



## *Votre literie et vous*

Comment choisir ? Pourquoi changer ?  
Changez pour une vraie  
marque de literie

DOSSIER DE PRESSE



CONTACT PRESSE / GCI - GROUPE GREY

Cécilia Larcange :  
E-mail : [clarcange@gci-grey.com](mailto:clarcange@gci-grey.com)  
Tél. : 01 49 70 43 06  
Cécile Lardillon :  
E-mail : [clardillon@gci-grey.com](mailto:clardillon@gci-grey.com)  
Tél. : 01 49 70 43 11

## Quelques chiffres qui font r ver...

### Le sommeil, une affaire de temps...

- Nous passons 1/3 de notre temps à dormir...
- ...soit, en moyenne, 24 ans de notre vie !
- Les hommes dorment en moyenne 8 heures par nuit, contre 6.5 pour les femmes
- Les Français dorment plus longtemps que la moyenne : 4 minutes de plus que la moyenne des autres pays, soit 7h10 par jour
- ...et pourtant 7 Français sur 10 ressentent des périodes de somnolence dans la journée ou au réveil
- Les Australiens seraient les plus grands dormeurs du monde, avec une moyenne de 9 heures par nuit, tandis qu'un Asiatique sur deux dort moins de six heures
- Les Britanniques sont les plus mauvais dormeurs de l'Union Européenne avec un déficit de sommeil de 25 à 30 heures par semaine
- Une nouvelle literie ferait gagner 53 minutes de sommeil récupérateur supplémentaire

### Autour du lit...

- 76 % des personnes interrogées dans 27 pays font leur lit tous les jours
- 70 % des hommes avouent avoir eu des réflexions à propos de leurs ronflements
- On effectue en moyenne 40 mouvements par nuit, soit 150 000 mouvements en 10 ans !
- On élimine par sudation 173 litres d'eau par an (40 cl par nuit) pendant son sommeil !
- 75 % des Français utilisent un oreiller

### Un vrai lit d'amour...

- A part dormir, la chambre est principalement utilisée pour 4 autres activités : la lecture et l'étude (50 % des personnes interrogées), l'amour (47 %), la détente durant la journée (43 %), les divertissements (TV et musique, 40 %)
- 27 % des Français déclarent que l'endroit qui les fait le plus fantasmer pour faire l'amour est à la maison... dans un lit
- 51 % des personnes qui changent fréquemment de matelas ont des relations sexuelles chaque jour, contre 48 % pour les autres...

### Sources :

- 
- Isopublic, étude internationale sur les habitudes de sommeil réalisée par Gallup International dans 27 pays à travers les cinq continents, 2004
  - TNS Sofres, étude réalisée pour l'Institut du Sommeil et de la Vigilance sur un échantillon représentatif de la population française, 2004 et 2005
  - « Sommeil et literie » étude du CHU de Montpellier, Pr J. Touchon, service d'exploitations fonctionnelles du système nerveux, 1992
  - Le Domoscope Unilever, étude sur le comportement des Français réalisée sur un échantillon représentatif de la population, 2005
  - « Les points cardinaux de la sexualité » sondage Ipsos réalisé sur un échantillon représentatif de la population française, 2004
  - « Les Français et le sexe » sondage Ipsos réalisé sur un échantillon représentatif de la population française, 2005

## 1. *Qu'est-ce qu'une bonne literie ?*

### **Le meilleur lit est celui qui s'adapte à vous**

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir. Un sommeil de qualité est un critère qui peut être déterminant pour la santé, c'est dire l'importance du choix de sa literie.

### **Une bonne literie est essentielle pour :**

- Mieux récupérer : l'organisme est actif pendant la nuit, il se régénère, renouvelle ses cellules et le fera d'autant mieux que le sommeil est paisible ;
- La santé : maux de dos, courbatures, somnolence diurne peuvent être la conséquence d'une literie inadaptée ou usée. Les spécialistes du sommeil sont unanimes. Pour bien dormir, il faut optimiser les conditions de son sommeil : connaître ses rythmes, prendre un repas léger le soir, éviter la prise d'excitants, se détendre...

### **Et si l'on commençait par l'essentiel : choisir une literie adaptée ?**

#### **Une bonne literie doit :**

- Favoriser le relâchement du corps : allongé, notre corps se défait des contraintes liées à la pesanteur ; les muscles et la colonne vertébrale se détendent ;
- Etre adaptée à la morphologie : souple et ferme, le matelas doit soutenir de manière uniforme toutes les parties du corps. Le poids du corps doit être réparti uniformément : épaules, hanches et fesses peuvent s'enfoncer un peu dans le matelas ;
- La question de la fermeté est essentielle : un matelas doit être ferme, mais pas trop... car si le couchage est trop dur, l'alignement de la colonne vertébrale n'est pas assuré.

Ainsi, épaule et bassin viennent buter en obligeant les autres parties du corps à se plier pour pouvoir reposer elles aussi sur le matelas.

Si le matelas est trop ferme, on sent des points de pression au niveau des épaules et des hanches et la circulation du sang est gênée.

A l'inverse, dans un couchage mou, le corps s'enfonce dans le matelas, notamment les parties les plus lourdes (épaules et bassin), provoquant l'incurvation de la colonne. Le dormeur se réveille avec des courbatures. De plus, un lit trop mou gêne les changements de position, très fréquents pendant la nuit.

En somme, le matelas doit être souple et ferme à la fois pour s'adapter au mieux à la morphologie de celui qu'il accueille et offrir ainsi le meilleur soutien de toutes les parties du corps. La colonne doit être maintenue dans une position rectiligne, sans torsion ni tension ligamentaire ou musculaire.

## Essayez avant d'acheter !

Il est essentiel de tester sa literie avant d'en faire l'acquisition, de préférence sur le sommier que l'on souhaite acheter, ou si l'on conserve son ancien sommier, sur un sommier de technologie équivalente (lattes, ressorts).

Pour cela, s'asseoir ou appuyer sur la surface du matelas ne suffit pas ; pour s'assurer que la literie est bien adaptée à soi, mieux vaut :

- s'allonger plusieurs minutes sur le matelas et fermer les yeux pour se concentrer sur ce que l'on ressent ;
- se coucher sur le dos : si on peut passer la main entre les reins et le matelas, c'est qu'il est trop ferme ;
- s'appuyer sur un coude : s'il s'enfonce dans le matelas, c'est qu'il n'est pas assez ferme.

## Bienvenue dans votre lit

On n'a pas deux fois l'occasion d'une bonne impression... on ressent le confort de la literie dès qu'on s'y installe. C'est « l'accueil » du matelas : moelleux en surface, plus ferme ensuite. L'accueil est lié aux différents éléments de garnissage qui se trouvent entre le coutil et l'âme du matelas. Souvent, le garnissage est différent selon la saison : une face « été » (à base de coton ou de lin) donne une sensation de fraîcheur ; une face « hiver », à base de laine, réchauffe le dormeur.

## Chaque composant de la literie a un rôle à jouer dans le maintien du corps dans une position optimale :

- Le **matelas**, dont on distingue 3 principales technologies : le latex, la mousse et les ressorts. Les autres technologies, eau ou air, sont marginales ;
- Mousse de polyuréthane : de différentes densités (28 à 60 kg au m<sup>3</sup> environ). A partir de 35 kg m<sup>3</sup> de densité, on parle de haute résilience. Elles peuvent être « découpées » ou « moulées » ;
- Latex : mousse de haut de gamme, de forte densité (supérieure à 60 kg au m<sup>3</sup>). Le latex est naturellement aéré et de forte résilience ;
- Ressorts : les types les plus fréquents sont les suivants ;
  - Les ressorts biconiques, d'un soutien dynamique et très progressif, particulièrement adaptés aux personnes corpulentes ou qui bougent beaucoup pendant le sommeil ;
  - Les ressorts ensachés dans des sacs individuels, qui favorisent l'indépendance de couchage ; la quantité de ressorts est variable, permettant d'accroître le nombre de points de contact avec le dormeur, et d'améliorer ainsi le soutien.

### De l'air !

Nous perdons en moyenne 40cl d'eau par nuit. Il est donc nécessaire que le matelas soit aéré. Si le matelas à ressort est naturellement aéré, c'est également une des caractéristiques propres de la mousse (alvéolaire) et du latex que de favoriser la circulation de l'air.

- Le **sommier** a un rôle « d'amortisseur ». Si le matelas supporte les 2/3 des efforts mécaniques imposés à la literie par le poids et les mouvements du dormeur, le sommier supporte le 1/3 restant. Le sommier doit être ferme pour absorber sans déformation le poids du dormeur et servir de support au matelas. Il doit être parfaitement plan, ni creux ni bombé pour ne pas déformer le matelas. Par ailleurs, le sommier prolonge la vie du matelas, favorise sa ventilation et donc l'hygiène de la literie. Le sommier doit être adapté au matelas (ex : latex et sommier à latte ; matelas et sommiers à ressort). Il est souhaitable d'assembler sommier et matelas de la même marque car les fabricants optimisent le confort de l'ensemble. Il faut donc les acheter et les changer en même temps.
- Le choix de **l'oreiller** est aussi important. Idéalement pendant le sommeil, tête et cou doivent se trouver dans la même position que quand nous sommes debout, autrement dit alignés l'un par rapport à l'autre. Or en position allongée, la tête a tendance à tomber en formant un angle propre à engendrer un torticolis. En soutenant les vertèbres cervicales et en répartissant le poids de la tête, l'oreiller permet la décontraction des muscles et du rachis tout en favorisant la circulation sanguine.

### Seul ou à deux, quelle est la dimension idéale ?

Si on dort seul, un couchage aux dimensions 90 x 200 cm suffit ; pour deux personnes, on préférera 160 x 200 cm, si on a suffisamment de place. Si l'un des deux a le sommeil agité ou s'il y a un écart de poids significatif, mieux vaut préférer deux couchages indépendants.



## 2. Pourquoi et quand renouveler sa literie ?

En raison de son impact sur le sommeil, la literie, c'est aussi une question de santé.

Il importe alors d'apprendre à repérer les signes d'usure de sa literie... et de la renouveler, au moins une fois tous les dix ans. Au-delà de cette période, elle perd 30 % de ses qualités d'origine.

### Pourquoi changer ?

**Parce que la literie s'use :** 10 ans équivalent à 3 650 nuits, soit à peu près 30 000 heures d'utilisation ; sur la même période, à raison de 40 mouvements par nuit, on effectue 150 000 mouvements.

Dès que l'on commence à sentir les ressorts, que les enfoncements se font excessifs, ou que le matelas conserve la forme du corps une fois levé, c'est que la literie nuit au dormeur... il est alors grand temps de la renouveler !

Parce que les français grandissent... et leur goût s'affine.

### Parce que les français grandissent... et leur goût s'affine

Les français grandissent et leur morphologie change : en un siècle, la femme a gagné 8 cm et l'homme 11 cm<sup>1</sup>. C'est pourquoi les consommateurs se tournent de plus en plus vers les grandes dimensions (160 X 200 cm contre le traditionnel 140 X 190 cm).

Certaines maladies liées à une mauvaise circulation du sang nécessitent de pouvoir dormir dans des lits TPR (tête et pieds relevables) permettant par exemple de maintenir les jambes surélevées pendant le sommeil.

De plus, la literie devient de plus en plus une affaire d'esthétique : certains fabricants habillent leur literie de tissus ou de cuir ou déclinent leurs modèles en fonction des tendances.

#### Une bonne literie est-elle chère ?

Le prix moyen pour un matelas est de 600 € (soit 0,16 € par nuit) et de 1000 € pour un ensemble matelas / sommier (140 x 190 cm), soit 0,30 € par nuit... Il faut compter 1500 à 3000 € pour un ensemble « relaxation » avec deux matelas de 80 x 200 cm.

### Parce que la qualité de la literie a un impact sur celle du sommeil

Des études récentes ont montré l'incidence de la literie sur la qualité du sommeil. Les travaux du Pr Touchon<sup>2</sup>, neurologue à Montpellier, ont démontré que des sujets dormant sur une literie neuve bénéficiaient de 53 mn supplémentaires de sommeil récupérateur.

Les travaux réalisés en 1992 au Centre de Rééducation de la Chataigneraie sous la direction du Dr Jean-Noël Heuleu<sup>3</sup> abondent également dans ce sens : la moitié des sujets de l'étude, qui présentaient des lombalgies chroniques, ont vu leurs symptômes s'améliorer avec l'utilisation d'un matelas neuf.

1. Campagne nationale de mensuration 2003/2004 par l'Institut Français du Textile.

2. « Sommeil et literie », 1992, Centre Hospitalier et Universitaire de Montpellier, service d'exploitations fonctionnels du système nerveux, Hôpital Lapeyronie, Montpellier ; Pr J. Touchon et al.

3. « Essai comparatif d'une literie neuve ou usagée sur le mal de dos », 1992, La Chataigneraie, Centre de Rééducation, Réadaptation Fonctionnels de Menucourt (95), Dr Jean- Noël Heuleu et al.

## La literie : une industrie riche en innovations

Le secteur de la literie innove sans cesse, et oriente les produits vers toujours plus de confort et de bien-être. Des concept-beds, parfois signés par des grands noms du design, nourrissent la réflexion sur l'évolution des habitudes de couchage.

En ce qui concerne le type de matelas : on se tourne de plus en plus vers des matelas en mousse, en latex, à ressorts ensachés ou viscoélastiques qui permettent un soutien précis et la répartition uniforme des pressions du corps.

De nombreuses innovations sont aujourd'hui disponibles, témoignant de la créativité du secteur :

- Le coutil (tissu croisé et très serré utilisé pour confectionner la toile à matelas) devient « intelligent » et permet d'emmagasiner et de restituer la chaleur du corps ;
- On peut également y insérer des fils de carbone permettant au dormeur de se décharger de son électricité statique et de rendre ainsi son sommeil plus récupérateur ;
- Il existe également des matelas massants et des lits qui libèrent des capsules odorantes aux vertus relaxantes ;
- Les tendances écologistes ne sont pas en reste : les garnissages exotiques ou en fibres naturelles, comme le bambou ou le ramie (plante tropicale) permettent de réguler la température du lit de façon naturelle ;
- Les matelas anti-allergéniques (grâce à l'utilisation de fibres antibactériennes) et antiacariens font également partie des nouvelles tendances d'achat des français.

### Comment dormir à deux sans perturber l'autre ?

Lorsque deux personnes dorment dans un lit double, il est important que les mouvements de l'un ne perturbent pas l'autre.

Cette indépendance de couchage est un critère de confort essentiel, rempli par les matelas latex et les mousses à haute résilience ainsi que les matelas ressorts de bonne qualité.

Bien entendu, l'indépendance de couchage est favorisée par les literies de grande largeur (160 x 200 cm). Si l'un des deux bouge trop, il est préférable d'envisager l'achat d'une literie double.

### ***3. Le Centre d'Information de la Literie est une initiative de l'Association pour la Promotion de la Literie***

#### **Les professionnels de la literie s'engagent**

L'Association pour la Promotion de la Literie regroupe les grandes marques de literie ainsi que les principaux distributeurs. Créée en 2003 sous l'impulsion de l'UFL (Union Française de la Literie), elle jouit ainsi d'une excellente représentativité au sein de la profession en comptant parmi ses membres les grands acteurs Français et Européens et couvre toutes les technologies, tous les canaux de distribution et tous les niveaux de gamme.

Son objectif est de sensibiliser les consommateurs sur l'importance, pour leur confort et leur santé, de dormir sur une literie de qualité.

Cette structure de réflexion et de coordination a pour objectif de redynamiser le marché de la literie, notamment par le biais d'une meilleure information du consommateur et de programmes de formation des vendeurs.

La présidence de l'APL est assumée par un représentant des fabricants et la présidence du Comité Marketing revient à un représentant de la distribution. Ce comité a pour but de concevoir et de mettre en œuvre toutes les actions de communication permettant de porter le message de l'association (campagnes de publicité, publications de divers outils d'aide à l'achat, promotion sur le lieu de vente, etc.)

#### **Les membres adhérents à l'APL sont les suivants :**

Les fabricants : BULTEX, DUNLOPILLO, EPEDA, MERINOS, PIRELLI, SEALY, SIMMONS ET TRECA ;

La distribution : BUT, CONFORAMA, FLY, ATLAS, CROZATIER, GRAND LITIER, MAISON DE LA LITERIE, UNIVERS DU SOMMEIL

#### **Sensibiliser, informer, guider**

Bien que nous passions un tiers de notre vie au lit, les français ne consacrent pas plus de 0,02 % de leurs revenus à la literie. Pour le consommateur, la literie reste souvent un produit technique très difficile à appréhender du fait de la diversité des marques, des technologies, des produits et des promotions.

Ce manque de repères peut rendre l'acte d'achat difficile et pourtant les consommateurs restent sensibles à l'idée qu'une bonne literie est importante pour leur confort, leur bien-être et leur santé...

L'APL mène ainsi des actions collectives financées par l'ensemble de ses membres. Depuis 2004, elle est à l'origine de plusieurs campagnes d'information à destination du grand public. Toutes visent à éduquer le consommateur afin d'éclairer son choix lors de l'achat d'une literie.

En 2004 et 2005, l'APL lançait une vaste campagne de communication sur le thème : « Il n'y a pas de bonne journée sans une bonne nuit ». Diffusés sur les principales chaînes, des spots télévisuels ont permis de sensibiliser l'opinion sans toutefois dramatiser l'impact d'une mauvaise literie. La campagne était déclinée jusque dans les magasins.



Fin février 2006, l'association présente sa nouvelle campagne en télévision qui alerte - en utilisant un ton humoristique - sur les conséquences d'une mauvaise literie et incite ainsi à faire le choix d'une vraie marque. La signature précise : « En dormant sur n'importe quoi, on finit par s'endormir n'importe où. ».

Elle fait également le choix d'intensifier sa présence sur Internet par la création d'un site d'information sur la literie. En plus d'un contenu informatif clair et actualisé, le site proposera de manière interactive, de guider le consommateur vers le choix d'une literie de qualité.

Cette année, l'accent est également porté sur la formation des vendeurs. Au contact des consommateurs, ils ont en effet un rôle décisif en matière d'information et de conseil, c'est pourquoi l'APL a décidé d'investir dans la mise à niveau des connaissances de ses premiers ambassadeurs.



Pour plus d'informations :  
[www.infoliterie.com](http://www.infoliterie.com)