

3 QUESTIONS À NATHALIE PERUTO

On a demandé à la directrice des marques Epeda, Bultex et Merinos comment choisir son matelas.

C'est quoi un bon matelas ? Ni trop ferme, ni trop mou, il doit respecter l'alignement de la colonne vertébrale quand on dort sur le côté (épaule et bassin légèrement enfoncés). Le soutien dépend de notre morphologie ; plus on est lourd, plus il faut de la fermeté. Si les deux dormeurs ont des gabarits très différents, on choisit un entre-deux : le soutien équilibré.

Quel est le prix juste ? À partir de 500-600 €, on trouve des matelas de bonne facture. Plus on monte en gamme, plus c'est confortable. Le garnissage est épais, avec des matériaux nobles (laine, lin, chanvre...). Le tissu qui recouvre le matelas, appelé coutil, est robuste et souple pour laisser s'exprimer les matières qui sont à l'intérieur.

Vos conseils à l'achat ? Privilégier la fabrication française, gage de qualité. Pister les labels comme Oeko-Tex (absence de substances nocives), NF Environnement ou Origine France Garantie. Fuir les matelas enroulés qui viennent de Chine, intraquables. Se demander quel type de confort on aime (ferme, enveloppant...) et opter si possible pour une largeur de 160 cm, voire 180 cm.



C'EST SI BEAU

UNE LITERIE COMME À L'HÔTEL

Détente musculaire et réduction des insomnies : c'est prouvé, dormir dans un lit de qualité est bon pour la santé. Côté matelas, on a le choix entre quatre technologies : la mousse haute résilience (bon marché), le latex (souple et élastique), la mousse à mémoire de forme (enveloppante), les ressorts ensachés (toniques). La plupart des lits haut de gamme sont constitués de ressorts avec une couche supérieure en mousse ou en latex et un garnissage en fibres naturelles. Leur force ? Concilier accueil moelleux et soutien ferme du dos. Le sommier, lui, absorbe un tiers de nos mouvements. Il doit être de la même marque que le matelas et renouvelé en même temps que lui, tous les dix ans. Ci-dessus, linge de lit « Mykonos » en double gaze de coton lavé, Haomy, 86 € la housse de couette en 240 x 220 cm.

Un lit-coffre pour un max de place



CHARLES DALIA, ANNA MALMBERG, DRK

Pour stocker oreillers, couettes, valises et vêtements hors saison, on n'a pas trouvé mieux que le sommier relevable. Il suffit de soulever une poignée pour accéder au contenu ; attention, ça tire sur les biscuits ! On choisit un cadre de lit bien haut (25 cm minimum) et sans séparation intérieure, histoire d'optimiser le rangement. Meilleures pour le dos, les lattes souples (appelées « lattes actives ») sont à préférer aux planches et lattes rigides. **Notre sélection :** 1. Accessoirisé. « Aloe » en tissu chenille avec tables de chevet et Leds intégrées, 140 x 200 cm, Bobochic, 999 €. 2. Galbé. « Napo » en tissu avec tête de lit arrondie, 160 x 200 cm, Drawer, 449 €. 3. Made in France. « Otto » en contreplaqué de peuplier revêtu de lin et garni de ouate de lin, tête de lit en option, 140 x 190 cm, Kipli, 1 349 €.

Rêve bleu

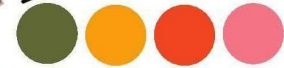


Une literie aux couleurs de la nuit pour s'immerger avec sérénité dans le pays des songes. Avec du coton lavé pour la douceur et de la percale pour la tenue impeccable au lavage.

- 1. Vol de nuit.** Taie d'oreiller « Oiseaux d'hiver » en coton, 50 x 70 cm (existe en 65 x 65 cm), *Fragonard*, 50 € les deux.
- 2. Romantique.** Parure « Mini Vichy bleu » en percale de coton, housse de couette 200 x 200 cm, drap-housse 140 x 190 cm et deux taies 65 x 65 cm (existe en 50 x 70 cm), *Bonsoirs*, 149 €.
- 3. Conter fleurette.** Parure « Linh » en coton lavé, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 63 x 63 cm, *Alinea*, 69 €.
- 4. Beaux rameaux.** Parure « Dreamea Bloom » en coton, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 65 x 65 cm, *But*, 39,99 €.

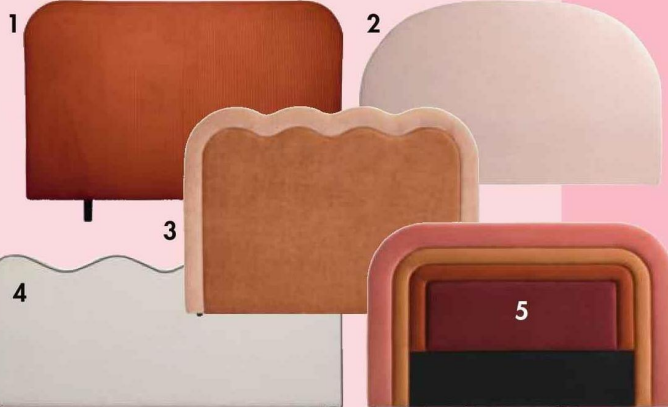


Songes épicés



Des aplats couleur baie rose, une pincée de paprika et de safran : couché dans du linge aux tons chauds, on fait une cure de sommeil régénérante. Avec de la percale douce et fraîche et du satin de coton légèrement brillant.

- 5. Recto verso.** Parure « Baudouin » en satin de coton bio, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 65 x 65 cm, *Habitat*, 179 €.
- 6. Estampe japonaise.** Taie d'oreiller à volant « Guirlandes de fleurs » en coton, 65 x 65 cm (existe en 50 x 70 cm), *Becquet*, 22,90 €.
- 7. Safran.** Parure « Les Essentiels » en percale de coton, housse de couette 240 x 220 cm et deux taies 65 x 65 cm (existe en 50 x 75 cm), À *Demain*, 59,90 €.
- 8. Belle bête.** Couvre-lit « Chamonix » en fausse fourrure polyester, 150 x 200 cm, *Haomy*, 70 €.



TÊTES BIEN FAITES

Garnies de mousse, elles permettent de s'adosser pour lire à l'aise. Côté déco, elles font aussi le boulot en donnant fière allure au lit. Aux modèles rectangulaires, on préfère les têtes de lit arrondies, plus douces.

Notre sélection : **1. En relief.** « Lincoln » en velours côtelé polyester, L. 165 x H. 115 cm, *Conforama*, 229,99 €. **2. Demi-lune.** « Noussa » en coton et lin, L. 150 x H. 105 cm, *Drawer*, 199 €. **3. Duveteuse.** « Oceano » en polyester effet peluche, L. 185 x H. 129 cm, *NV Gallery*, 599 €. **4. Nébuleuse.** « Elenor » en bouclette polyester avec passepoil contrasté, L. 180 x H. 92 cm, *Sklum*, 174,95 €. **5. Arc-en-ciel.** « Elvita » en velours polyester, L. 184 x H. 110 cm, *La Redoute Intérieurs*, 299 €.