

# Information technique n° 1

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



## Un sommeil réparateur – grâce à un édredon et un oreiller de qualité

L'homme passe près d'un tiers de sa vie dans son lit à dormir. Le sommeil sert à se reposer, à se régénérer et a donc une grande influence sur la vitalité et le bien-être. Or 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. On entend par là le climat qui entoure le corps humain endormi entre matelas et édredon.

### Equilibre délicat

L'environnement de couchage repose sur un équilibre très délicat entre trop chaud et trop froid. D'importantes quantités d'humidité sont en effet évacuées par la peau pendant le sommeil – jusqu'à un demi-litre par nuit. Si cette humidité reste bloquée au niveau du corps, il en résulte des sensations de froid et d'inconfort. Le duvet possède un fort potentiel d'absorption de l'humidité et une bonne capacité d'évacuation rapide de celle-ci. C'est ainsi que le duvet absorbe l'humidité qu'il recueille, puis la rejette lorsque l'édredon est aéré.



### Un bon édredon procure une chaleur agréable

Un bon édredon doit, selon les normes «Swiss Guaranty VSB», maintenir une chaleur constante sans l'accumuler. Grâce à ses millions de poches d'air, le duvet assure un climat exceptionnel dans le lit. La qualité d'un édredon n'est pas seulement déterminée par la proportion de duvet, mais aussi et surtout par la taille et donc le gonflant de celui-ci. On a le choix entre différents systèmes d'édredons selon que l'on préfère une température de chambre à coucher plus ou moins chaude. Un édredon de bonne qualité aide à stabiliser le climat du couchage et favorise ainsi un sommeil sain et réparateur. Ce qui fait la qualité, c'est la petite différence entre des matériaux de garnissage vraiment bons et des matériaux qui le sont un peu moins. Les magasins spécialisés vous conseillent volontiers lors du choix du produit adapté.

### La grippe aviaire ne se transmet pas par la literie

Comme tous les types de virus Influenza, le virus H5N1 est entouré d'une enveloppe lipidique (couche de graisse), qui est détruite par la sécheresse et la chaleur, si bien que les virus ne sont plus infectieux, donc contagieux. Avant d'être transformés, plumes et duvets sont lavés plusieurs fois de manière respectueuse de l'environnement et séchés à des températures supérieures à 100° C. Différentes études attestent qu'un virus ne peut survivre à ce traitement. Les literies garnies de plume et de duvet sont donc exemptes de virus.



## Dormez bien et sainement!

- Contrôlez régulièrement votre literie conformément à la check-list «Hygiène» ci-dessous.
- Secouez et aérez chaque jour votre édredon et, si possible, lavez-le tous les ans. Faites rafraîchir vos édredons non lavables par un professionnel tous les cinq ans.
- Changez votre édredon tous les huit ans.
- Protégez votre édredon de l'exposition directe au soleil, n'utilisez pas de tapette à tapis ni d'aspirateur pour le nettoyer.
- Changez vos oreillers tous les trois à cinq ans.



- Protégez votre matelas à l'aide d'une housse pouvant être lavée périodiquement.
- Aérez votre matelas tous les jours et nettoyez-le à intervalles réguliers à la brosse : il ne faut utiliser ni tapette à tapis, ni aspirateur pour le nettoyer, car cela risque d'endommager les garnissages naturels.
- Retournez les matelas rembourrés une fois par mois.
- Après quelques années, faites nettoyer votre matelas par un professionnel. Un matelas doit être changé tous les huit à dix ans.

Vous trouverez plus de conseils pour bien choisir et entretenir votre literie sur le site Internet [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch).



L'Association suisse des manufactures de literie (VSB) a été fondée il y a plus de 50 ans par les principaux fabricants suisses d'édredons et d'oreillers en plumes et en duvet. 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 que seuls sont transformés des duvets et des plumes purement naturels, prélevés sur des oies et des canards morts (pas de plumaison à vif), lavés exclusivement avec des détergents biodégradables, et enfin séchés à plus de 100°C pour éliminer tout germe. Les fabricants garantissent par ailleurs des informations produits détaillées pour l'ensemble de leurs édredons et oreillers.

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

### Check-list «Hygiène»

- L'édredon est-il taché?
- L'édredon a-t-il plus de 8 ans?
- L'édredon dégage-t-il une odeur désagréable?
- L'édredon semble-t-il plat et peu gonflant?

Si la réponse à une ou plusieurs de ces questions est oui, il faut songer à nettoyer l'édredon ou même à le remplacer.

