

## Communiqué de presse

Un sommeil plus sain et des frais de chauffage réduits – grâce à la literie appropriée

### **L'énergie s'économise aussi en dormant**

Zurich, le 26 novembre 2008 – **A l'arrivée de la saison froide, on monte le chauffage dans les chaumières. Si un foyer douillet est certes important pour le bien-être, des frais de chauffage élevés peuvent peser lourd sur le budget du ménage. Une literie appropriée et une gestion énergétique intelligente permettent non seulement de réaliser des économies d'énergie pouvant atteindre 20%, mais garantissent également un sommeil profond.**

La température intérieure idéale est personnelle à chacun – la sensation thermique étant dépendante non seulement de la température de l'air, mais également de divers autres facteurs, comme le taux d'humidité ou la spécificité du sol, des murs et du plafond. De manière générale, il est cependant prouvé qu'une température plus modérée dans la chambre à coucher garantit un sommeil régénérateur. Pendant le sommeil, l'organisme réduit la température corporelle. Une température de l'air inférieure crée ainsi les conditions optimales pour dormir et aide en outre le corps à se préparer à la phase de repos. Une différence de température de jusqu'à 4 degrés entre la chambre à coucher et le salon est considérée comme idéale.

### **Un climat de couchage optimal grâce aux couvertures en duvet**

Malgré une température réduite dans la chambre à coucher, il n'est pas nécessaire de geler. Les garnitures de lit adéquates en duvet ou en plumes assurent un environnement de couchage parfait. Pendant la nuit, les couvertures en duvet de qualité maintiennent constante la température dégagée par le corps, sans pour autant l'accumuler. Par ailleurs, elles sont capables d'absorber l'humidité générée – jusqu'à un demi-litre par nuit – et de l'évacuer le matin, lors de l'aération. Les oreillers en plumes et les couvertures en duvet conformes aux standards de qualité suisses se reconnaissent au label «Swiss Guaranty VSB».

### **Un potentiel énergétique élevé**

Chaque degré supplémentaire dans la pièce nécessite 6% d'énergie en plus. En réduisant la température au niveau idéal, il est possible d'économiser chaque nuit jusqu'à 20% d'énergie dans la chambre à coucher. Pour des raisons à la fois écologiques, de santé et financières, il est donc recommandé de miser – en hiver – sur un duvet chaud de qualité plutôt que d'augmenter le chauffage. Vous économiserez

ainsi de l'énergie précieuse et bénéficierez, de surcroît, d'un sommeil plus sain. Une autre manière de chauffer de manière futée sans avoir froid: fermer les rideaux ou les stores pendant la nuit, car la majeure partie de la chaleur s'échappe par les surfaces vitrées et les joints de fenêtres.

Pour de plus amples informations concernant l'Association suisse des manufactures de literie (VSB) et le sommeil en général, consultez [www.vsb-info.ch](http://www.vsb-info.ch)

**Pour tout complément d'information, veuillez vous adresser à:**

Association suisse des manufactures de literie (VSB)  
Mme Marina Maissen  
Tél.: 044 266 64 44  
E-mail: mail@vsb-info.ch

**L'Association suisse des manufactures de literie (VSB)**

L'Association suisse des manufactures de literie (VSB) fut fondée il y a plus de 50 ans par les principaux fabricants suisses 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 au minimum à 100° C pour éliminer les germes. Les fabricants garantissent par ailleurs les informations produit des édredons et des oreillers.