

BIEN-VIVRE

UNE AUTRE VIE COMMENCE APRÈS LE TRAVAIL



François Pugliese, directeur de l'entreprise suisse de literie Elite.

Literie: la fin des insomnies

PAR CHANTAL MATHEZ DE SENER De nombreuses innovations améliorent la qualité du sommeil en évitant ronflements, apnée ou encore changements de température du corps. Sélection.

ON L'OUBLIE TROP souvent: chaque être humain passe environ un tiers de sa vie – voire plus pour les amateurs de grasses matinées – à dormir. Il serait, dès lors, déraisonnable de négliger la qualité du couchage qui nous aide chaque soir à rejoindre les bras de Morphée. Posséder un lit de qualité permet ainsi de se régénérer, d'éviter de potentiels maux de dos et d'être d'attaque pour entamer les longues journées de travail.

Avec l'arrivée des nouvelles technologies sont apparus des lits connectés. Munis de capteurs, ils décryptent et informent sur la qualité du sommeil via une application smartphone. Le dormeur peut découvrir s'il ronfle, s'il bouge pendant son sommeil ou si son rythme cardiaque est régulier durant la nuit.

L'entreprise suisse de literie Elite va aujourd'hui plus loin en développant des projets avec l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich. «Il existe pas mal de technologies sur le marché mais qui n'offrent pas de solutions complètes», indique son directeur François Pugliese. Elles préparent ainsi un lit intelligent qui, en plus d'enregistrer des données à travers des capteurs, réagira directement aux bruits ou aux mouvements de la personne endormie. Grâce à un système de reconnaissance vocale, le lit relèvera la tête ou le dos du dormeur, l'empêchant de ronfler ou d'avoir de l'apnée du sommeil. Pour les couples, l'entreprise proposera deux matelas avec des articulations propres pour chacun, et le système saura reconnaître qui, de madame ou de monsieur, grogne. Ce lit antironflements pourrait être mis en vente dès 2017.

Basée à Aubonne, l'entreprise collabore également avec le Centre suisse d'électronique et de microtechnique de Neuchâtel (CSEM) pour mettre au point un matelas

connecté. Ce dernier pourrait enregistrer différents paramètres, comme le rythme cardiaque, la respiration, l'apnée du sommeil, la température du corps, l'humidité ou les mouvements du dormeur. «De nombreux EMS, cliniques et hôpitaux sont intéressés par notre projet, indique le propriétaire d'Elite. Notre technologie permettra notamment de monitorer les résidents, en particulier durant la nuit lorsqu'il y a moins de personnel.»

L'entreprise vaudoise a également développé avec l'aide d'une entreprise locale une technologie informant si les matelas sont occupés ou non. Ce qui permet de facturer l'utilisation des lits aux hôtels en fonction de leur occupation. Ce concept, nommé Smart Lease, a décroché le 1^{er} prix de l'innovation auprès de l'institut Gottlieb Duttweiler.

L'innovation peut se placer aussi dans les matériaux utilisés. La marque suédoise Hästens, qui détient de nombreux magasins en Suisse, est ainsi réputée pour la qualité de ses lits fabriqués à base de crin de cheval. Sandra Ryter, propriétaire des boutiques Hästens à Genève, Saanen et Berne,

assure que ces lits durent «toute une vie». La tradition suédoise veut même que l'on transmette son couchage de génération en génération en changeant uniquement chaque sept ou huit ans surmatelas. Il n'est dès lors pas inconcevable d'acquérir un lit fabriqué de façon naturelle, sans mousse ni silicone pour une «Rolls-Royce des lits», réalisé entièrement à la main.

Des ressorts en bois

D'autres marques mettent l'accent sur les ressorts situés dans le matelas ou le sommier. Ces derniers jouent un rôle important dans le support du dormeur et, s'ils sont de bonne qualité, suppriment la pression du corps sur le matelas. Elite a ainsi développé récemment des ressorts



Hästens fabrique des lits à base de crin de cheval. Leur prix: jusqu'à 129 000 francs.

en bois réalisés à base d'arbres provenant des forêts suisses.

La boutique du sommeil Grange, située au cœur de Genève, propose trois marques de lits: outre Treca et Swissflex (leurs lits peuvent être commandés avec des moteurs ou intégrés dans un système de domotique), elle distribue une nouvelle marque franco-suisse, baptisée Multiergo. Cette entreprise conçoit des lits évolutifs selon les circonstances de la vie et la morphologie du dormeur (prise de poids, changement de conjoint, etc.). La literie offre ainsi quatre fermetés différentes dans un seul produit. Il suffit de retourner le matelas en le changeant de sens pour obtenir la fermeté souhaitée. La marque suisse Swissflex est quant à elle réputée pour son système de lattes breveté qui épousent la colonne vertébrale. «Et Treca, c'est le haut de gamme dans la famille des ressorts», indique le directeur de la boutique.

Les futons, qui furent très à la mode il y a une vingtaine d'années, continuent d'avoir du succès chez les jeunes et chez les personnes qui veulent rouler leur matelas pour le ranger. «Ce sont des couchages très fermes, qui ne correspondent pas à tout le monde, souligne la responsable de la boutique Futon Design à Genève. Pourtant, les personnes souffrant de maux de dos devraient privilégier un matelas ferme.»

Pour rappel, il est conseillé de retourner son matelas quatre fois par année et de le changer tous les dix ans. ■

À QUEL PRIX?

Elite: Lits à partir de 4500 francs.
Hästens: Lits entre 5000 et 129000 francs.
Treca: Lits entre 10000 et 15000 francs.
Swissflex: Lits dès 7000 francs.
Futons: Entre 295 et 1690 francs.

PHOTOS: OLIVIER EVARD, DR