

13

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



L'oreiller – bien plus qu'un repose-tête

Qui n'a pas déjà tourné son oreiller dans tous les sens pour trouver la position idéale? Mais si cette lutte se répète chaque nuit et que, le lendemain, on ne se réveille pas reposé, mais souffrant de contractures, voire de douleurs au niveau de la nuque et des épaules, il s'agit d'accorder une attention toute particulière à son oreiller.

En effet, le choix du support approprié contribue sensiblement à un sommeil régénérateur. Outre le matelas, l'oreiller est essentiel pour la position de sommeil et le soutien optimal de la colonne vertébrale. Il soutient ainsi la tête, décharge les vertèbres cervicales et prévient la distension des muscles du cou et de la nuque. En même temps, l'oreiller est – à côté du matelas – l'élément de literie le plus fortement mis à contribution. Nuit après nuit, il supporte en moyenne 4,7kg (l'équivalent du poids de la tête d'un adulte), résiste à une quarantaine de mouvements de la tête et absorbe la chaleur et l'humidité qu'elle émet. Cela vaut donc la peine, à plus d'un titre, de ne pas simplement se reposer sur son oreiller, mais de l'examiner en détail.

Se connaître et connaître son oreiller

Nous avons tous déjà passé des nuits agitées, en nous roulant d'un côté sur l'autre. Toutefois, si cette situation devient chronique, il est impératif de se poser les questions suivantes:

- Quelle est ma position de sommeil la plus fréquente (dos, côté, ventre), mon oreiller me soutient-il suffisamment ou constitue-t-il un facteur de gêne?
- Dans quelle mesure l'oreiller est-il mis à contribution? Est-ce que je roule l'oreiller en boule ou finis par l'écartier pendant la nuit? En ai-je surtout besoin pour lire avant de m'endormir?
- Quel est le niveau de confort général (douceur du tissu / garnissage)? Est-ce que je transpire abondamment sur l'oreiller?

Le fait d'être conscient de ses habitudes de sommeil et de ses besoins en matière d'oreiller permet de reconnaître rapidement la nécessité d'un nouvel oreiller.

En raison de sa sollicitation nocturne importante, un oreiller devrait être remplacé tous les trois ans. Étant généralement moins cher qu'un duvet, cela vaut la peine de le changer régulièrement. Dans la plupart des cas, un nettoyage onéreux se révèle disproportionné.

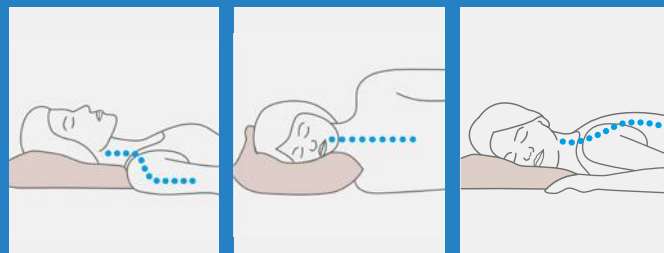
Conseil pour les allergiques

Les personnes allergiques aux acariens domestiques, elles aussi, peuvent utiliser sans crainte des oreillers remplis de flocons de duvet et de plumes, à condition de veiller au label de qualité «Swiss Guaranty VSB» lors de l'achat. En effet, celui-ci est synonyme d'hygiène et assure une protection antiacariens optimale, grâce au tissage serré de l'enveloppe de l'oreiller. En cas d'autres troubles, il convient de s'adresser à un médecin.

De précieuses informations concernant la literie garnie de flocon 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.

Trouver l'oreiller adéquat



III. 1

III. 2

III. 3

Qui décide d'acheter un nouvel oreiller devrait le tester avant l'achat. Outre les besoins individuels, il s'agit de veiller aux facteurs suivants:

- De manière générale, un oreiller plat convient le mieux sur un matelas mou, tandis qu'un oreiller plus volumineux est de mise sur un matelas dur, présentant un degré d'enfoncement moindre.
- Les personnes de corpulence robuste ont plutôt besoin d'un oreiller haut à soutien ferme, alors que celles plus fluettes devraient opter pour un support plus plat et offrant moins de résistance.
- Pour les dormeurs sur le dos ou sur le côté, en particulier, le triangle épaules/nuque devrait être bien rempli (voir ill. 1 et 2). En position sur le dos, la colonne cervicale doit pouvoir conserver sa forme naturelle en S (voir ill. 1), alors qu'elle devrait être soutenue de manière parfaitement rectiligne en position sur le côté (voir ill. 2). Si un oreiller plat est conseillé aux dormeurs sur le ventre, bon nombre d'entre eux y renoncent toutefois entièrement.
- La hauteur de l'oreiller devrait correspondre à la largeur d'épaules et, durant le sommeil, celles-ci sont censées se trouver devant l'oreiller et toucher le matelas (voir ill. 3).

Votre revendeur spécialisé se fera un plaisir de vous conseiller lors du choix d'un oreiller approprié.

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 flocons de duvet 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 duvets et les oreillers.

Association suisse des manufactures de literie (VSB)

Albis Bettwarenfabrik AG | billerbeck Schweiz AG |

Dorbena AG Bettwarenfabrik | Kyburz Bettwarenfabrik AG

Verband Schweizer Bettwarenfabriken | 8000 Zürich

T 044 266 64 44 | www.vsb-info.ch