

Comment bien choisir sa literie ?

Il est essentiel d'essayer sa literie avant de l'acheter. Si vous dormez en couple, préférez les literies grande taille (160 ou 180 cm de large par 200 cm de long) qui garantissent davantage de liberté de mouvements.

Pour bien choisir la longueur de votre matelas ou sommier, sachez que ce dernier doit faire au moins 15 cm de plus que votre taille.

Maintenir une température assez fraîche dans votre chambre (entre 16 et 19°C) permet de limiter la formation des acariens et favorise un sommeil de qualité.

Il ne faut pas négliger la qualité de la literie des enfants : elle contribue à leur bonne croissance et à leur santé.

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir (soit près de 25 ans !), d'où l'intérêt de ne pas négliger sa literie.

La Literie : Hygiène et Santé

Pour des raisons d'usure et d'hygiène, une literie doit être renouvelée tous les 10 ans maximum. Il faut savoir que notre corps perd chaque nuit en moyenne près de 1/2 litre d'eau. Utiliser un sommier favorise la ventilation et donc l'hygiène de la literie. 10 ans de nuits correspondent à 3 650 nuits, soit à peu près 30 000 heures d'utilisation.

Les Français dorment plus longtemps que la moyenne : 4 minutes de plus que la moyenne des autres pays, soit 7h10 par jour.

7 Français sur 10 ressentent des périodes de somnolence dans la journée ou au réveil.

On effectue en moyenne 40 mouvements par nuit, soit 150 000 mouvements en 10 ans !

La literie impacte directement la qualité du sommeil et de la santé en général. Selon 2 études récentes, 85 % des personnes interrogées se plaignent de troubles du sommeil (dont 25 % d'insomnies).

“CONSEILS LITERIE”

92 % des Français interrogés estiment qu'avoir une bonne literie est important pour leur santé et 69 % considèrent qu'une literie de qualité l'améliore. Il a été constaté scientifiquement que dormir sur une literie neuve de qualité améliore l'efficacité du sommeil et l'activité en journée.

83 % des personnes interrogées déclarent qu'ils changeraient certainement de literie à cause de problèmes liés au dos.

La qualité de la literie a un impact sur la qualité du sommeil : il a été constaté scientifiquement* que dormir sur une literie neuve de qualité améliore l'efficacité du sommeil.

* Etude clinique ACTIMAT « Santé et Literie » pour l'APL et le Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu Paris sur une population de 12 sujets sains, 2008.

Il est très important de noter que le renouvellement de sa literie passe par l'achat du matelas mais également du sommier, les deux doivent être changés en même temps. De plus, il faut savoir que le vrai confort de votre literie passe par un bon sommier. Son choix est très important car il absorbe 1/3 des efforts subis par le matelas et contribue ainsi à l'optimisation du confort et à l'augmentation de la durée de vie du matelas.

Une bonne literie est celle qui s'adapte à votre morphologie, vos habitudes et vos besoins. Elle doit favoriser le relâchement du corps et son bien-être.

Une bonne literie doit être ferme, mais pas trop, afin d'éviter toute tension et points de pression.

Une Bonne Literie : Une affaire de Prix ?

Une bonne literie n'est pas forcément onéreuse : c'est un investissement. Rapportée à sa durée d'utilisation, une literie (matelas+sommier) coûte en moyenne 0.30 centimes d'euros par nuit*. C'est 3 fois moins que le coût journalier d'un abonnement internet et télévision haut débit par exemple**.

* base calculée d'après le prix moyen d'un matelas et d'un sommier (140 X 190 cm) évalué à environ 1000 €

** base : tarif moyen d'un abonnement internet + télévision haut débit évalué à 30 € /mois soit 1 € par jour.

Les technologies :

Il existe 3 grandes technologies de matelas : le latex, les ressorts et la mousse.

Il est important de retenir qu'il n'y a pas de technologie meilleure qu'une autre, chacune répond à des habitudes, des besoins et une morphologie spécifique.