

Communiqué de presse

Hygiène insuffisante dans les chambres à coucher suisses

Zurich, le 15 octobre 2002 – L'hygiène de leur chambre à coucher n'est pas le propre – si l'on peut dire – de M. et M^{me} Suisse. C'est ce que révèlent les résultats représentatifs d'un sondage de DemoScope Research & Marketing auprès de 605 habitants de la Suisse romande et alémanique. Le nettoyage des matelas et duvets est trop peu fréquent et superficiel, et ils sont usés jusqu'à la corde avant d'être remplacés. L'étude a été mandatée par l'Association suisse des manufactures de literie (VSB).

Les matelas, duvets et oreillers sont bien malmenés pendant le sommeil. Le dormeur élimine un demi-litre par nuit en moyenne de ses propres matières corporelles telles que sel, urée et acides. Et dans l'oreiller se réfugient la salive et autres sécrétions. Certes, le sondage nous apprend que les matelas sont régulièrement passés à l'aspirateur, retournés et aérés. Mais 94 % des sondés n'ont encore jamais fait nettoyer leur matelas, vieux d'environ huit ans en moyenne, et ils sont 81 % à ne pas avoir l'intention de le faire dans les trois prochaines années. Par ailleurs, 34 % seulement des sondés prévoient de remplacer leur matelas dans les trois prochaines années. Le résultat n'est pas meilleur avec les duvets : 50 % des sondés n'ont encore jamais lavé leur duvet – vieux de plus de six ans en moyenne – ni ne l'ont donné au nettoyage. Et ils sont 60 % à ne pas prévoir de le faire dans les trois prochaines années. Seuls 30 % des sondés envisagent de remplacer leur matelas dans les trois prochaines années.

Sommeil et hygiène

On passe un tiers de sa vie au lit, en chiffres ronds. Le sommeil est réparateur, il sert à régénérer les forces, il influence la vitalité et le bien-être. Or, une literie appropriée joue un rôle considérable dans la qualité du sommeil, tout comme le lit, la température et l'humidité de l'air, en bref le climat du nid douillet. Il s'agit du climat qui entoure le corps humain endormi entre matelas et duvet, c'est un équilibre d'une extrême finesse entre trop sec et trop humide, trop chaud et trop froid. D'importantes masses d'humidité sont évacuées par la peau pendant le sommeil. Si elles restent bloquées sur le corps, des sensations de froid et d'inconfort en résultent. Les plumettes recèlent un haut potentiel d'absorption de l'humidité et une bonne capacité de transfert rapide de l'humidité. C'est ainsi que les plumettes absorbent l'humidité qu'elles

recueillent, puis la rejettent pendant que le duvet est aéré. La température corporelle s'abaisse d'environ un demi-degré pendant le sommeil, celle de la chambre variant aussi. Une bonne couverture de plumes doit, selon les normes « Swiss Guaranty VSB », maintenir une chaleur constante sans l'accumuler. La condition en est que les plumettes et plumes ne restent pas sales et collées entre elles. Et là, il y a un urgent besoin d'intervenir dans les chambres à coucher.

Soin et hygiène

Par ses pores, l'être humain transpire, éliminant un liquide chargé de matières corporelles telles que sel, urée et acides. Reporté sur six ans – la durée de vie moyenne d'un duvet suisse – cela fait 1000 litres de liquide qui doivent être absorbés principalement par la literie.

L'Association suisse des manufactures de literie (VSB) recommande de garantir l'hygiène en suivant les conseils que voici.

- **Matelas** à protéger par une housse qui puisse être régulièrement lavée. Aérer, retourner et dépoussiérer à la brosse, régulièrement. Faire nettoyer le matelas après quelques années d'utilisation. S'il n'est pas nettoyé, le matelas doit être remplacé de préférence après huit à dix ans.
- **Duvet** à aérer et secouer quotidiennement, et si possible laver une fois par an. Faire rafraîchir les duvets non lavables après cinq ans d'utilisation au plus. Remplacer les duvets au bout de huit ans. Eviter de soumettre le duvet au soleil éblouissant, à la tapette et à l'aspirateur.
- **Oreillers** à remplacer après trois à cinq ans, puisqu'ils sont encore plus sollicités que les duvets.

Voyez d'autres conseils relatifs au choix de la literie et à son entretien sur le site www.vsb-info.ch de l'Internet.

Pour tout renseignement complémentaire:

Association suisse des manufactures de literie (VSB), Secrétariat, Weinbergstrasse 31, 8006

Zurich

Tél. 01 266 64 44

www.vsb-info.ch