

Information technique n° 8

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



Dormir correctement – cela s'apprend



Clinique pour la médecine du sommeil

Dans les Cliniques pour la médecine du sommeil (KSM), à Bad Zurzach et à Lucerne, une équipe interdisciplinaire spécialisée se concentre sur la prévention, le diagnostic et le traitement des troubles du sommeil chez les adultes, les adolescents et les enfants. Grâce à la collaboration interdisciplinaire entre internistes, pneumologues, neurologues, endocrinologues, médecins ORL, chirurgiens-dentistes, dentistes, psychiatres et psychothérapeutes, les causes des troubles du sommeil peuvent être examinées et traitées de manière exhaustive. Les cliniques pour la médecine du sommeil font partie des centres du sommeil accrédités par la SSRSMSC (Société suisse de recherche sur le sommeil, de médecine du sommeil et de chronobiologie).



Les troubles du sommeil font partie des maux les plus fréquents de la population suisse. Un sommeil régénérateur est le premier garant d'une bonne santé. Eva Birrer Strassfeld, psychologue, de la Clinique pour la médecine du sommeil (KSM) à Lucerne, expose les principaux facteurs pour un sommeil sain – sous l'angle de la médecine du sommeil – et prodigue des conseils utiles à la vie quotidienne.

Qu'apprennent les participants lors de vos séminaires du sommeil?

Eva Birrer Strassfeld: Les causes des troubles du sommeil sont multiples. Avec son école du sommeil, notre clinique s'adresse tant aux personnes qui souhaitent en savoir plus sur le sommeil, et agir de manière prophylactique, qu'à celles qui souffrent effectivement de troubles du sommeil. Dans notre séminaire, les participants apprennent à mieux connaître le phénomène du sommeil ainsi que les causes des difficultés à trouver le sommeil et à rester endormis. Et ils apprennent également comment retrouver un sommeil reposant.

Quels sont les principaux facteurs liés au sommeil?

EBS: Le terme d'«hygiène du sommeil» regroupe toutes les mesures favorisant un sommeil sain et régénérateur. Les mesures d'hygiène du sommeil visent à la suppression des éléments susceptibles de troubler le sommeil ainsi qu'à la mise en œuvre de solutions favorisant le sommeil, notamment certains rituels d'endormissement et des heures de coucher régulières. (Plus de conseils dans l'encadré de la page 2.)

Qu'entend-on par un climat de couchage optimal?

A ce titre, quel est le rôle de la literie?

EBS: La température idéale dans la chambre à coucher est de 16 à 18°C. Chaque être humain a des besoins thermiques différents, auxquels il s'agit d'adapter la literie. Le climat dans le lit doit être chaud et sec, les articles de literie doivent être choisis en fonction de la saison. Sont à privilégier les matières naturelles et respirantes, qui absorbent l'humidité générée par le corps. Durant la nuit, chaque personne transpire l'équivalent d'un demi-litre, voire bien plus selon les cas. Un tiers de cette humidité est absorbé par le matelas, tandis que deux tiers s'évaporent vers le haut. La fonction de la literie est d'absorber ce liquide, tout en évitant la sensation désagréable d'humidité. En été donc, une couverture légère ou un drap peuvent suffire. >>>

En matière d'achat de literie, à quoi les consommateurs doivent-ils veiller?

EBS: De manière générale, les propriétés du sommier, du matelas, de l'oreiller et de la couverture sont d'une importance cruciale:

Le **matelas** doit être adapté individuellement au poids corporel. Plus celui-ci est élevé, plus le matelas doit être dur, afin de garantir un couchage ménageant le dos. A ce titre, il est important que la colonne vertébrale ne s'affaisse pas.

Les caractéristiques du matelas doivent être optimisées par un sommier approprié – ce que garantit un **sommier** à lattes favorisant la circulation de l'air – et adapté au degré de dureté du matelas ainsi qu'au poids de l'utilisateur.

L'**oreiller** ne doit soutenir que la tête. Il doit arriver à la hauteur des épaules et être ergonomique, de manière à garantir l'équilibrage horizontal nécessaire dans toutes les positions. Un oreiller de plumes pas trop rempli répond le mieux à cette exigence.

La **couverture** doit tenir compte des fluctuations de température saisonnières, étant donné qu'une trop grande différence entre la température du lit et celle du corps peut retarder l'endormissement ou contribuer à un réveil indésirable.



Eva Birrer Strassfeld est somnologue à la DGSM et psychologue spécialiste en psychothérapie FSP. En sa qualité de psychologue en chef de la Clinique pour la médecine du sommeil (KSM) à Lucerne, elle mène non seulement des thérapies, mais organise également des séminaires du sommeil et présente des exposés portant sur les troubles du sommeil.



10 conseils en cas de troubles du sommeil

- Levez-vous à la même heure le plus souvent possible, également le week-end.
- La sieste de midi ne sert pas à compenser le manque de sommeil de la nuit, mais à se décontracter et à gagner de la distance par rapport au quotidien (max. 20–30 min.).
- Le soir, évitez la caféine, l'alcool et les repas lourds.
- Créez une atmosphère agréable dans votre chambre à coucher, en veillant à garantir calme, obscurité ainsi qu'une température ambiante de 16 à 18°C.
- Avant d'aller vous coucher, suivez un rituel qui vous permet de trouver le repos: tenir un journal, écouter de la musique apaisante, vous plonger dans une lecture relaxante ou prendre un bain de pieds.
- Avant d'entrer dans la chambre à coucher pour vous mettre au lit, mettez mentalement un terme à votre journée.
- Faites du sport, de préférence chaque jour et à l'air frais – mais veillez à respecter un intervalle de trois heures de calme entre l'activité sportive et le coucher.
- Enlevez réveils et montres de votre champ de vue et, si possible, évitez de regarder l'heure la nuit.
- Pas de téléviseur dans la chambre à coucher, car il contribue à accroître la propension à la veille.
- Ne vous mettez au lit que lorsque vous ressentez un état de fatigue. L'organisme peut ainsi mieux se préparer au sommeil.



Vous trouverez de précieuses informations sur tout ce qui touche aux literies en duvet et en plumes, ainsi que d'autres informations techniques sur notre site www.vsb-info.ch.

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 duvet 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 au minimum pour éliminer tout germe. Les fabricants garantissent par ailleurs les informations produits des édredons et des oreillers.

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

Association suisse des manufactures de literie (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zurich • Tél. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch

