

Information technique n° 4

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



Avec l'âge, un bon sommeil dépend aussi de la qualité du duvet



Principaux résultats de l'étude «Dormir en Suisse»

- De manière générale, les Suisses sont plus sensibilisés à l'importance de la literie. Ils l'utilisent moins longtemps: en moyenne 5,3 ans pour un duvet et 3,9 ans pour un oreiller.
- La durée d'utilisation des duvets des jeunes célibataires, couples et familles (jusqu'à 49 ans) s'élève en moyenne de 3,5 à 4,5 ans. Quant aux personnes seules et aux couples les plus âgés (dès 50 ans), leur literie est utilisée en moyenne pendant 7 ans.
- Le matériel de remplissage, le label de qualité et le poids du contenu sont trois critères importants lors de la décision d'achat.
- 50% des personnes interrogées ont nettoyé leur literie au cours de l'année précédente, mais un tiers ne l'ont encore jamais fait.

Au fil des ans, non seulement la durée du sommeil diminue, mais aussi sa qualité. Entre la 30e et la 40e année, les cycles sommeil-veille commencent à se faire moins constants. Les femmes, tout comme les hommes, se réveillent plus souvent la nuit. Les processus biologiques liés à l'âge sont de plus en plus à l'origine de variations de température et de difficultés d'endormissement. Il est donc d'autant plus important de créer des conditions optimales pour un sommeil réparateur. Paradoxalement, les personnes âgées semblent souvent peu conscientes de cette réalité.

Une literie appropriée est très importante pour un sommeil sain et réparateur. Même des duvets et des oreillers en duvet de qualité doivent être régénérés ou remplacés à intervalles réguliers, afin d'absorber l'humidité dégagée par le corps et d'assurer un environnement de sommeil optimal. Une étude de Value Quest, réalisée pour le compte de la VSB, a, par ailleurs, mis en évidence que ce sont justement les personnes d'un certain âge qui omettent fréquemment de renouveler ou de régénérer leur literie au moment opportun, perdant ainsi l'occasion de prévenir leurs troubles du sommeil, toujours plus aigus.

Quel est le moment opportun pour changer de literie?

Pour des raisons d'hygiène et de bien-être, il convient de nettoyer ou, le cas échéant, de remplacer, les duvets tous les trois à cinq ans. En ce qui concerne les oreillers, il est recommandé de les remplacer au plus tard après trois ans. Comme le montre notre étude consacrée au marché suisse (voir encadré), ce sont surtout les jeunes couples et familles qui tiennent compte de ces valeurs indicatives, tandis que les personnes âgées interrogées ont plutôt tendance à conserver longtemps leurs édredons et leurs oreillers, parfois même très longtemps. Cependant, au lieu de s'atténuer, les troubles du sommeil et les maux dus à l'âge s'intensifient. Les plumes des oreillers sont brisées et ne peuvent plus remplir correctement leur fonction de soutien. Les flocons de duvet ont perdu de leur volume; ils ne peuvent plus absorber correctement l'humidité du corps et l'évacuer le matin, lors de l'aération de la literie. La qualité du sommeil et la sensation de bien-être diminuent donc considérablement.

Oreillers et duvets en «petite forme»

Il est important de régénérer ou de renouveler sa literie si les duvets et les oreillers s'affaissent en raison d'un volume de remplissage insuffisant, s'ils perdent de manière visible leur forme et si leur contenu ne peut plus être réparti uniformément. A cet égard, le label de qualité de la VSB permet de faire le bon choix lors de l'achat d'un duvet.

Autres conseils aux personnes âgées pour un sommeil sain

La qualité du sommeil dépend fortement de la literie, du lit, de la température et de l'humidité de l'air, bref de l'«environnement de couchage».

En outre, les personnes plus âgées peuvent également se prémunir contre les troubles du sommeil en adoptant une attitude appropriée.

Le Prof. Jürgen Zulley leur donne les conseils suivants:

Journée active Soyez le plus actif possible durant la journée, tant sur le plan physique que social. Bougez, allez vous promener ou faites du sport. Cultivez vos passe-temps. Rencontrez d'autres personnes et communiquez avec elles. Plus vous serez actif pendant la journée, meilleur sera votre sommeil durant la nuit.

Air frais Passez votre journée le plus possible dehors, à l'air frais. Si vous avez un jardin, consacrez-y une partie de votre temps. Si vous n'en avez pas, mais que vous aimez jardiner et êtes en bonne forme physique, offrez vos services à vos voisins plus jeunes, moins disponibles. Toute activité à l'extérieur améliore doublement votre sommeil: l'activité physique occasionne une saine fatigue et la lumière du jour entretient votre forme, si bien que durant la nuit, vous dormez mieux.

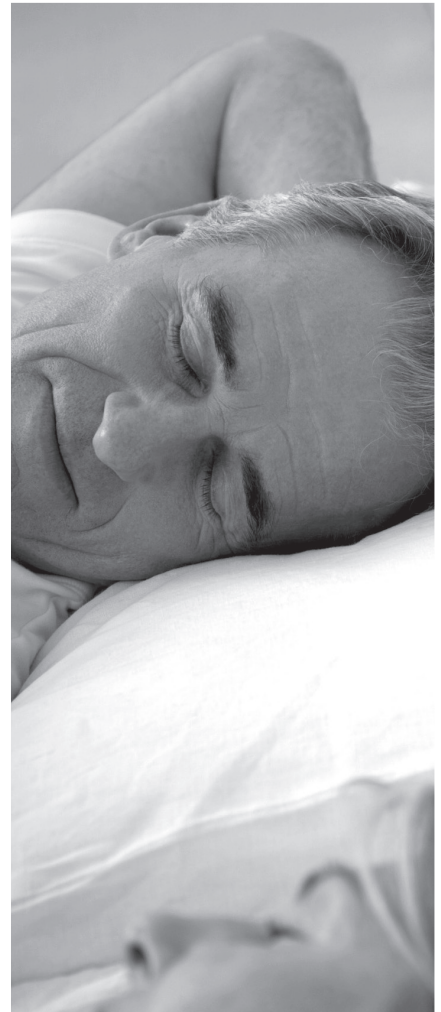
Nourriture légère Alimentez-vous en tenant compte de votre âge: privilégiez une alimentation moins lourde et énergétique, buvez en quantité suffisante. Avec l'âge, la soif se fait moins ressentir et il convient de se désaltérer plus souvent, sans éprouver de sensation de soif, afin de couvrir les besoins journaliers en liquide. Buvez pendant toute la journée, et moins le soir, afin de devoir aller moins souvent aux toilettes durant la nuit. Prenez votre repas du soir vers 18 h, mais surtout pas plus tôt.

Réveil matinal Une fois réveillé, le matin, levez-vous, même si c'est très tôt. N'essayez pas de compenser un sommeil peu réparateur en restant plus longtemps au lit, car cela produirait l'effet contraire. Le matin, activez votre circulation sanguine en veillant à ce qu'il y ait le plus de lumière possible dans votre logement, prenez une douche, faites quelques mouvements de gymnastique et ingérez une boisson stimulante au petit-déjeuner: café ou thé noir.

Sieste à midi Si vous ne pouvez pas vous passer d'une sieste à midi, accordez-vous en une sans hésitation. Une demi-heure devrait suffire, mais pas plus d'une heure, car le temps passé à dormir pendant la journée écourtera d'autant votre nuit de sommeil.

Se coucher plus tard Le soir, n'allez pas vous coucher trop tôt, sinon, l'heure du réveil sera d'autant plus matinale. Réfléchissez déjà pendant la journée à ce que vous pourriez faire la nuit, si vous veniez à vous réveiller et à ne plus réussir retrouver le sommeil.

(Source: Prof. Dr. Jürgen Zulley - «Mein Buch vom guten Schlaf»)



Conseils en matière de duvet pour un sommeil sain:

Évitez une literie trop lourde; préférez un duvet léger aux flocons de duvet. Vous conserverez ainsi votre pleine liberté de mouvement et, si vous deviez souffrir de maux tels que rhumatismes ou varices, votre sommeil n'en sera que plus agréable.

L'Association suisse des manufactures de literie (VSB) fut fondée il y a plus de 50 ans par les principaux fabricants suisses d'édredons de duvets et d'oreillers 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 «Swiss Guaranty VSB», qui garantit entre autres que seuls sont transformés du duvet et des plumes purement naturels, prélevés sur des oies et des canards déjà morts (pas de plumaison à vif) et lavés exclusivement avec des détergents biodégradables avant d'être séchés à 100° C minimum pour éliminer tout germe. Les fabricants garantissent par ailleurs les informations produits des édredons et oreillers.

Albis Bettwarenfabrik AG • Billerbeck Schweiz AG • BSS Downia AG • Dorbena AG Bettenfabrik

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zürich • Tel. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch

