

Information technique n° 14

de l'Association suisse des manufactures de literie (VSB)



Choisir le bon duvet pour passer de bonnes nuits en été

L'air est irrespirable et la sueur colle à la peau. Quand le thermomètre bat des records en été, le sommeil en pâtit bien souvent. Même par temps de canicule, un édredon léger en duvet instaure le climat idéal pour passer des nuits reposantes.

Qui n'a jamais connu ça? On se tourne et on se retourne dans la moiteur du lit, le duvet pèse de plus en plus lourd, et le sommeil s'éloigne à vue d'œil. Quand la chambre ne retrouve plus sa fraîcheur le soir venu, la chaleur oppressante des nuits d'été est souvent source d'insomnie. Et si l'on en croit les climatologues, les étés devraient aller en se réchauffant. En d'autres termes, il est grand temps de réfléchir au choix du bon duvet pour l'été.

Une bonne atmosphère de sommeil, même au plus fort de l'été

Pour se détoxifier, l'organisme rejette jusqu'à un litre et demi de transpiration par nuit à travers la peau. Quarante pour cent sont absorbés par le duvet. Si celui-ci n'est pas suffisamment respirant et thermorégulateur, l'humidité et la chaleur peuvent rester bloquées sous le duvet pendant le sommeil. En plus d'être désagréable, c'est mauvais à long terme pour la santé de l'organisme. En effet, le sommeil étant perturbé, l'organisme ne peut pas se reposer correctement. C'est vrai tout au long de l'année, mais encore plus en été: nombreux sont ceux qui sous-estiment l'effet régulateur et relaxant qu'un duvet spécial été peut avoir sur la qualité du sommeil s'il possède le bon garnissage.

La qualité du duvet est déterminante

La qualité du sommeil dépend dans une large mesure du duvet choisi. De nos jours, un bon duvet pour l'été est composé d'une enveloppe piquée à petits carreaux et



contient moins de flocons qu'un duvet d'hiver. D'autre part, les duvets «quatre saisons» sont de plus en plus répandus. Ils sont composés de deux duvets complets que l'on peut réunir en hiver et séparer en été pour obtenir un léger duvet estival. Un bon duvet pour l'été se caractérise par le fait qu'il renferme beaucoup d'air grâce à un garnissage de flocons de haute qualité et qu'il n'est pas trop lourd. Il exerce ainsi un effet thermorégulateur et évacue parfaitement l'humidité.

Pourquoi les flocons sont parfaits pour les duvets d'été

- Les nombreuses ramifications des flocons créent de petites chambres dans lesquelles l'air se retrouve enfermé. La chaleur dégagée par le corps y est parfaitement absorbée et emmagasinée. Ainsi, les flocons exercent un effet thermorégulateur idéal et produisent une température agréable pour le sommeil.
- Autre critère important dans le choix d'un bon duvet pour l'été: son poids. Étant donné que les flocons sont particulièrement légers, un duvet garni de flocons remplit parfaitement ce critère.
- Les flocons possèdent un excellent pouvoir isolant et respirant. En absorbant constamment l'air humide pour le rejeter à l'extérieur, ils régulent parfaitement le taux d'humidité et créent les conditions idéales pour un sommeil de qualité.
- Les flocons sont très souples et élastiques, tout en ayant un pouvoir gonflant élevé. Cela signifie que, même si



on les comprime fortement, ils retrouvent toujours leur forme et leur taille originales.

- Même en utilisant les techniques les plus modernes, l'industrie ne sait pas produire artificiellement les caractéristiques des flocons telles que le stockage de la chaleur, l'action respirante ou la résistance à la charge.

Comment reconnaître un bon duvet d'été?



- Les duvets les plus appropriés pour l'été sont ceux des catégories de chaleur 1 et 2. Ils ont en règle générale un garnissage de 200 à 330 g pour un format de 160 x 210 cm.

- Le gonflant représente un autre aspect important: le duvet doit être facile à comprimer et à décompresser. Pour le constater, il suffit de comprimer le duvet sur lui-même et de vérifier qu'il reprend bien sa forme initiale.
- Plus le garnissage en flocons est de qualité, moins le duvet sera lourd. En effet, ce n'est pas uniquement la quantité de flocons, mais en premier lieu leur pouvoir gonflant qui influe sur l'air inclus et donc sur l'échange de chaleur et d'humidité.
- Il est idéal d'avoir un taux de garnissage en flocons le plus élevé possible, car les flocons assurent la respirabilité du duvet pour un poids extrêmement faible.



Vous trouverez des informations utiles sur les literies garnies de flocons de duvet et de plumes ainsi que les précédents numéros de notre «Information technique» sur notre site Web. www.vsb-info.ch

L'Association suisse des manufactures de literie (VSB) a été fondée il y a plus de 60 ans par les plus grands manufacturiers suisses d'édredons et d'oreillers garnis de flocons de duvet et de plumes. Afin de garantir une meilleure transparence et une plus grande sécurité lors de l'achat de literie, la VSB a créé en 2001 le label de qualité «Swiss Guaranty VSB». Ce label atteste notamment que les flocons de duvet et les plumes naturels proviennent d'oies et de canards qui ont été déplumés après leur mort (pas d'arrachage à vif), que leur lavage a été exclusivement effectué à l'aide de lessives biologiquement dégradables et leur séchage à 100 °C au minimum pour éliminer tout germe. De plus, les manufacturiers garantissent la véracité des infos produit figurant sur chaque duvet et chaque oreiller.

Albis Manufacture de literie SA • billerbeck Suisse SA • Dorbena AG Bettwarenfabrik • Kyburz Bettwarenfabrik AG

