

QU'EST-CE QUE

Art de vivre

ROUPILLETTE

MADE IN FRANCE

Couette en duvet hiver, housse de couette et drap-housse en coton bio gris, à partir de 220 €, 79 € et 49 € respectivement. Oreiller en duvet, à partir de 105 €, Cosme. cosme-literie.com

DORMIR AU CHAUD

Face aux innombrables persécutions de la vie quotidienne, le lit, la couche, la bauge pour certains, est l'ultime refuge où se recentrer, se réchauffer et retrouver une sensualité foetale. Le "mois du blanc" commence, c'est le moment de déguster les meilleurs articles de literie à prix cassé. **PAR VANESSA HOUPERT**



L'homme moderne dort mal. La femme moderne pire encore. Précisément 1 095 heures de moins par an que son coéquipier, si l'on en croit une étude britannique de 2019. Avec les désastreux confinements, la baisse du pouvoir d'achat et la politique d'anxiété menée ces dernières années, on imagine aisément que leurs nuits sont devenues encore plus laides que leurs jours ! Un sondage Ifop de mars 2022 (pour le site les-matelas.fr) confirme que 70 % des Français souffrent de troubles du sommeil (ils n'étaient que 49 % en 2017). Du fait du « plan de sobriété énergétique », ils devraient donc connaître une nouveauté : l'« insomnie en grelottant », la température recommandée dans les chambres ne devant pas dépasser les 18 ou 17 °C. Pour espérer un endormissement paisible, mieux vaut donc se concocter un nid chaud et douillet...

Les bonnes matières

Directeur marketing de la Compagnie du lit, Sébastien Quach recommande, pour le garnissage des couettes, le duvet ou les plumes, qui ne se tassent pas avec le temps ou les lavages, et dont la durée de vie va jusqu'à dix ans. D'autre part, les couettes naturelles offrent une sensation de chaleur supérieure à la couette synthétique, tout en régulant mieux la transpiration. Il conseille par ailleurs d'adapter sa literie à la saison. De nombreux matelas étant pourvus d'une face été (en lin ou coton) et d'une face hiver (en laine, par exemple), il faut penser à le retourner dans le bon sens. Pour savoir quel est le bon côté, l'étiquette se trouve sur la face hiver. En guise d'isolant supplémentaire, il est possible d'ajouter un protège-matelas. Ceux qui préfèrent la couverture à la couette ont le choix entre les matières synthétiques, polaires ou microfibres légères – mais dérivées du pétrole – et les matières naturelles, comme la laine – notamment mohair et mérinos –, réputées pour leur douceur et leur finesse. Ces dernières évacuant difficilement l'humidité, elles sont néanmoins à éviter en cas de transpiration nocturne excé-

sive. Les draps ont aussi un rôle à jouer. La matière la plus chaude reste la flanelle, qui maintient une bonne respirabilité. Avec des draps en coralline (microfibres de polyester), au toucher doux et velouté, place à la sensation de chaleur instantanée. Enfin, les draps en coton sont utilisables toute l'année, car ils fournissent fraîcheur en été et chaleur en hiver. Les draps en chanvre, en lin et en soie ont des propriétés isolantes et thermorégulatrices valables également tout au long de l'année.

Le bon grammage

Une couette doit être assez épaisse et assez grande pour recouvrir tout le corps, avec un poids compris entre 300 et 500 g/m². Une couverture chaude doit afficher au moins 350 g/m², mais les frileux peuvent aller jusqu'à 600 g/m². Enfin, concernant le linge de lit, plus la densité de tissage est importante, plus la qualité s'en ressent. On parle de 120 fils/cm² pour du satin ou de la percale, et de 180 ou 190 g/m² pour du lin lavé haut de gamme.

Le bon entretien

Outre l'utilisation éventuelle d'un protège-matelas, il est conseillé de nettoyer régulièrement les matelas en l'aspirant. La couette, souvent trop lourde pour passer en machine, devrait être portée au pressing une fois par an. La couverture, si elle est en fibres naturelles, peut être lavée en cycle laine – sans essorage – ou trempée dans de l'eau froide avec une goutte de lessive douce. Les oreillers se lavent tous les deux ou trois mois, au pressing s'ils sont en duvet ou en plumes, sinon en machine à la maison entre 40 et 60 °C. Les taies, draps-housses, draps plats et housses de couette, premiers réceptacles de la transpiration et des cellules mortes (alimentant les acariens), doivent être blanchis toutes les deux semaines à 60 °C. La lumière du soleil agissant tel un antimicrobien naturel, le linge de lit peut être séché à l'air libre. Le repassage aide à le désinfecter. Astuce de flemmards : le lin et le chanvre supportent esthétiquement bien l'effet froissé. ■