Information technique n° 5

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

Un sommeil hivernal reposant – également pour les personnes allergiques

Qu'est-ce qu'une allergie aux acariens?

- L'allergie aux acariens est très répandue et affecte surtout les enfants et les adolescents.
- Chaque nuit, l'être humain perd jusqu'à un gramme de pellicules de peau. Celles-ci constituent la base alimentaire des acariens. Les agents allergènes ne sont pas les animaux à proprement parler, mais leurs déjections mélangées à la poussière domestique.
- La réaction allergique peut varier de la réaction cutanée immédiate aux troubles respiratoires graves. Lorsqu'elles se mettent au lit, les personnes atteintes souffrent souvent de fortes démangeaisons, d'un nez congestionné, ainsi que d'irritations de la gorge et des yeux.
- Les allergies particulièrement violentes peuvent même s'accompagner de sifflements respiratoires, de toux ou de sensation d'oppression au niveau du sternum.

Quand les journées et les nuits redeviennent plus fraîches, l'atmosphère douillette du lit – avec ses oreillers moelleux et son duvet chaud – constitue une véritable invitation à se prélasser. Toutefois, cette ambiance feutrée peut également attirer d'autres créatures. Pour les personnes allergiques, en particulier, les acariens de poussière de maison nichés dans les matelas et la literie représentent un désagrément considérable. Une literie de qualité avec garnissage en duvet et en plumes garantit un sommeil hivernal agréable et réparateur – et pas seulement aux personnes allergiques.

Quoi de meilleur qu'un lit chaud et douillet pour «hiverner»? Malheureusement, ce qui vaut pour les humains l'est également pour les acariens. C'est pendant la saison froide, en particulier, quand les pièces sont à nouveau chauffées plus fortement, que les acariens sortent de leur réserve. Ils aiment la chaleur agréable et l'humidité élevée qui règne dans la chambre à coucher, dans le matelas et sous les couvertures. A cet égard, le choix de la literie appropriée peut contribuer à se protéger contre ces petites bêtes incommodantes. Les garnissages composés de plumes et de duvet naturels ont ainsi fait leurs preuves. Contrairement à la literie synthétique, ils génèrent à la fois un environnement de couchage agréable pour l'humain et un milieu défavorable à la prolifération des acariens.

Pas de refuge pour les acariens

Les couettes en duvet garantissent un développement de chaleur rapide au coucher, ainsi qu'un dégagement d'humidité tout aussi rapide lors de l'aération matinale. Les températures privilégiées par les acariens sont ainsi vite dépassées, alors que le taux d'humidité baisse rapidement à un niveau qui leur est insuffisant. Il s'agit là de fluctuations qui ne conviennent pas du tout à ces organismes microscopiques. Il a ainsi été prouvé que les personnes allergiques développent nettement moins de symptômes d'allergie aux acariens lorsqu'ils dorment sous une couette en duvet plutôt qu'avec de la literie synthétique.

Protection optimale: les housses à tissage serré

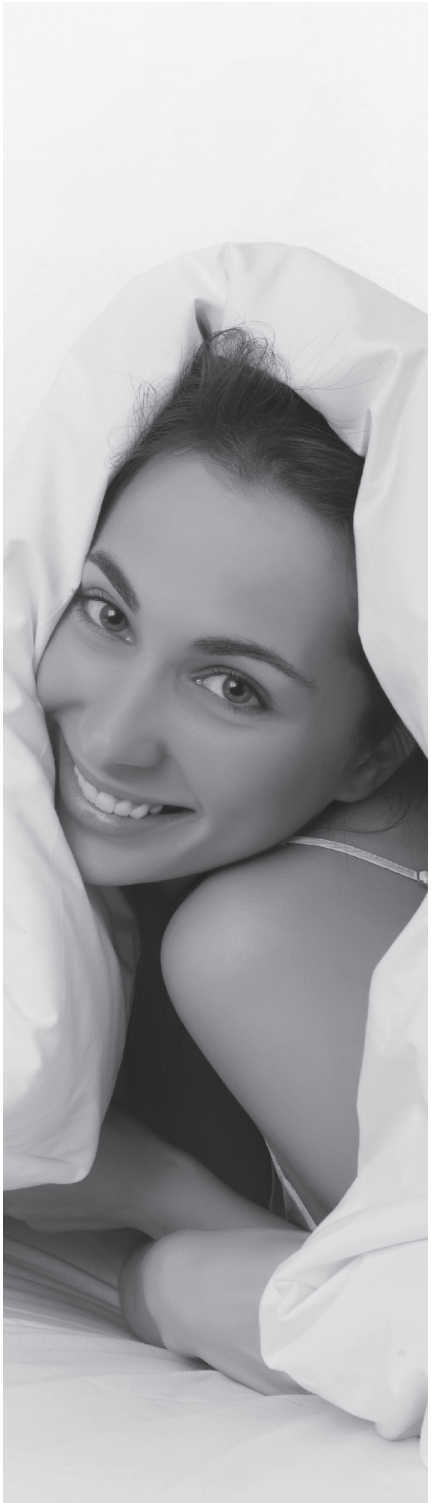
Comme protection supplémentaire, le tissu de tous les articles de literie en plumes ou en duvet munis du sigle de qualité «Swiss Guaranty VSB» est tissé si étroitement que les acariens ne peuvent pas y pénétrer. Par ailleurs, il est recommandé aux personnes présentant de fortes allergies d'utiliser des matelas et de la literie bénéficiant d'un revêtement spécial antiacariens («encasing»). De manière générale, les personnes allergiques devraient utiliser de la literie lavable. En cas de respect de ces points, de nettoyage régulier et de remplacement ponctuel des matelas, des duvets et des oreillers, plus rien ne peut entraver un sommeil régénérateur – pas même pour les personnes allergiques.

Au verso, vous trouverez d'autres conseils à ce sujet.

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zürich • Tel. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch

La protection optimale pour les personnes allergiques

Inoffensifs en soi, les acariens peuvent rendre la vie dure aux personnes allergiques. Vous trouverez ici quelques conseils pour vous protéger de manière efficace contre les acariens ou apaiser sensiblement les symptômes de l'allergie:



Housses de lit

Lors de l'achat d'articles de literie, prêtez attention au sigle «Swiss Guaranty VSB». L'enveloppe en tissu des couettes et des oreillers correspondants est tissée si étroitement que les acariens ne peuvent pas y pénétrer. En cas de forte allergie, utilisez des housses antiacariennes et antiallergiques pour les matelas, les couettes et les oreillers. La taille des pores de ces housses ne doit pas dépasser 1 µm (= 0,001 mm) et le tissu doit être perméable à la vapeur d'eau.

Garniture de literie

Remplacez la literie synthétique par des produits remplis de duvet ou de plumes. Ils garantissent un environnement de couchage optimal qui ne convient pas aux acariens et réduit de manière attestée les symptômes d'allergie.

Hygiène de literie

Veillez à l'entretien soigné de votre literie. Aérez régulièrement les couettes et les oreillers, afin de réduire le degré d'humidité. Une fois par année, faites-les nettoyer ou rafraîchir de manière professionnelle, et remplacez la literie au plus tard après huit ans. Les personnes allergiques, en particulier, doivent veiller à acheter de la literie lavable.

Soin de la literie

Les housses doivent être lavées régulièrement selon les indications figurant sur l'étiquette d'entretien. De manière générale, le linge de lit doit être lavé au plus tard après 14 jours, mais de préférence chaque semaine.

Attrape-poussière

Les déjections des acariens se mélangent à la poussière domestique et se répandent ainsi dans votre logement. Evitez donc les attrape-poussières dans votre chambre à coucher, tels que tapis, peaux d'animaux, descentes de lit, rideaux épais, étagères ouvertes et peluches.

Air sec dans la chambre à coucher

Le taux d'humidité dans votre chambre à coucher ne doit pas dépasser 50%. En hiver notamment, l'aération rapide et régulière permet à l'humidité de s'échapper. Maintenez à env. 15° C la température de votre chambre à coucher.

Pellicules de peau

Portez un pyjama, pour éviter que trop de pellicules de peau – qui constituent la base alimentaire des acariens – ne se retrouvent sur le matelas et la literie.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur la fabrication de duvets et d'oreillers, regardez notre film sur le site www.vsb-info.ch à la rubrique «Actualités».

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

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

SWISS GUARANTY VSB

© Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB), 2008

Verband Schweizer Bettwarenfabriken (VSB) • Weinbergstrasse 31 • 8006 Zürich • Tel. 044 266 64 44 • Fax 044 262 29 96 • www.vsb-info.ch