrices, sa durabilité et son caractère authentique. La laine la plus utilisée est celle du mouton, mais il en existe bien d'autres, plus exclusives, comme le mohair, l'alpaga ou encore le chameau !

[> Trouver un magasin <](#)

La couverture n'est pas seulement un produit d'hiver, pour se tenir au chaud. Il existe de magnifiques variantes en coton ou en lin, légères et respirantes, vous garder au frais pendant les nuits d'été.

Au-delà de son aspect fonctionnel, la couverture est bien sûr un élément-clé de la décoration de la chambre à coucher. Ambiance scandinave, motifs géométriques, design ethnique et coloré, la couverture dispose de cette capacité à magnifier le style que vous avez décidé d'adopter.

LIRE AUSSI

[Décorer le dessus de son lit](#)

Découvrez toutes les options

## 12 Linge de lit : qu'est-ce qui crée la douceur ?

On sous-estime parfois l'influence qu'a un linge de lit de qualité sur le confort global d'une literie. Pourtant, qu'y a-t-il de plus agréable que de se glisser dans des draps doux et frais au moment de se coucher ? Cette sensation résulte de la combinaison de plusieurs facteurs.

### Nombre de fils et longueur des fibres

Le nombre de fils (Thread Count - TC) indique la densité de tissage dans un pouce carré de tissu. Un TC élevé offre une texture plus fine et douce. La longueur des fibres est un autre indicateur de qualité, car les fibres longues permettent de créer des fils fins et résistants, à la fois doux et durables.

### Matière

Le coton est le matériau le plus utilisé dans la confection du linge de lit. Il est parfois associé à du polyester, pour le rendre à la fois plus pratique et moins coûteux. Vous trouverez également assez facilement des parures en coton bio, qui combinent douceur et éco-responsabilité.

Dans ses versions les plus sophistiquées, le coton se décline en percale, en flanelle, en satin. Texture du coton et technique de tissage se complètent pour créer des matériaux supérieurs, d'une grande douceur.

Vous pouvez également vous orienter vers d'autres matières que le coton, par exemple la fibre de bambou, le lin ou encore la soie. Chacun de ces matériaux rivalise de qualités en matière de ventilation, de confort et de thermorégulation.

Ne pas oublier – votre linge de lit va être en contact direct avec votre corps. La dimension « tactile » de votre choix est primordiale. Pour s'assurer de choisir une matière et un toucher qui vous conviennent, le plus simple reste d'aller dans un magasin.

LIRE AUSSI

[Évaluer la qualité d'un linge de lit](#)

Nos conseils pour faire le meilleur choix.

## 13 Quels gestes pour bien entretenir votre literie ?

La meilleure habitude à prendre en matière d'entretien, c'est d'aérer sa chambre chaque jour au moins 15 mn – même pendant l'hiver !

Profitez-en pour laisser respirer votre matelas en retirant tout ce qui peut être sur lui, couette, oreiller, dessus de lit, etc. Vous lui permettez ainsi d'évacuer l'humidité corporelle qu'il a éventuellement accumulée. C'est la démarche la plus efficace pour limiter le développement des acariens.

N'hésitez pas à passer l'aspirateur sur le couil, avec une brosse ou un embout bien propre. Pensez à le retourner tête-bêche de temps en temps, pour éviter une usure prématurée de certaines zones. S'il s'agit d'un modèle réversible, avec une face hiver et une face été, n'oubliez pas d'en profiter.

[> Trouver un magasin <](#)

Si vous utilisez une couette, secouez-la chaque matin, en douceur, pour redistribuer le garnissage et préserver son gonflant. Idem pour vos oreillers, en particulier s'ils sont en plumes et duvet.

*Bon à savoir* - l'utilisation d'une alèse respirante ou d'un surmatelas contribue à la protection de votre matelas et à sa bonne résistance au vieillissement.

Pour tous les éléments qui composent votre literie, veillez à respecter scrupuleusement les consignes d'entretien qui sont indiquées sur l'étiquette. D'une façon générale, couettes et oreillers peuvent être lavés dans le lave-linge de la maison. Soyez attentif à la température de lavage, à la vitesse d'essorage et au séchage, en particulier pour les produits en plumes et duvet. Soyez régulier dans la périodicité de cet entretien : c'est le gage d'une longévité optimisée. En cas de doute sur l'entretien, n'hésitez pas à contacter votre magasin de literie.

LIRE AUSSI

[Se débarrasser de son ancienne literie](#)

Tout sur le recyclage et la valorisation avec Ecomaison.

## 14 Changer de literie : quels pièges faut-il éviter ?

### Choisir sans essayer

Pour bien choisir votre literie, l'idéal est de vous rendre en magasin pour faire des essais. En privilégiant une enseigne spécialisée, vous aurez la possibilité de découvrir, en une seule visite, les différentes familles de produits, d'en apprécier toutes les caractéristiques par vous-même et d'être conseillé par un spécialiste.

### Rester assis pour essayer

Une literie ne s'essaye pas assis : allongez-vous franchement, les matelas de démonstration sont faits pour ça. Prenez le temps d'essayer le produit dans la position qui vous est la plus naturelle, c'est la meilleure façon de déterminer si un matelas répond au confort que vous cherchez.

### Choisir tout seul un couchage pour 2

Si vous dormez à 2, choisissez à 2. C'est logique, les grandes orientations, comme la taille, l'accueil, le niveau de fermeté ne se décident pas tout seul. Une visite en couple dans un magasin reste le meilleur moyen de trouver le parfait compromis.

### Ne pas se faire conseiller

On a tous tendance à vouloir choisir seul, mais objectivement il est toujours préférable de se faire conseiller par quelqu'un dont c'est le métier, un vendeur qui connaît bien les gammes, les nouveautés et suit régulièrement des formations techniques. Vous allez gagner beaucoup de temps et mettre toutes les chances de votre côté pour choisir le produit qui vous correspond vraiment.

### Donner trop d'importance au prix

C'est normal de penser à son budget. Mais une literie est un investissement pour longtemps. Ne négligez pas la qualité et le confort pour faire une "bonne affaire" et restez concentré sur vos critères prioritaires. D'autant que de nombreuses solutions de financement sont disponibles en point de vente.

LIRE AUSSI

[Choisir sa nouvelle literie](#)

Les questions essentielles à se poser.