

Information technique n° 12

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



On dort comme on fait son lit

Nous passons près d'un tiers de notre vie au lit – et ce, pour une bonne raison: le sommeil est essentiel à notre bien-être et à notre santé. Toutefois, un sommeil réparateur nécessite non seulement un matelas et des oreillers appropriés, mais aussi un duvet adéquat bénéficiant d'un garnissage de qualité.

Le duvet influe considérablement sur le climat de couchage: 80 % de

l'humidité dégagée la nuit par l'organisme est ainsi transmise à la couverture et seulement 20 % au matelas. Durant le sommeil, notre corps est par ailleurs en contact direct avec le duvet pendant huit heures en moyenne. Voilà pourquoi le choix de l'édredon adéquat et la qualité du duvet sont d'une importance cruciale.

Au vu de la vaste offre d'édredons proposée, le choix n'est effectivement pas toujours facile. Qui prend cons-

cience de ses habitudes de sommeil ne manquera toutefois pas de trouver celui qui lui convient. Il s'agit donc – avant tout achat – de bien réfléchir à la manière dont on dort le mieux. Les questions suivantes s'imposent:

Quel est mon besoin en chaleur? Et quel est mon type thermique?

On distingue quatre différents types thermiques: le dormeur normal, le frileux, le transpirateur et le surchauffeur (voir encadré ci-dessous). >>>



Les quatre types thermiques

- 1 Le dormeur normal** dort bien partout et présente un climat de sommeil constant.
- 2 Le frileux** a généralement les pieds froids et a souvent froid – été comme hiver.
- 3 Le transpirateur** transmet beaucoup d'humidité au duvet et au matelas.
- 4 Le surchauffeur** a toujours chaud et connaît occasionnellement des bouffées de chaleur.

Comment est-ce que je dors?

Il est également important de vous pencher sur vos habitudes de sommeil. A cet égard, posez-vous les questions suivantes: Est-ce que je bouge beaucoup ou plutôt peu? Est-ce que je dors seul ou est-ce que je partage le duvet? Il est également important de savoir si l'on privilégie un duvet plutôt épais ou léger et d'en définir la longueur.

Mon besoin en chaleur change-t-il en fonction des saisons?

Le besoin en chaleur varie selon la saison et le type thermique. Le duvet doit donc être choisi en conséquence. Pour les transpirateurs et les surchauffeurs, il est ainsi conseillé de passer d'un duvet chaud à un duvet moins épais en fonction de la saison. Les dormeurs normaux et les frileux, quant à eux, opteront plutôt pour un duvet indépendant

de la saison, pouvant être utilisé pendant toute l'année.

Quelle est la température ambiante idéale pour dormir?

La température ambiante, elle aussi, favorise sensiblement un sommeil bienfaisant. Par conséquent, il faut décider si l'on souhaite dormir à une température ambiante plus fraîche ou plus élevée, respectivement avec la fenêtre ouverte ou fermée.



Il est important de réfléchir à ses habitudes de sommeil.

Certains troubles influent-ils sur mon sommeil?

Les troubles tels que les rhumatismes et les varices peuvent être atténués à l'aide d'un duvet léger, car il exerce moins de pression sur le corps et offre une liberté de mouvement accrue. Les personnes allergiques aux acariens peuvent, elles aussi, recourir sans crainte aux duvets – ce que corroborent diverses études réalisées dès le début des années 90, notamment par la nouvelle Université de Kiel. En cas d'autres troubles, il est préférable de consulter un médecin. Dans la plupart des cas, le duvet constitue assurément une solution optimale.

Grâce au produit naturel, un climat de sommeil idéal

Plus le climat de sommeil (température de couchage) est constant, plus le sommeil est réparateur. A cet égard, le duvet joue un rôle crucial. L'investissement dans un duvet de choix en vaut donc la peine, car les plumes de duvet de qualité rendent de précieux services:

Le duvet est un accumulateur de chaleur idéal

Les nombreuses ramifications à l'intérieur du duvet sont séparées

par de petites cellules d'air dans lesquelles la chaleur émise par le corps est absorbée et stockée idéalement. Ainsi, en plus de protéger du froid, le duvet exerce un effet régulateur dans les lieux chauds.

Le duvet présente une respirabilité élevée

Le duvet peut parfaitement absorber l'humidité du corps et l'évacuer. Autrement dit, il régule l'humidité de façon optimale et génère un climat de couchage parfait.

Les revendeurs spécialisés se feront un plaisir de vous conseiller lors du choix d'un duvet approprié.



Vous trouverez des informations utiles sur les literies garnies de plumes et de duvet 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 d'un demi-siècle par les plus grands manufacturiers suisses d'édredons et d'oreillers garnis de duvet et de plumes. Afin de garantir une meilleure transparence et une plus grande sécurité lors de l'achat de literies, la VSB a créé en 2001 le label de qualité «Swiss Guaranty VSB». Ce label atteste notamment que le 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 Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • Dorbena AG Bettwarenfabrik • Kyburz Bettwaren

