

Literie et sommeil: Quand la plume devient un art (I)

Le temps passé à (bien) dormir représente à peu près le tiers d'une vie. C'est dire l'importance de la qualité et du choix d'un matériel adapté pour un bon repos. Avant d'acheter un lit, quels sont les critères à retenir ? Petit tour de la question avec l'aide d'un spécialiste, et suite au prochain numéro.

N'importe quelle grande surface ou supermarché du meuble comporte un rayon literie où vous pouvez vous procurer à bon compte un sommier, un matelas et un duvet. Du matériel qui peut parfaitement répondre à l'attente de la plupart des consommateurs. Alors pour quelles raisons s'adresser à un spécialiste ? « Dans un supermarché, il est plus juste de parler de distribution que de vente, parce que le conseil est souvent difficile à obtenir de la part du personnel. Lorsque les personnes souffrent de problèmes de santé ou de sommeil, elles s'adressent de préférence au spécialiste en literie. Elles viennent aussi lorsqu'elles ne sont pas satisfaites de leur achat dans les grandes surfaces. » José Python travaille dans le domaine de la literie depuis plus de dix-huit ans, en ville de Fribourg. Au fil du temps, il a acquis une expérience et une sensibilité étonnantes dans la connaissance du matériel adapté aux personnes qui s'adressent à lui. Pour définir sa spécialité, il a inventé le terme de « litologue » qui n'existe pas dans la langue française (à ne pas confondre avec « lithologue » spécialiste des roches géologiques). Mais tout d'abord comment trouver un bon spécialiste ? Le critère déterminant est pour-tant simple : c'est celui qui ne vend que du matériel de literie.

Quelques questions pour connaître la personne. Afin de bien cerner les besoins de la personne qui veut faire un achat, José Python définit tout d'abord les envies de son client en distinguant trois points importants qu'il formule avec une série de questions. Tout d'abord, il définit la personne par sa morphologie, son poids, sa taille. Un deuxième point important concerne les habitudes de sommeil ; position sur le dos, le ventre ou le côté, et si le sommeil est plutôt calme ou agité. Enfin, le dernier point essentiel s'intéresse aux problèmes de santé ; douleurs de dos, hernie discale, arthrose, ou problèmes circulatoires. L'asthme ou les allergies doivent aussi être pris en compte dans le choix d'une literie. Ces réponses rassemblées permettent au spécialiste de conseiller un matériel parfaitement adapté à la personne et à ses habitudes.

Pour nos régions, pas de futon. Le futon, ce matelas d'origine japonaise, est constitué uniquement de couches de coton. Au pays du soleil levant, il est disposé à même le sol sur une natte en paille de riz (tatami), et chaque jour il est roulé et aéré, ce qui assure son bon entretien et correspond à un art de vivre. Chez nous, où le climat est différent, le vrai futon n'est pas assez chaud et souffre à la longue de l'humidité et de moisissures. L'aération quotidienne d'un futon roulé ne correspond pas tout à fait à la manière de vivre occidentale, lorsqu'on sait que les Suisses ont déjà de la peine à entretenir leur matelas en le retournant une fois tous les quinze jours. Pour les personnes qui ne veulent pas renoncer au futon, mieux vaut choisir une imitation, avec un sommier à lattes. D'après José Python, il faut savoir respecter le caractère de chaque région : avec notre climat, rien n'est mieux adapté qu'un matelas avec de la laine et de la soie.

La bonne orientation du lit. A force de côtoyer des clients exigeants, ou qui ont des problèmes de sommeil, José Python a acquis une sensibilité qui lui fait découvrir rapidement les difficultés. Ainsi, lorsqu'il installe de la literie à domicile, il lui arrive parfois de conseiller un changement d'emplacement pour le lit. Le fait de dormir avec la tête au nord n'est pas un critère de première importance pour un bon sommeil. Par contre, la position du lit par rapport au terrain est importante selon lui. Le sommeil peut être perturbé par la présence d'ondes telluriques et électromagnétiques : les matelas en crin et les structures métalliques d'un lit sont des matériaux conducteurs qui jouent un rôle prépondérant. Il vaut mieux les éviter si on a un mauvais sommeil, et choisir en tout cas des lattes en bois ou en résine de synthèse.

Un luxe : du duvet d'eider. L'eider est un canard sauvage parfaitement adapté aux températures des régions où il nidifie, à savoir l'Islande ou le Groenland. Le climat rigoureux de ces régions confère à son plumage des qualités particulières. Le duvet d'eider est plus léger et plus chaud que toute autre duvet, d'où son intérêt pour fabriquer des édredons. Mais cette précieuse partie du plumage n'est pas prélevée sur l'oiseau, mais à l'intérieur des nids. Les « farmers », ces agriculteurs du lieu qui trouvent ainsi une activité accessoire, en prélèvent une partie et aident au maintien de l'espèce en consolidant les nids. Le prix de cette qualité de duvet est très élevé : en Suisse, il faut compter 3'000 francs pour une couette d'une place. Le duvet d'eider peut être nettoyé et récupéré jusqu'à trois fois.

Les charlatans du duvet. Un petit papillon avec photos en couleurs qui vous invite pour une journée de dépaysement en Alsace, dans le Piémont, sur les bords d'un lac ou encore ailleurs... Quelle personne retraitée ou seule à la maison, n'a jamais été tentée de se laisser offrir une escapade accompagnée, avec repas pour quelques francs ? Malheureusement, il y a toujours ce moment dans la journée où les personnes sont soumises aux pressions psychologiques d'un présentateur aimable qui loue les vertus de quelques articles. Il s'agit parfois de duvets, d'alèses antirhumatismales, ou même de matelas. La personne qui fait la démonstration fait toucher le moelleux du matériel, sentir comme c'est naturel. Sur le

moment, difficile de se faire une idée de la valeur réelle de la marchandise, difficile aussi de dire non. La livraison se fait par poste ; une fois le matériel déballé, les dimensions ne correspondent pas, ou le matériel ne tient pas ses promesses. En fait, il ne correspond pas aux besoins de la personne et coûte quatre fois plus cher qu'une qualité comparable dans un commerce local. M. Python déplore les agissements de ces maisons de vente ; régulièrement, il voit venir chez lui l'une ou l'autre personne déçue de s'être fait avoir, mais il est trop tard pour agir.

Budget. Selon les possibilités financières que le consommateur lui indiquera, le spécialiste apprend à proposer des priorités. Mais il vaut la peine d'acheter de la qualité pour un lit dans lequel on dort tous les jours. Sur la question du budget, l'avis de José Python est le suivant : le consommateur qui veut mettre un prix dérisoire pour ce matériel trouve ce qu'il lui faut dans les supermarchés, sans attendre de miracle au niveau du bien-être. Par contre, un consommateur qui a des exigences de confort et de qualité plus élevées s'adressera au spécialiste qui lui conseillera un matériel selon ses possibilités budgétaires.

Quel prix faut-il compter ? Les prix suivants sont une fourchette indicative pour un matériel de bonne qualité : Sommier : de Fr 390.- à 690.-. Matelas : de Fr 490.- à 1'290.-. Duvet d'oie (pour printemps et automne) : de Fr 290.- à 890.-. Duvets été : de Fr 140.- à 250.-.

Josiane Berset

24.12.1999