



Comparatifs produits

Comparatif produits : la literie

Après une journée bien remplie, rien de tel qu'un lit agréable pour se reposer. Voici quelques pistes pour choisir une literie sans oublier votre santé et l'environnement.

À éviter

Les lits neufs en panneaux agglomérés ou en bois vernis sont à éviter car les colles et vernis contiennent des substances dangereuses pour la santé qui se diffusent dans l'air pendant plusieurs années. D'après Test-Achats, le matelas ne devrait pas faire moins de 12 cm d'épaisseur et, s'il est en mousse synthétique, sa densité devrait être au minimum de 35 kg/m³. Pour les textiles de lit, évitez les fibres traitées pour en faciliter l'entretien (repassage facile, anti-taches, etc.) : ces traitements se font à l'aide de substances nocives.

Second choix

Si vous optez malgré tout pour un lit fabriqué en panneaux aggloméré, achetez-le en seconde main. Comme il aura un certain âge, ce lit aura déjà « craché » pas mal de ses polluants. S'il est en bois massif, tant mieux. Préférez toutefois les matelas neufs pour des raisons d'hygiène. Pour les draps, taies et housses de couette, la seconde main est tout à fait envisageable. Vous souhaitez du neuf ? Cherchez alors du coton portant le label "Confiance Textile". Deux variantes existent : le standard 100 signifie que le taux de résidus chimiques dans le produit final reste en dessous de certaines limites. Le standard 1000 impose des critères environnementaux et sociaux lors de la production.

À privilégier

Pour le lit, préférez le bois massif au bois collé et le bois huilé au bois verni. En ce qui concerne le matelas et la literie, retenez que les matériaux naturels sont plus respirants que les synthétiques. Concernant le matelas, les matières végétales telles que le latex naturel ou le kapok sont des choix possibles. Hélas, les produits labellisés ne sont pas faciles à trouver ni très abordables. Pour le reste de la literie, le coton labellisé bio est une valeur sûre. Le lin et le chanvre ont un prix plus élevé, mais sont plus résistants et durables. Même non bio, leur culture a moins d'impact sur l'environnement que celle du coton.

Quelque soit votre choix, une alèse en coton protégera votre matelas et allongera sa durée de vie. Pensez aussi à changer votre matelas tous les 10 ans et votre oreiller tous les 3 ans. Enfin, aérez votre chambre 10 minutes tous les jours : de la qualité de l'air dépend aussi la qualité de votre sommeil !

Plus d'infos :

- Dossier [Un lit écologique... le rêve?](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/comparatif-produits-la-literie>