



DANS LA CHAMBRE...

Faites la chasse aux acariens

C'est le cauchemar invisible des allergiques. Les acariens sont à l'aise dans l'atmosphère chaude et humide de la literie. Heureusement, il est possible de limiter leur prolifération.

La chambre est l'une des pièces où l'on passe le plus de temps, d'où l'importance d'y garder un environnement sain. D'autant qu'un ennemi de taille, pourtant invisible à l'œil nu, y prospère : les acariens. Certes, pour 90 % de la population, la cohabitation avec ces arachnides microscopiques se passe sans encombre. Mais elle peut virer à la catastrophe pour les personnes qui y sont allergiques ou pour les asthmatiques. À des degrés divers, ces bestioles qui se nichent dans la poussière (voir pages 66 à 68) peuvent



Les peluches sont les grandes oubliées du ménage. Une aubaine pour les acariens, qui y trouvent un refuge douillet. Ne les laissez pas s'y installer.



entraîner des éternuements à répétition, des irritations des yeux ou de la gorge, une respiration sifflante, voire des difficultés respiratoires. Et les tuer ne suffit pas : l'allergie est déclenchée essentiellement par leurs déjections, et aussi par leur carapace, même après leur mort. Pour les personnes sensibilisées, la traque devra être régulière. En gardant à l'esprit qu'une éradication totale est impossible.

LE MATELAS : À AÉRER ET À PROTÉGER

Les acariens affectionnent particulièrement la chaleur (entre 20 et 30 °C) et l'humidité (entre 60 et 80 %). Il n'est donc pas étonnant que le lit soit leur foyer principal. La nuit, notre température et notre transpiration leur offrent une atmosphère idéale. Au réveil, inutile donc de se précipiter pour faire son lit. Au contraire, mieux vaut le laisser ouvert de 15 à 30 minutes, tout en aérant la chambre, pour faire s'évaporer l'humidité. Pour la majorité des personnes, cette action matinale suffit amplement. Les plus allergiques doivent ensuite secouer leur drap à l'extérieur, pour faire tomber les squames.

Malgré cela, le matelas risque de se remplir progressivement de déjections d'acariens. « Pour les allergiques, l'idéal est de l'enfermer dans une housse intégrale antiacariens », suggère Martine Ott, conseillère médicale en environnement intérieur au Nouvel Hôpital civil de Strasbourg. Le tissu de ces housses empêche les parasites d'entrer en contact avec le dormeur. Leur efficacité a un prix : de 50 € à plus de 200 €, selon la marque (Acar-Housses, Immunocem, Protec'Som...) et la taille. En revanche, les matelas traités (Pro-neem, Sanitized...) ne sont pas conseillés. « Ils renferment des substances dont on ne connaît pas toujours l'efficacité », indique le Dr Isabelle Bossé, allergologue à La Rochelle. Et, surtout, ces substances ne sont pas anodines (voir pages 14 à 17). Pour les individus non allergiques, le plus simple reste de passer l'aspirateur sur le matelas

Un matelas peut accumuler **1,5 million d'acariens** !
Peaux mortes et cheveux s'y incrustent, constituant un mets de choix pour ces arachnides invisibles.



tous les 2 ou 3 mois. Mais ce geste a une efficacité très limitée : seulement 10 % de la poussière et des débris d'acariens infiltrés dans le matelas sont réellement aspirés.

LES DRAPS ET LES COUETTES : À LAVER EN MACHINE

Attention à ne pas négliger les couettes, les oreillers et les housses, autres réservoirs importants. Le lavage en machine a démontré toute son efficacité. Faire une lessive à 60 °C permet de tuer 100 % des acariens. Des chercheurs coréens ont montré que, à 30 °C, moins de 7 % des acariens disparaissent. En revanche, la molécule allergène est éliminée à 73 %. Donc, si vous n'êtes pas allergique, il est inutile de gaspiller de l'énergie en augmentant la température de lavage. D'ailleurs, les personnes qui ne sont pas allergiques peuvent se contenter de laver les draps tous les 15 jours, pour ôter les traces de transpiration et les peaux mortes. Pour les allergiques, l'action doit être répétée chaque semaine. Cela est aussi valable pour une personne malade ou qui transpire beaucoup.

En ce qui concerne les couettes et les oreillers, il faut les laver 3 ou 4 fois par an à 40 °C pour les personnes allergiques, ou 1 fois par an pour les



Pour les allergiques,
pas de repos dans la traque
aux acariens. **Changer les draps**
au moins 1 fois par semaine
est impératif.

autres. Malgré leur volume, les couettes peuvent facilement être nettoyées dans une machine de 8 kg ou en laverie. Mais leur séchage devra faire l'objet d'une attention particulière, soit à plat, soit dans un sèche-linge. Sinon, l'humidité résiduelle au sein de la couette peut entraîner la formation de moisissures.

LA MOQUETTE ET LES TAPIS : À ASPIRER RÉGULIÈREMENT

De manière générale, la moquette et les tapis doivent être aspirés 1 fois par semaine. Chez une personne allergique aux acariens, l'opération doit être effectuée 2 fois par semaine au minimum, voire 1 fois par jour en présence

d'animaux. Les chiens et les chats sont en effet source de nombreuses contaminations. Tout d'abord, leurs poils et de leurs squames fournissent de la nourriture aux acariens. De plus, ils sont eux-mêmes porteurs d'allergènes. Dans la mesure du possible, il faudrait leur interdire l'accès aux chambres.

Cependant, le fait d'aspirer relâche aussi des quantités importantes de particules fines dans l'air. Pour les personnes allergiques, il peut être judicieux d'investir dans un aspirateur équipé d'un filtre Hepa, ce qui signifie "haute efficacité pour les particules aériennes". Les plus performants (les classes Hepa 13 et 14) retiennent respectivement 99,95 et 99,995 % des poussières, y compris les plus fines. Pour que le filtre conserve son efficacité, il faudra, selon les modèles, le laver ou le changer 1 ou 2 fois an, pour éviter qu'il ne s'encrasse.

LES PELUCHES DES ENFANTS : 3 MÉTHODES POUR LES NETTOYER

Les peluches et autres doudous des enfants sont des nids à poussières souvent négligés. Pour supprimer les acariens, des chercheurs taiwanais ont testé 3 méthodes : 1 nuit au congélateur à -15 °C ; 1 heure dans le sèche-linge à pleine puissance ; ou un lavage en machine avec quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Ces 3 procédés ont montré des résultats probants, avec respectivement 95 %, 89 % et 95 % d'acariens détruits. ■



LE CALENDRIER DU MÉNAGE

Tous les jours Aérer ½ heure ou 2 fois par jour 15 minutes, même (et surtout) en hiver.
• Laisser son lit ouvert quelques minutes. • Pour les plus allergiques, secouer les draps par la fenêtre (lorsque c'est autorisé...).

Toutes les semaines Aspirer la moquette et les tapis (2 fois par semaine pour les personnes allergiques, ou tous les jours en présence d'animaux). • Laver les sols. • Dépoussiérer avec un chiffon en microfibre.

Toutes les 2 semaines Laver les draps et les housses de couette et d'oreiller (toutes les semaines pour les allergiques).

De temps en temps Laver les oreillers et couettes, tous les 3 mois pour les allergiques ou, pour les autres, 1 fois par an.



LA CHAMBRE



DOUCEUR ET SÉRÉNITÉ





-15% Guéridon « Thor » **LIGNE ROSET**[®], design Pierre Paulin, noyer, ~~599~~€ 504,05 € (+ 0,4 € d'éco-participation) soit **504,45 €**. **-30%** Lampe « Tolomé micro Alu » **ARTEMIDE**[®], structure aluminium poli ; diffuseur : aluminium anodisé, ~~240~~€ **147 €**. **-15%** Table basse « CM 191 » **LIGNE ROSET**[®], design Pierre Paulin, noyer Européen, ~~904~~€ 833,85 € (+ 1 € d'éco-participation) soit **834,85 €**. **-30%** Couette synthétique tempérée **PRINTEMPS**[®], collection Maison, 300 g/m², enveloppe : 100% coton, traitée Greenfirst[®] anti-acariens ; garnissage : 100% polyester fibres Dacron Extralife[®] haute résilience, 140 x 200 cm, ~~95~~€ **66,5 €**. **-30%** Oreiller « Neva » **DROUAULT**[®], enveloppe : 100% coton traitée anti-acariens **Proneem**[®], 100% d'actifs naturels avec protection Teflon[®] contre les taches ; garnissage : 100% fibre polyester creuse siliconée Quallofil[®] Air Allerban[®], anti-acariens, ~~59~~€ **41,3 €**. **-30%** Taie d'oreiller **PRINTEMPS**[®], collection Maison, percale lavée, 100% coton, 65 x 65 cm, ~~20~~€ **14 €**. **-30%** Taies d'oreiller **PRINTEMPS**, collection Maison, lin lavé, 100% lin, coloris : anthracite[®], gris[®], bleu[®], 65 x 65 cm ou 50 x 70 cm, ~~49~~€ **34,3 €** pièce. **-30%** Coussin **PRINTEMPS**[®], collection Maison, lin lavé, 100% lin ; intérieur : 100% polyester, 35 x 55 cm, ~~39~~€ **27,3 €**. **-30%** Housse de couette **PRINTEMPS**[®], collection Maison, lin lavé, 100% lin, 240 x 220 cm, ~~499~~€ **125,3 €**. **-30%** Bouts de lit **PRINTEMPS**, collection Maison, 100% lin ; intérieur : 100% polyester, coloris : anthracite[®], bleu[®], 90 x 220 cm, ~~499~~€ **97,3 €** pièce. **-15%** Fauteuil « Floating Pixel » **RED EDITION**[®], piètement en chêne massif, revêtement en tissu pixel collection Pierre Frey, mousse haute résilience 168 x P83 x H76 cm, ~~4590~~€ 1 351,5 € (+ 1,5 € d'éco-participation) soit **1 353 €**. **-15%** Table basse « Falda » **CINNA**[®], design Andreas Kowalewski, plateau frêne noir et piètement acier laqué noir, ~~659~~€ 560,15 € (+ 0,46 € d'éco-participation) soit **560,61 €**. **-40%** Théière « Assam » **BODUM**[®], verre et métal, 1L, ~~50~~€ **30 €**. **-30%** Set de 2 tasses à thé **BERNARDAUD**[®], porcelaine, ~~36~~€ **25,2 €**. **-40%** Set de 2 verres « Pavina » **BODUM**[®], verre, ~~29~~€ **13,8 €**. **-30%** Assiette à dessert « Modulo Nature » **DEGRENNE**[®], grès, 21 cm, ~~75~~€ **5,25 €**.

(*) HAUSMANN (2) TOUTS MAGASINS SAUF LOUVRE, CAGNES-SUR-MER, DEAUVILLE, LE HAVRE, MARSEILLE LA VALENTINE, MARSEILLE TERRASSES DU PORT, ROUEN, STRASBOURG
(3) TOUTS MAGASINS SAUF LOUVRE, CAGNES-SUR-MER, DEAUVILLE, LE HAVRE, MARSEILLE TERRASSES DU PORT, METZ, NANCY, RENNES (4) TOUTS MAGASINS SAUF LOUVRE, CAGNES-SUR-MER, DEAUVILLE, LE HAVRE, MARSEILLE TERRASSES DU PORT
(5) HAUSMANN, PARIS, TOULON (6) TOUTS MAGASINS SAUF LOUVRE, NATIONAL, CAGNES-SUR-MER, DEAUVILLE, LE HAVRE, MARSEILLE TERRASSES DU PORT, METZ, STRASBOURG (7) TOUTS MAGASINS SAUF LOUVRE, NATIONAL, CAGNES-SUR-MER, DEAUVILLE, LE HAVRE, MARSEILLE TERRASSES DU PORT, METZ, STRASBOURG



Nos adresses

Mode, p. 13

3 Suisses Collection:

3suisses.fr

Asos: Asos.fr

Best Mountain:

Best-mountain.fr

Bonprix: Bonprix.fr

Cache Cache:

Cache-cache.fr/

C&A: C-and-a.com/fr/

H&M: www2.hm.com/

fr_fr/index.html

Kiehl: Kiehl.com

La Redoute: Laredoute.fr

New Look:

Newlook.com/fr

Topshop: Fr.topshop.com

Mode, p. 14

& Other Stories:

Stories.com/fr

Accessorize:

Fr.accessorize.com

Eram: Eram.fr/

Jasak: Jasak.fr/

Mango: Shop.mango.

com/fr/femme

Marks & Spencer:

Marksandspencer.fr

Promod: Promod.fr/

Topshop: Fr.topshop.com/

Zara: Zara.com/fr/

Beauté, p. 21

Akileine: en pharmacie

et parapharmacie

Corine de Ferme:

en grande surface et sur

Corinedefarme.fr/

DMC: sur Dmc-france.fr,

chez Nocibé, Parashop,

Monop'Beauty,

Monoprix, en pharmacie

et parapharmacie

Diadermine: en grande

surface et sur

Diadermine.fr/

Dove: Eshop-dove.fr

Jean Louis David:

en grande surface

Labello: en grande

surface et magasin

de sport

Nivea: en grande surface

Païpe de vie:

en grande surface

et sur Boutique-

paipedevie.fr

Saisons d'Eden: sur

Thebeautyshopper.com

Médecine douce, p. 30

Fleurance Nature:

Fleurancenature.fr

Les 2 Marmottes:

Les2marmottes.fr

Phytosun Aroms:

en pharmacie et

parapharmacie

Salle à idées, p. 64

Astoria: 03.88.18.66.18

ou sur Astoria.fm.fr

Habitat: habitat.fylac/

chambre-litene

Proneem: proneem.com



BOÎTE À IDÉES

Par Cédric Choukroun



Une étiquette verte bien utile

Essential by Proneem est un procédé permettant d'encapsuler des actifs naturellement antibactériens, antiacariens et anti-odeurs. Pour repérer les articles de literie bénéficiant de cette technologie, fiez-vous à l'étiquette verte. Idéal pour les allergiques !

REPÉRÉS pour vous

Une literie poids lourd

Pour se lancer sur le marché de la literie en septembre dernier, Habitat a fait appel à un ambassadeur en or : le double champion olympique de judo Teddy Riner. À votre avis, dort-il sur un matelas en mousse, en latex ou à ressort ?



Un peu de chaleur

Installé entre le drap-housse et le matelas, ce surmatelas chauffant sera l'allié de tous les frileux. Ses six niveaux de température assurent un sommeil réparateur au chaud. Surmatelas 1 place (150x80 cm), à partir de 54,90 €, Astoria. En grand magasin et magasin d'électroménager.



DOSSIER
LE MARCHÉ DE LA DECO

LA COUETTE AMELIORE LES BIENFAITS DE LA NUIT

LES FABRICANTS MULTIPLIENT LES INNOVATIONS POUR SOUTENIR LA DYNAMIQUE DE LEUR MARCHÉ.





Les consommateurs renouvellent plus souvent leurs couettes et oreillers, en privilégiant les produits qualitatifs, aux vertus avérées.

LE marché de la couette se porte bien. Ces dernières années, les fabricants se sont appuyés sur des études scientifiques pour démontrer les bienfaits d'une bonne qualité de sommeil. Convaincus, les consommateurs ont choisi de renouveler plus souvent leurs couettes et leurs oreillers, tout en plébiscitant en priorité des produits qualitatifs et aux vertus avérées. A contre-courant d'un contexte morose, les fabricants de couettes continuent d'afficher le sourire. Certains ont même augmenté leurs capacités de production, quand ils n'envisagent pas d'élargir leur champ de compétences vers des métiers annexes ou de réaliser des opérations de croissance externe. L'export reste aussi en ligne de mire. Jusqu'à présent, le caractère volumineux des produits freinait la volonté des entreprises de dépasser les frontières hexagonales, toutefois leur montée en gamme permet de contre-carrer ce handicap. L'ensemble de la profession, leaders comme challengers, a profité de cette nouvelle dynamique engagée depuis trois ans. L'année 2016 s'achève sur des notes positives, laissant envisager des perspectives tout aussi bonnes dans les prochains mois.

CONFORT SUPPLÉMENTAIRE

En amont, les fournisseurs de fibres synthétiques continuent de multiplier les innovations pour soutenir la dynamique du marché. Chez Advansa, la ligne Quallofil vient de s'enrichir d'une référence premium qui apporte à la couette et aux oreillers 15% de confort supplémentaire. Mais c'est avec Aerelle Cool Night que le spécialiste de la fibre entend gagner une longueur d'avance sur ses concurrents. «Jusqu'à présent, les fibres de garnissage des oreillers étaient conçues pour dissiper la chaleur qui peut s'accumuler tout au long de la nuit, explique David Bayliss, le directeur commercial. Avec ce nouveau produit, nous proposons au consommateur de bénéficier d'une sensation de fraîcheur durant huit heures». Particulièrement adapté aux climats chauds, ce nouveau garnissage permettrait un endormissement plus rapide.

Du côté des fabricants, l'innovation passe d'abord par des investissements industriels. Chez Willefert (Bleu Calin, Clinilab), la direction a décidé de mettre en

œuvre une nouvelle ligne d'oreillers, destinée à répondre à la demande croissante des distributeurs. Elle sera opérationnelle dès l'été 2017, entraînant une augmentation de 40 à 50% des capacités de production de l'entreprise nordiste. Dès son arrivée, Anthony Delesalle, le nouveau directeur général, s'est vu confier comme mission de développer l'export, qui ne représente que 5% du chiffre d'affaires global (20 millions d'€, en hausse de 5% en 2016). Cette nouvelle dynamique a également encouragé le fabricant à moderniser son ancienne marque *Bélier du Nord*. Dès son retour dans les rayons, elle a bénéficié d'un fort capital de sympathie auprès des consommateurs.

OREILLERS ERGONOMIQUES

Chez Pyrenex, l'année 2016 se termine en fanfare, avec une hausse de plus de 10% de son chiffre d'affaires. «Nous devrions atteindre le même objectif en 2017», annonce Eric Bacheré, le directeur général. L'entreprise, implantée à Saint-Sever, dans les Landes, entend également se développer à l'export, notamment dans le contract et l'hôtellerie. «Pour la première fois cette année, nous avons participé au Salon EquipHotel, où nous avons remporté un franc succès grâce à nos oreillers ergonomiques et nos surmatelas double confort. En France et à l'étranger, l'hôtellerie représente une excellente vitrine pour nos produits. Après les avoir testés à l'hôtel, les clients demandent souvent où les acheter. Nous avons renouvelé avec succès ce type d'expérience, en participant au Salon du Meuble de Bruxelles qui attire des acheteurs de qualité. Ils ont été particulièrement séduits par notre collection haut de gamme Legend 1859.»

Les leaders n'ont pas à rougir non plus de leurs performances. «En dépit d'une rentrée des classes marquée par une météo très clémente, nous bouclons cette année en grande forme, indique Marc Cerf, le directeur général de Dodo. Depuis fin septembre, le niveau de ventes est reparti à la hausse, avec en tête des housses très chaudes qui font un carton.» La marque rencontre également un franc succès



avec sa nouvelle référence de surmatelas dotés d'une fibre résiliente comme avec sa couette en coton respirant *Topcool*. Côté oreillers, ce sont les produits anti-acariens et hypoallergéniques qui sont plébiscités, mais aussi ceux qui proposent des bénéfices, telle une sensation de fraîcheur.

PROTECTION DE LITERIE

De son côté, *Lestra* termine l'année en franchissant le cap symbolique des 40 millions d'€. «Avec une hausse de 3% de nos ventes, nous avons récolté le fruit des efforts engagés pour moderniser les packagings des marques *Lestra* et *Blancrêve*, se félicite Eric Andres, le Pdg. Nous avons également beaucoup travaillé sur le merchandising, afin d'offrir aux distributeurs des packs prêts à vendre à la fois pratiques et esthétiques. Ils arrivent en magasin directement sur palette, il suffit simplement d'ouvrir le carton.» *Lestra* développe aussi une ligne de protection de literie en complément des couettes et des oreillers. «Les distributeurs apprécient d'avoir un seul interlocuteur pour ces trois gammes de produits.» Côté nouveautés, l'entreprise s'apprête à lancer

un kit dédié au jeune habitat, qui comprend une couette imprimée, un drap-housse et une taie d'oreiller, disponible pour des lits d'une ou deux personnes. Quant aux perspectives pour

l'année 2017, elles s'annoncent tout aussi dynamiques, notamment grâce à sa collabora-



LA COUETTE SE VOIT LA NUIT. Grâce à des motifs phosphorescents la couette se voit dans le noir et permet ainsi de mieux apaiser les enfants (*Abel*)



tion avec le groupe *Cofel*, afin de proposer des couettes, des oreillers et de la protection de literie griffés *Epéda*.

Plus discret que ses confrères français au sujet de ses performances, le groupe allemand *Eurocomfort (Abeil)* a lancé l'an dernier des matelas, afin d'élargir son offre autour de l'univers de la chambre et du lit. Pour ce nouvel exercice, le leader européen mise sur trois principales nouveautés. La couette *Cyclafill* vient d'obtenir un *Ecolabel* européen, une certification qui mesure son impact environnemental, depuis les matières premières jusqu'au recyclage du produit en fin de vie. *Abeil* lance éga-

lement une ligne de couettes et d'oreillers bénéficiant du traitement naturel *Green Tea* de *Proneem*. Grâce à des composants comme le thé vert, la caféine ou la vitamine C, ces produits présentent la particularité de lutter efficacement contre les radicaux libres et le vieillissement de l'organisme. Enfin, plus ludique, la couette *Nuit d'étoiles*, en polyester microfibre, est décorée de motifs phosphorescents qui se reflètent dans le noir. De quoi apaiser les enfants, tout en plongeant les parents dans l'univers de leur enfance. Décidément, les fabricants ne manquent pas d'imagination pour offrir aux consommateurs des nuits plus belles que jamais.

AGNÈS LEGOEUL ●