

# Conseils pour bien choisir votre couette

Document PDF ne permettant pas un accès direct aux textes

- Table des matières
- Préambule
- Catalogue de la e-Boutique abbaye Saint-Hilaire
- Des questions ?
- Quelle couette ?
- Le pouvoir adiathermique et l'indice d'isolation thermique
  - L'oublié : le PA de votre matelas !
  - Une astuce !
- La saison d'usage
  - Couette d'été ou de saison chaude
  - Couette d'hiver
  - Couette demi-saison ou entre-saisons
  - Couette toutes saisons
  - Couette quatre saisons
- La température de la pièce
  - C'est 19 °C maxi !
    - ▶ Article R 131-20 du Code de la construction et de l'habitation
- Le degré d'hygrométrie de la pièce
- Votre thermorégulation corporelle
- Healthy sleep
- INSV (Institut National du Sommeil)
- Le garnissage
  - Le grammage
  - La laine est-elle allergisante ?
  - 100 % coton organique
  - 100 % lin
  - 100 % soie
  - 100 % laine vierge de mouton
  - 100 % poils de chameau
  - 100 % cachemire
  - 90/95 % duvet d'oie – The cloud

- Le tissu de l'enveloppe
  - Les différents systèmes de titrage des fils
    - Le numéro métrique Nm
      - Les fils retors
    - Le numéro métrique anglo-saxon NeL ou LEA pour le lin
    - Le numéro métrique anglo-saxon NeC pour le coton
  - Le coton
    - Upland ou ESL ?
    - Enveloppe en toile
    - Enveloppe percale
    - Enveloppe satin
    - Enveloppe jersey
    - Entretien de l'enveloppe
  
- Le piquage de la couette
  
- La souplesse de la couette (garniture + enveloppe)
  
- Définir la taille de votre couette
  - Les tailles des literies
  - Calculez la taille de votre couette
  
- L'entretien des couettes
  - Comment nettoyer une couette garnie de laine
    - Le nettoyage à sec
    - Le nettoyage à l'eau
  - Comment nettoyer une couette garnie de soie
    - Le nettoyage à sec
  - Comment nettoyer une couette garnie de coton
    - Le nettoyage à sec
  - Comment nettoyer une couette garnie de lin
    - Le nettoyage à sec
  - Comment nettoyer une couette garnie de duvet d'oie
    - Le nettoyage à sec
    - Le nettoyage à l'eau
    - Le nettoyage chez le fabricant
  - Le nettoyage à sec éco-responsable
    - Le nettoyage au perchloréthylène (PERC)
    - Les alternatives au perchloréthylène
  
- La housse de couette
  - Les différents modèles
  - Les matières
    - Le coton
      - Housse de couette en coton
      - Housse de couette batiste
      - Housse de couette percale

- Housse de couette satin
  - Le lin
    - Be Linen Movie 1
    - Housse de couette en lin
      - ▶ Club Master of Linen
  - Les colorants textiles et leur nocivité
    - Office fédéral de la santé publique suisse (OFSP)
    - Association Oeko-Tex®
    - Proposition...
  - Quelques marques
- L'entretien des housses de couette
  - Comment nettoyer une housse de couette en coton ?
    - Le nettoyage à l'eau
  - Comment nettoyer une housse de couette en lin ?
    - Le nettoyage à l'eau
  - Parfumer le linge de lit
- Comment placer une housse de couette
- Comment replacer la couette
- Eliminer les taches
  - Taches d'encre
  - Taches de sang
  - Taches graisseuses
  - Autres taches
- Stockage saisonnier
  - Housse d'origine
  - Housse de rangement sous vide
  - Sous le drap housse de votre lit !
  - Dans votre espace de rangement
  - Pliage d'une couette
- Les normes des couettes en Europe
  - Pouvoir gonflant (plumes et duvets)
  - Etanchéité du tissu de l'enveloppe (duvet)
  - Poids du produit garnissant
  - Informations (duvet)
  - Inflammabilité
  - Articles de couchage en textile pour jeunes enfants
  - Détermination du pouvoir adiathermique
  - Pouvoir adiathermique - Articles en plumes et duvets