

05

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



Un sommeil reposant également pour les personnes allergiques

Doté d'un oreiller moelleux où il fait bon poser sa tête et d'un duvet douillet, un lit invite à se prélasser longuement, tout en assurant un sommeil sain et profond. L'atmosphère agréable de la chambre à coucher peut toutefois attirer également d'autres congénères. Les acariens de la poussière de maison se nichant dans les matelas et la literie constituent un sujet fâcheux notamment pour les personnes allergiques.

Il est avéré que les personnes allergiques utilisant une literie de qualité garnie de flocons de duvet et de plumes souffrent moins des symptômes de l'allergie aux acariens.

Les acariens peuvent rendre la vie dure aux personnes allergiques. Pour éviter des réactions allergiques, les garnissages à base de flocons de duvet et de plumes ont fait leurs preuves. Ils garantissent une sensation rapide de chaleur au moment de s'endormir et une libération d'humidité immédiate lors de l'aération matinale. Cela crée un climat défavorable aux acariens. De surcroît, les acariens sont trop gros pour pouvoir pénétrer à travers l'enveloppe à tissage serré.

Voici d'autres conseils pour vous protéger au mieux contre les acariens ou atténuer sensiblement les symptômes de l'allergie :

Garnissage de la literie: remplacez la literie synthétique par des produits remplis de duvet et de plumes. Ils assurent un climat de sommeil optimal, qui déplaît aux acariens et diminue les symptômes de l'allergie de façon probante.

Hygiène de la literie: veillez à prendre soin de votre literie. Aérez les duvets et les oreillers à intervalles réguliers afin de réduire le degré d'humidité. Lavez systématiquement les oreillers et les couettes à 60 degrés en vous référant à l'étiquette d'entretien ou faites-les nettoyer par des professionnels si besoin est. Remplacez votre oreiller après une période de 2 à 4 ans et votre duvet au bout de 8 ans au plus tard.

Air sec dans la chambre à coucher: votre chambre devrait présenter un taux d'humidité maximal de 50%. Une aération intermittente fréquente permet à l'humidité ambiante de s'échapper. Maintenez la température de votre chambre aux alentours de 19 degrés.

Enveloppe: faites attention lors de l'achat de votre literie à ce qu'elle porte le label de qualité « Swiss Guaranty VSB ». L'enveloppe de ces duvets et oreillers a été tissée si serrée que les acariens ne peuvent s'y introduire.

Entretien du linge de lit: les housses de duvet et les taies d'oreiller devraient être lavées régulièrement à 60 degrés selon les indications figurant sur l'étiquette d'entretien. D'une manière générale, il convient de les nettoyer au plus tard après 14 jours, de préférence même chaque semaine.

Attrape-poussières: les déjections d'acariens se mélangent à la poussière de maison et se répandent ainsi dans votre logement. Évitez les attrape-poussières tels que les tapis, les rideaux lourds, les étagères ouvertes ou les peluches dans votre chambre à coucher.

Squames de peau: portez un pyjama pour dormir. Vous laissez ainsi moins de squames de peau déposées sur le matelas, dont les acariens se nourrissent essentiellement.

De précieuses informations concernant la literie garnie de duvet et les plumes ainsi que d'autres éditions de l'information technique sont consultables sur notre site Internet www.vsb-info.ch ou constamment sur Facebook à l'adresse www.facebook.com/vsbinfo.

Qu'est-ce que l'allergie aux acariens de la poussière de maison ?



- **Causes et facteurs déclencheurs:** les acariens ont besoin d'un environnement chaud, humide et sombre, tel qu'un lit, pour vivre et s'accroître. Ils se nourrissent de squames de peau animales et humaines. Cependant, les acariens ne déclenchent pas eux-mêmes la réaction allergique, celle-ci étant due en effet à leurs déjections qui contiennent des composants allergènes, dispersés dans la poussière domestique et pouvant être inhalés.
- **Symptômes:** le contact des allergènes avec les muqueuses induit les symptômes typiques d'une rhinite allergique ou d'une conjonctivite allergique chez les personnes concernées : nez congestionné ou qui coule, envie d'éternuer, des yeux rouges et prurigineux. L'inflammation des voies respiratoires supérieures peut aussi devenir chronique, surtout parce que les acariens sont présents toute l'année. Les symptômes de l'allergie aux acariens surviennent typiquement le matin et de manière accrue durant la saison froide.

L'Association suisse des manufactures de literie (VSB) a été fondée en 1968 par les principaux fabricants suisses de duvets en flocons de duvet et d'oreillers en plumes. Afin de garantir une meilleure transparence et une sécurité accrue lors de l'achat d'une literie, la VSB a créé le label de qualité « Swiss Guaranty VSB » en 2001.

Le label « Swiss Guaranty VSB » implique entre autres que seuls des duvets et des plumes naturels, certifiés selon le standard Downpass (pas de plumaison à vif, pas de gavage) sont transformés. En outre, les duvets sont lavés exclusivement avec des détergents biodégradables et séchés à une température minimale de 100 °C pour en supprimer tous les germes. Les fabricants se portent garants par ailleurs des déclarations de produit mentionnées sur les couettes et les oreillers.

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB)

Albis Manufacture de literie SA | billerbeck Suisse SA |
Dorbena AG fabrique à literie | Kyburz Bettwarenfabrik AG

Weinbergstrasse 31 | 8006 Zürich | T 044 266 64 44

www.vsb-info.ch