Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 11

Rubrik: SOS consommateurs : comme on fait son lit...

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

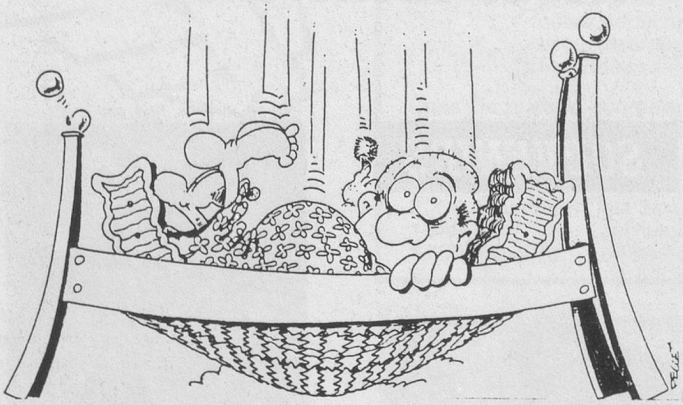
Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Comme on fait son lit...

... on dort... plus ou moins bien! Et c'est un tiers de notre vie que nous passons dans notre lit. Du sommier au duvet, des oreillers au matelas, tout contribue à améliorer ou... à gâcher notre sommeil. On sait maintenant de manière sûre (et scientifique) qu'un bon matelas et un mauvais sommier de même qu'un bon sommier et un matelas inapproprié nous empêcheront de profiter d'un sommeil vraiment réparateur.

Techniquement tout a évolué très vite. Et, avant de prendre somnifères et tisanes ou de vous plaindre d'insomnies, demandez-vous si votre literie ne devrait pas être changée.



FED. ROMANDE DES CONSOMMATRICES

SOS CONSOMMATEURS

La FRC vient d'éditer une brochure très simple mais très complète sur ce sujet*. Tout y est passé en revue:

- les différents types de sommiers, de matelas. Que choisir?
- les rembourrages, les matelas dits spéciaux, les conseils d'entretien
- les oreillers et édredons; les couvertures
- tout sur les plumes
- les draps et taies, les textiles
- le lit d'enfant (bien des grands-parents en font l'acquisition) et enfin un aide-mémoire très pratique à emporter au magasin, afin de poser les bonnes questions.

Bien des gens ignorent qu'il faut changer de matelas tous les 10-15 ans et d'oreiller tous les 4-6 ans. Ce n'est pas du gaspillage, notre santé est en jeu.

Inutile de dire que nous vous conseillons vivement l'achat de cette petite brochure si vous envisagez de modifier votre literie.

Précisons que le terme «antirhumatismal» **ne signifie rien**; ce terme ne cache, légalement, rien de plus qu'un rembourrage de laine (sans préciser laquelle...). La laine donne un lit sec et chaud, et la chaleur apaise naturellement les douleurs rhumatismales, rien de plus.

Quant aux oreillers dits «spéciaux» vendus très cher par correspondance ou annonce dans la presse, eux non plus ne peuvent prouver scientifiquement leurs vertus...

On vous conseille, s'il ne s'agit que de soutenir la nuque, de confectionner un petit oreiller de millet ou de balle d'avoine. Ne pas trop bourrer l'oreiller pour permettre à la tête de s'y enfoncer et de caler la nuque.

Aucune pièce de literie ne doit s'acheter dans des courses en car. Les prix pratiqués ne sont, en aucun cas, justifiés, et les arguments de vente sont trompeurs.

Les couvertures chauffantes

Nous en avons déjà parlé. Mais comme c'est un article à problèmes, nous pensons utile de résumer ici les explications de la brochure.

Elles se placent sur le matelas et sont en général recouvertes par le drap de dessous. Elles doivent porter le label de sécurité ASE/SEV.

Avant l'achat, **comparer les prix.** Un test autrichien de 1988 a montré que le seul modèle «peu satisfaisant» coûtait 10 fois plus cher que le mieux classé et... provenait d'une course en car!

Choisir un modèle à thermostat et interrupteur automatique, si possible électronique.

Ne pas enclencher la **couverture pliée.** Eviter le plissement à l'usage, en utilisant **toujours les sangles prévues** par le fabricant. Ne pas y coudre soi-même des sangles...

Ne pas **piquer des épingles de sûreté** pour y fixer par exemple une couche imperméable. La couche imperméable (en cas de forte transpiration, incontinence) doit être sanglée. Attention aussi à ne pas renverser boissons ou médicaments.

Ne jamais s'endormir avec un chauffe-lit **branché;** ôter la prise en se couchant, et utiliser l'appareil uniquement pour **préchauffer le lit.**

Ne pas le laisser sur un malade alité, un invalide, un enfant, cela va de soi.

Contrôler **régulièrement l'état** de la couverture et du câble. La structure interne, les canaux entourant les corps chauffants, l'entrée du câble électrique, l'interrupteur, la fiche ne doivent présenter **aucune** défectuosité. En cas de doute (plis, cassures, usures) **ne pas hésiter à jeter le chauffe-lit,** plutôt que de prendre des risques d'électrocution ou d'incendie.

Lors de l'achat, **vérifiez:** le label ASE, un mode d'emploi et mises en garde clairs, cousus à la housse, la lampe témoin, un réglage maniable et un câble suffisamment long pour éviter l'utilisation de rallonges.

Bonne nuit à tous!

J. C.

*** Guide achats La literie, Fr. 5.– + frais d'envoi. FRC, tél. 022/786 49 00 ou dans les permanences Consommateurs-information.**