

SOMMEIL, CHAMBRE ET LITERIE



AVANT-PROPOS



« Le sommeil est une composante majeure, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être au même titre que l'alimentation par exemple. Dette de sommeil, mauvais sommeil, insomnie se traduisent toujours par des difficultés en terme de fonctionnement dans la journée et d'efficacité aussi bien au travail (baisse de concentration, risque d'accidents) que dans nos activités quotidiennes (sommolence au volant, difficulté de concentration, troubles de l'humeur). A ce titre, les troubles du sommeil sont considérés comme un véritable enjeu de santé publique.

Un Français sur cinq est insomniaque, un sur dix souffre de somnolence. Or, on sait que l'environnement (chaleur, bruit, lumière notamment) joue un rôle déterminant sur la qualité du sommeil. C'est pourquoi, la chambre ainsi que la literie doivent être au cœur de la problématique d'un bon sommeil. Pour ces raisons, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) et l'Association pour la Promotion de la Literie (APL) ont choisi de s'associer pour sensibiliser chacun d'entre nous sur la nécessité de préserver son sommeil. »

«Préservons notre capital santé, prenons soin de notre sommeil ! »

Pr Joël Paquereau,
Président de l'INSV

José Antonio Gonzalez,
Président de l'APL

SOMMEIL, CHAMBRE ET LITERIE



AUJOURD'HUI, DES ÉTUDES MESURENT L'IMPACT DE LA LITERIE SUR LA SANTÉ ET LE SOMMEIL.

En partenariat avec des médecins du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu, l'Association pour la Promotion de la Literie (APL) conduit depuis 2007, une série d'études épidémiologiques et cliniques, ayant pour objectif de démontrer le lien entre "litterie de qualité" et "sommeil de qualité". Ces études, menées sous la direction d'un comité d'experts présidé par le Pr Damien Léger, responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu, ont permis de dresser un état des lieux des perceptions actuelles des Français sur le sommeil et la literie, et de mesurer par des moyens objectifs l'influence d'une nouvelle literie sur le sommeil.



Le Pr Léger commente ces résultats en insistant sur le fait que « les troubles du sommeil sont une réalité de santé publique dont la demande de prise en charge est en augmentation croissante » et que « les professionnels de santé ont aujourd'hui un véritable rôle à jouer auprès de leurs patients dans le choix d'une literie adaptée à leurs besoins ».



LES FRANÇAIS ONT CONSCIENCE DE L'IMPORTANCE ET DE L'IMPACT DE LA LITERIE SUR LA QUALITÉ DE LEUR SOMMEIL.

Selon une première étude épidémiologique élaborée par le Pr Damien Léger¹, la literie joue un rôle important dans la vie des Français. Elle est perçue comme un élément déterminant de la qualité du sommeil et de la santé.



Sur un échantillon représentatif de la population française adulte, 92 % des sujets interrogés estiment qu'une bonne literie est importante pour la santé et 69 % qu'une literie de qualité améliore la santé.

Selon l'enquête INSV 2009, les Français dorment en moyenne 6 heures 58 par nuit en semaine², (ce qui correspond à une réduction du temps de sommeil d'environ 1h15 par rapport aux périodes de vacances), 25 % souffrent d'insomnie, 18 % ressentent une sensation de fatigue régulière au réveil et 39 % déclarent avoir mal au dos.



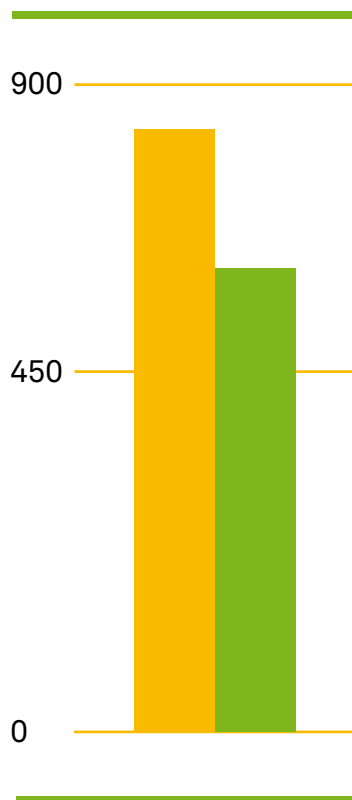
1
Cette étude APL, confiée à l'institut de sondage TNS Healthcare, a été menée en juillet-août 2007 sur la base Access Santé représentative de 20 000 foyers français.

2
Résultats de l'enquête « Sommeil et Rythme de vie » INSV/BVA Healthcare 2009

En résumé, selon les Français interrogés, la literie a un impact positif sur la qualité de vie pour 84 % d'entre eux et sur la qualité du sommeil pour 94 % d'entre eux.

NUIT :

Nombre de mouvements mesurés à l'actimétrie en fonction de la literie



■ Literie > 10 ans
■ Literie neuve

UNE LITERIE NEUVE DE QUALITÉ AMÉLIORE LE SOMMEIL ET L'ACTIVITÉ EN JOURNÉE.

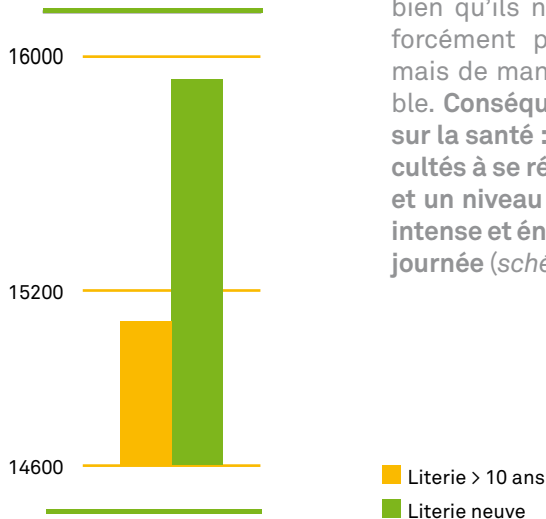


Ayant l'objectif de prouver scientifiquement les différents ressentis énoncés lors de la première étude, l'APL a initié en 2008, une étude clinique. Cette étude avait pour but de rechercher l'influence d'une nouvelle literie sur la qualité du sommeil.

Elle a utilisé l'actimétrie, une technique de mesure du sommeil à l'aide d'une montre bracelet spécifique (actimètre). Cette étude a mis en évidence chez un groupe d'une quinzaine de volontaires une amélioration de la qualité du sommeil lors du changement de literie : les sujets bougent moins au cours de la nuit, leur sommeil est plus reposant et plus récupérateur (*schéma "nuit"*). Le passage d'une ancienne à une nouvelle literie montre bien qu'ils ne dorment pas forcément plus longtemps mais de manière plus paisible. **Conséquences directes sur la santé : moins de difficultés à se réveiller le matin et un niveau d'activité plus intense et énergique dans la journée** (*schéma "jour"*).

JOUR :

Niveau moyen d'activité mesuré par actimétrie en fonction de la literie



ADOPTER UNE BONNE HYGIENE DE SOMMEIL

RÉUNIR LES CONDITIONS FAVORABLES POUR PRÉPARER UN SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ RECOMMANDATIONS DE L'INSV

- Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil.
- Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchronisateur du rythme veille-sommeil.
- Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.
- La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement. Eviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.
- Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.
- Eviter les excitants après 16 heures. Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- Eviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédatrice mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents.

CE QUI DOIT ATTIRER VOTRE ATTENTION ET VOUS FAIRE CONSULTER UN MÉDECIN

- Vous avez du mal à vous endormir
- Vous vous réveillez trop tôt
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir
- Vous êtes fatigué le matin
- Vous avez des envies de dormir la journée
- Vous luttez pour rester actif
- Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours du sommeil

POUR BIEN CHOISIR & ENTREtenir SA LITERIE

POURQUOI DOIT-ON RENOUVELER UNE LITERIE AU MINIMUM TOUS LES 10 ANS ?
OUTRE L'IMPACT CONSTATÉ DE LA QUALITÉ DE LA LITERIE SUR CELLE DU SOMMEIL, LE RENOUVELLEMENT DE LA LITERIE EST IMPORTANT À DOUBLE TITRE.



L'USURE

Sachant que 10 ans, durée maximum recommandée pour une literie, représentent près de 30 000 heures d'utilisation et près de 150 000 mouvements, à raison de 40 mouvements par nuit, il est recommandé de renouveler sa literie. Les composants quotidiennement sollicités montrent des signes de fatigue, les ressorts se font sentir, le corps laisse son empreinte sur le matelas, les enfoncements deviennent excessifs, le confort n'est plus optimal. Il est dans ce cas préférable de changer simultanément matelas et sommier.

L'HYGIÈNE

Nous perdons en moyenne 40cl d'eau chaque nuit de sommeil. Pour un couple, le matelas doit donc absorber et évacuer près de 300 litres d'eau par an ! C'est pourquoi il est essentiel d'entretenir sa literie.

QUELLE LITERIE CHOISIR ?



CHAQUE COMPOSANT DE LA LITERIE A UN RÔLE À JOUER DANS LE MAINTIEN DU CORPS DANS UNE POSITION OPTIMALE.

Le matelas fait appel à 3 principales technologies.

Le latex

D'origine naturelle ou synthétique, reconnu pour ses qualités hypoallergéniques, sa souplesse et la précision de son soutien qui assure une indépendance de couchage optimale.

La mousse de polyuréthane

(> 30 kg/m³) existe dans différentes qualités dont celles dites HR (Haute Résilience), matière alvéolaire avec d'excellentes qualités de portance et d'élasticité ; un matériau alvéolaire donc aéré, sain et léger.

Les ressorts :

- **les ressorts ensachés** favorisent l'indépendance de couchage;
- **les ressorts biconiques** apportent un soutien dynamique particulièrement adapté aux personnes corpulentes ou qui bougent beaucoup pendant le sommeil.

Le sommier a un rôle « d'amortisseur ». Il doit être ferme, ni creux, ni bombé pour ne pas déformer le matelas. Son rôle est également de favoriser la ventilation du matelas et donc l'hygiène de la literie. Il est souhaitable d'assembler sommier et matelas de la même marque car les fabricants optimisent le confort de l'ensemble. Il est donc préférable de les acheter et les changer en même temps.

L'oreiller est aussi important. Idéalement pendant le sommeil, tête et cou doivent se trouver dans la même position que dans la position debout, autrement dit alignés. 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.

QUELS SONT LES BONS GESTES À ADOPTER LORS DU CHOIX DE SA FUTURE LITERIE ?

Le matelas supporte 2/3 des efforts imposés à la literie et le sommier le 1/3 restant. Il est donc recommandé de les changer en même temps.

Mais comment s'assurer que sa future literie correspond à ses besoins ?

Voici quelques gestes simples mais indispensables à pratiquer avant de se décider :

s'allonger plusieurs minutes sur la literie 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 que le matelas est trop ferme;

s'appuyer sur un coude : s'il s'enfonce dans le matelas, c'est qu'il n'est pas assez ferme;

essayer toujours à deux si on dort à deux.

EN CAS D'ALLERGIES (acariens, poussières, laine, plumes...)

- Privilégier les matelas avec des garnissages ou coutils traités antibactériens, anti-acariens et anti-fongiques.
- Utiliser des protège-matelas et des oreillers anallergiques.

COMMENT ENTREtenir SA LITERIE ?

Une bonne hygiène de la literie favorise un sommeil de qualité, d'où la nécessité d'avoir des habitudes d'entretien régulières.

Maintenir la température de la chambre autour de 18° permet de lutter contre le développement des acariens ainsi que la pollution de l'habitat.

Aérer la literie et penser à changer les draps.

Passer l'aspirateur régulièrement sur le matelas.

VOUS DORMEZ À DEUX ?

- Pour deux personnes, on préférera une literie de 160 x 200 cm voire 180 X 200 cm, si on a suffisamment de place. Si l'un des deux dormeurs a le sommeil agité ou s'il y a un écart de poids important entre les deux partenaires, mieux vaut préférer deux couchages indépendants.
- Pour choisir la longueur de la literie, ajouter 15 cm à la taille de l'individu le plus grand.

UNE CHAMBRE IDÉALE



POUR BIEN DORMIR

Aujourd'hui, la chambre est souvent devenue un lieu de vie plutôt qu'un espace réservé au sommeil. 1 Français sur 5 estime ne pas dormir dans des conditions optimales¹. S'ils sont conscients que pour bien dormir, la qualité de la literie, une température confortable et du calme, sont importants, les Français font de plus en plus place au sein de leur chambre à des loisirs qui peuvent, s'ils ne sont pas maîtrisés, perturber le sommeil.

57% des Français de 18 à 55 ans ont par exemple une télévision dans leur chambre et 60% des 25-35 ans ont plus de trois équipements électroniques dans leur chambre¹. Entre dormir et zapper il faut choisir. Pour favoriser le sommeil, la chambre doit être pensée comme un espace dédié.

1. Enquête INSV/BVA 2009 « Sommeil et Rythme de vie »

JUSTE POUR DORMIR

La chambre doit être réservée au sommeil et à rien d'autre si ce n'est à l'activité sexuelle. On évite donc d'y faire du sport, de téléphoner, de surfer sur le net, de regarder la télé, de manger ou de travailler. Bref toutes ces activités stimulantes sont à bannir. Réservez cet espace à la détente. Et, si possible, essayez d'entrer dans votre chambre, déjà en condition pour dormir. Il est important en effet de se ménager un sas de décompression pour bien se coucher, bien s'endormir et du coup bien se réveiller !

UN LIT

C'est l'élément essentiel de la chambre, le seul vraiment indispensable ! Choisissez-le en fonction de vos besoins (Cf. recommandations pages 11 à 13). Nous passons un tiers de notre vie au lit. Il est donc important de ne pas improviser.

UNE AMBIANCE SOBRE ET ADAPTÉE

Pour favoriser la qualité du sommeil, la décoration de la chambre doit être épurée. Commencez par vider cet espace de tout ce qui l'encombre. Le désordre n'aide pas à faire le vide dans sa tête pour se coucher sans souci. Eloignez également tous les équipements informatiques, les appareils électroniques qui perturbent le sommeil. Choisissez des couleurs douces (vert tendre, bleu pâle, ...), des tons neutres (écru, crème, ...) qui apaisent et évitez une décoration trop chargée qui peut opprimer.

UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL

Pendant notre sommeil, le corps se met entre parenthèses, les sens eux continuent de percevoir les stimuli extérieurs mais moins facilement. Il est donc important que l'environnement ne vienne pas perturber vos nuits. Limitez au maximum et dans la mesure du possible les sources de bruit extérieur (volets, double vitrage) et intérieur (pas de téléphone ou d'alarmes, fermez les portes, diminuez le volume de la musique pour éviter de perturber le sommeil des enfants). Concernant la lumière, il est conseillé de diminuer l'éclairage pour se préparer au sommeil (lumières tamisées, lampes de chevet...). Au cours de la nuit, mieux vaut éviter toute lumière dans la chambre. Ceux qui ont du mal à se lever le matin pourront cependant laisser le soleil rentrer dans la chambre pour un meilleur réveil ou opter pour un simulateur d'aube. Enfin, veillez à maintenir une température autour de 18°C et à bien aérer votre chambre.

LES ENNEMIS DU SOMMEIL :

- LES BRUITS DE LA MAISON
- LES BRUITS EXTÉRIEURS
- LES APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES
- UNE TEMPÉRATURE TROP ÉLEVÉE OU TROP BASSE
- LA LUMIÈRE

Pour en savoir plus...



www.institut-sommeil-vigilance.org
www.sfrms.org
www.prosom.org
www.reseau-morphee.fr
www.infoliterie.com



Pour nous écrire :

Institut National du Sommeil et de la Vigilance – INSV
TOUR CIT- BP 35
3, rue de l'Arrivée
75749 Paris cedex 15



**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**)

