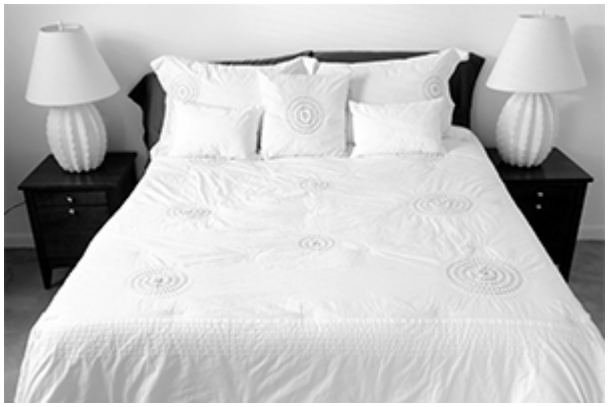
Focus

Un lit écologique… Le rêve ?



Nos lits, matelas, couettes ou draps peuvent, selon leurs matériaux, favoriser un bon sommeil… ou l'inverse.
Le lit idéal existe-t-il ? Et son prix, un cauchemar, peut-être ? Tout n'est pas parfait au pays des rêves, car si l'on veut vraiment savoir ce qu'on achète et trouver un produit avec des garanties sérieuses, les choses ne sont pas toujours simples.

Château Bel Air… si l'on aère

La première chose dont vous avez besoin pour bien dormir et bien vous réveiller c'est… de l'air frais.
Plus l'air dans la chambre à coucher est sain, mieux on dort.

Choisir judicieusement son lit peut aider à réduire les polluants dans l'air. Voici comment :

- Préférez le bois massif au bois collé. Les colles, présentes dans les panneaux agglomérés, sont une source de formaldéhydes, substances nocives pour la santé et qui se diffusent dans l'air pendant plusieurs années. Autant les éviter le plus possible, surtout dans la chambre à coucher.
- Préférez un bois huilé plutôt qu'un bois verni, également pour éviter que d'éventuels solvants ou autres polluants ne se diffusent dans l'air.

Dans un dossier précédent sur les meubles, nous parlions déjà de cette question ainsi que de l'empreinte écologique de divers matériaux : www.ecoconso.be/Non-mais-de-quoi-j-me-meuble

Si tout cela ne semble pas jouable pour vous, un lit de seconde main peut être un choix à considérer. S'il est fabriqué de panneaux mais qu'il a un certain âge, ce lit aura déjà « craché » pas mal de ses polluants. S'il est en bois massif, tant mieux.

Nous ne dormons jamais seuls

Avant de passer en revue les différents constituants d'un literie saine, une constatation : même en dormant, nous transpirons, nous produisons humidité et chaleur. Pour un bon « climat » sous la couette, tout cela doit être évacué, sinon :

- nous dormons moins bien.
- nous faisons grand plaisir aux acariens, moisissures et autres habitants invisibles de notre literie. Or ce sont là deux grands producteurs de substances allergisantes : des déjections pour les premiers, des spores pour les seconds.

Il importe donc de choisir des matériaux qui « respirent ». En d'autres mots, qui absorbent et restituent facilement l'humidité et laissent la chaleur s'évacuer, tout en isolant bien. Les matériaux naturels sont beaucoup plus respirants que les synthétiques. Certains d'entre eux (par exemple la laine et le bambou) ont également des propriétés antibactériennes naturelles.

Vous êtes sensibles aux acariens mais vous voulez éviter les alèses plastifiées qui, justement, ne respirent pas ? Vous pouvez opter pour une housse en coton avec un tissage très serré. Ces housses s'avèrent tout aussi efficaces pour réduire le passage des allergènes dans l'air, mais elles sont plus respirantes. Elles restent fiables longtemps. Evitez si possible les tissus traités anti-acariens : les produits utilisés sont des biocides (acaricides) aux effets néfastes pour la santé.

Indépendamment de cela, veillez à :

- assurer un apport d'air frais pendant votre sommeil (par exemple, en ouvrant une petite fenêtre en contrebattant ou, encore mieux, en laissant la grille d'aération ouverte s'il y en a une).
- bien ouvrir les fenêtres pendant un quart d'heure matin et soir.
- bien aérer votre literie chaque jour.
- changer votre matelas après 10 ans et votre oreiller après 3 ans.

Plus d'infos sur la ventilation naturelle :
www.espace-environnement.be/pdf/sante_ficheaeration7.pdf

Le matelas : partir d'une bonne base

Les matelas sont en général fabriqués avec l'un des trois matériaux suivants :

- de la mousse synthétique
- du latex synthétique
- du latex naturel

On trouve aussi des matelas faits d'un mélange de latex synthétique et naturel, ainsi que des matelas rembourrés de coton, de kapok, de laine, de crin…

Pendant la fabrication conventionnelle d'un matelas, toute une série de substances

chimiques sont utilisées ou sont ajoutées au produit final. Parmi elles, les retardateurs de flamme ont fait couler pas mal d'encre.

Les retardateurs de flamme sont souvent des composés bromés, ajoutés à bon nombre de produits pour que ceux-ci prennent feu moins rapidement en cas d'incendie. Hélas, ces substances ont tendance à s'accumuler dans l'environnement et dans les organismes vivants. Elles sont considérées comme hautement toxiques, mais leurs effets sur la santé sont jusqu'à présent peu documentés. Mais les matelas peuvent contenir des résidus d'autres substances, telles que des formaldéhydes, des composés organiques volatils, des nitrosamines... Pouvons-nous les éviter ?

Plusieurs matériaux sont utilisés pour des matelas réputés plus écologiques : du latex naturel, de la fibre de coco, du coton, du kapok, de la laine, voire même des algues... Ce sont des matériaux naturels, certes, mais pouvons-nous pour autant être sûrs que leur transformation en literie n'a pas fait appel à des substances polluantes ?

Que trouve-t-on en matière de labels ou autres garanties pour les matelas ?

• *le coton labellisé bio*
Le coton non bio est un désastre environnemental et sanitaire : les cultures de coton conventionnelles utilisent à elles seules 10% des pesticides et 22.5 % des insecticides chimiques employés en agriculture. Des matelas en latex avec une housse en coton issu de l'agriculture biologique se trouvent dans plusieurs marques. La garantie d'une agriculture sans biocides ni engrais de synthèse s'applique donc uniquement à l'enveloppe en coton et non pas au noyau en latex.

• *le latex labellisé*
Le latex naturel est principalement fabriqué en Asie du Sud-Est. Il s'agit de la sève d'un arbre, l'hévéa, récoltée et transformée en matière solide. La production du latex, même un latex tout à fait naturel, fait toujours appel à des produits chimiques.

Cependant, nous trouvons sur le marché des matelas fabriqués en latex naturel, testé et certifié par des instituts de certification indépendants comme par exemple le "Eco Institut" en Allemagne. Les tests vérifient l'émission de substances nocives et la certification est attribuée uniquement si les émissions restent en dessous de limites sévères.

D'autres labels ont des cahiers des charges avec des critères écologiques pour les matelas en latex ou en mousse synthétique : l'Ecolabel européen, par exemple, ou l'Ange Bleu, mais aucun matelas portant ces labels ne semble disponible chez nous à l'heure actuelle.

Coton et laine peuvent aussi porter le label "Confiance Textile". Deux variantes de ce label existent : le standard 100, qui signifie que le produit final a été testé pour vérifier que la présence de résidus chimiques reste en dessous de certaines limites. Le standard 1000 impose des critères environnementaux et sociaux pour la production du textile.

Un nid douillet : draps, couettes, oreillers

Pour le rembourrage de la couette ou pour la couverture, ce n'est pas le choix des matières qui manque : laine, soie, poils de chameau, cashmere, yak, édredon... Le règne animal tout entier semble transformable en couverture ou peu s'en faut. Chaque fibre a ses propriétés bien spécifiques. L'édredon est mal famé pour la souffrance animale qu'il cause : plumages répétés à vif, avec toute la douleur et le stress qui les accompagnent. Les moutons qui

fournissent la laine ne sont pas forcément mieux lotis et subissent eux aussi souvent des traitements cruels. Il y a cependant moyen de trouver des produits en laine qui proviennent de moutons élevés en agriculture bio ou biodynamie.

Si vous préférez ne pas faire dodo sous des poils ou des plumes, vous pouvez vous coucher sous un arbre, transformé en … tencel. Il s'agit d'une viscose : la matière première de base, la cellulose, est naturelle et renouvelable, mais transformée en fil par un procédé chimique. C'est donc une fibre artificielle et non une fibre naturelle, mais elle a l'avantage d'être respirante et facile d'entretien. Elle peut donc être une option, tout comme le coton. Même certaines fibres animales existent aujourd'hui en version lavable en machine, mais ne le sont pas forcément donc renseignez-vous auprès du vendeur et/ou scrutez attentivement l'étiquette. Retenez cependant que pour beaucoup de fibres naturelles, une bonne aération régulière permet de réduire fortement le nombre de lavages.

Pour les draps, housses de couette ou taies vous pouvez de nouveau opter pour le coton bio ou profiter des propriétés d'autres fibres naturelles comme le lin ou le chanvre, qui ont une capacité d'absorption et de restitution de l'humidité assez remarquable. Leur prix est plus élevé, mais elles sont plus résistantes et durables. Plus d'infos sur leurs propriétés et leur impact écologique ici : www.ecoconso.be/Les-fibres-vegetales. De la literie issue du commerce équitable est proposée par moments dans certaines grandes surfaces, gardez l'œil ouvert.

Si ce n'est pour votre bourse, évitez des fibres traitées pour en faciliter l'entretien, ces traitements se font de nouveau à l'aide de substances chimiques. De jolis draps en coton se trouvent aussi en seconde main ou en brocante.

Un bon oreiller allie confort et soutien. Kapok, latex et laine sont fréquemment utilisés. Une autre option est la balle d'épeautre ou de sarrasin : cela donne un oreiller confortable mais qui fait un petit bruit lorsqu'on bouge et auquel il faut s'habituer. Sinon, vous pouvez aussi poser la tête sur un oreiller en balle de millet additionné de fibres d'ortie, ou de plantes qui favorisent le sommeil. Cela donne bien envie d'essayer… Par contre, que penser de cette dernière innovation : l'oreiller qui murmure à l'oreille du dormeur… des conseils pour mieux dormir. L'histoire avant le dodo, version adulte ? A voir sur : www.avmaroc.com/actualite/nouveau-japon-a32713.html

Références

- www.guidedesachatsdurables.be/fr/node/34/?pid=1295
- www.ecolabel.be/IMG/pdf/fr_entr_bed_mattresses.pdf
- www.greenbazaar.be/categories.php?id_cat=84
- www.protecsom.be/pur_coton.asp
- www.greenpeace.org/raw/content/france/presse/dossiers-documents/retardateurs-de-flamme-bromes.pdf
- www.eco-institut.de