

e-Boutique de l'abbaye Saint-Hilaire

Conseils pour bien choisir votre couette

Rejoignez l'Association des Amis de Saint-Hilaire !

[ici](#)



Table des matières

[ici](#)

Préambule

La e-Boutique de l'abbaye Saint-Hilaire prescrit et distribue des couettes dont la totalité des opérations de transformation des fibres naturelles prestigieuses : Mérinos d'Arles Antique®, chameau de Bactriane, cachemire, coton, lin, soie ou duvet d'oie, gage de douceur et d'un confort exceptionnel, est réalisée en France.

Notre ambition est d'apporter à l'aide ce document, fruit de notre expertise acquise depuis 1976, les informations qui permettront aux personnes qui consultent chaque jour cette page, d'acquérir à la e-Boutique de l'abbaye Saint-Hilaire une couette qui réponde réellement à leurs besoins.

Des questions ?



Un service simple et personnalisé : vous indiquez au répondeur/enregistreur l'objet de votre appel ainsi que votre n° de téléphone, et nous vous appelons dans la journée afin de vous renseigner.

► Par courriel :

hilaire84@orange.fr

Quelle couette ?

Pour bien dormir, il faut certes une literie de qualité et en excellent état, mais également une couette et un oreiller approprié.

Sous la couette, la température idéale se situe entre 27 et 28 °C. Une bonne couette se doit tenir cette température malgré les variations thermiques du corps et de la pièce.

A ce jour, il existe une très grande diversité de couettes. Pour sélectionner la couette idéale, deux éléments indissociables sont à

prendre en considération : vous et la couette. Chaque personne est unique, il faut donc pour bien dormir, une parfaite adéquation entre elle et la couette.

Parmi les critères les plus importants pour bien choisir votre couette, on peut citer :

- le pouvoir adiathermique (PA) et l'indice d'isolation thermique ;
- la saison d'usage ;
- la température et le degré d'hygrométrie de la pièce ;
- votre thermorégulation corporelle ;
- le garnissage en fonction d'éventuelles allergies ;
- le tissu de l'enveloppe ;
- la taille ;
- le poids ;
- la souplesse de la couette (garniture + enveloppe) ;
- le prix ;
- votre literie (matelas/sommier) ;
- et l'article R 131-20 du Code de la construction et de l'habitation.

Le pouvoir adiathermique et l'indice d'isolation thermique

Le pouvoir adiathermique (PA) caractérise la résistance thermique et les propriétés de rayonnement des différents matériaux utilisés dans l'industrie textile. Le pouvoir adiathermique (%) d'une couette (c'est-à-dire sa capacité de rétention de chaleur autour du corps), comme celui de votre matelas, peut donc se calculer en laboratoire selon le protocole d'essai défini par la NF G07-107 ([infos](#)).

Or, la mesure de la transmission de chaleur au travers des textiles n'est pas visée par les dispositions de la norme NF EN 12131 de juillet 1998, fixant les modalités d'étiquetage de tous les produits textiles. Or, c'est bien cette aptitude à conserver la chaleur que nous recherchons en priorité lors de l'achat.

Pour mémoire, l'aptitude à conserver la chaleur d'une couette ne dépend pas du poids de sa garniture, mais de la quantité d'air que celle-ci enferme dans ses fibres.

Exemples de valeur du pouvoir adiathermique :

- sous vêtement : 5 à 25 % environ ;
- tricot (pull-over) : 25 à 35 % environ ;
- couvertures : 40 à 75 % environ ;
- sacs de couchage : 70 à 80 % environ.

L'oublié : le PA de votre matelas !

Connaissez-vous le pouvoir adiathermique du nappage des faces été/hiver de votre matelas ?

La réponse est très certainement "non".

Or, depuis l'abandon du matelas capitonné rempli de crin ou de laine, au profit de ressorts et de sommiers à lattes ou à plots, l'isolation thermique est assurée par des nappes de garnissage comprimées entre le cadre métallique et le couil, qui n'enferment qu'une très faible quantité d'air.

Ceci explique cette sensation de lit "glacé" dans une chambre à 16 °C.

Il est donc paradoxal de rechercher la couette ou la couverture la plus "chaude", sans rétablir l'équilibre entre dessous/dessus, sachant que ni l'une ni l'autre ne peuvent compenser le PA insuffisant d'un matelas.

Depuis quelques années, les fabricants de literie proposent des surmatelas aux garnissages plus ou moins comprimés (enfermant donc \pm d'air), ayant pour double objectif : d'augmenter la "qualité d'accueil" tout en apportant un confort plus moelleux (Impérial Sensation chez TRECA - Camargue chez BVT).

Une astuce !

Lors d'un séjour hivernal, la qualité d'accueil d'un matelas trop ferme a été augmentée en interposant une couette de demi-saison, 240 x 260 cm, pliée en trois, sous le drap housse d'un lit de 90 x 200 cm, avec pour résultats :

- un rayonnement de chaleur quasi instantané + effet enveloppant le long du corps ;
- un confort de surface moelleux : fini les deltoïdes douloureux (muscle principal de l'épaule) ;
- en prenant soin de faire déborder l'excédent de votre couette vers le pied de votre matelas : fini les crampes des articulations tibio-tarsiennes (tendons de la face supérieure du pied) si vous dormez allongé sur le ventre ;

- et non le moindre, vous libérez ainsi un rayon d'armoire jusqu'à l'été, période à laquelle elle viendra occuper la place de votre couette ou couverture estivale !

La saison d'usage

Devant l'absence de toute réglementation définissant les propriétés thermiques des couettes, les fabricants classent leurs articles par son usage saisonnier :



Couette d'été ou de saison chaude

Pour les personnes qui préfèrent la fraîcheur à la chaleur



Couette d'hiver

Pour les personnes frileuses



Couette demi-saison ou entre-saisons

Pour les personnes peu exigeantes en chaleur



Couette toutes saisons

Idéale pour les appartements en ville



Couette quatre saisons

La combinaison au fil de l'année de deux couettes spécifiques

Ce modèle est composé de deux couettes qui ne sont pas garnies de la même manière : un garnissage léger pour l'été, un garnissage plus

important pour le printemps et l'automne, et la superposition des deux couettes pour l'hiver.

Ce qu'on oublie de signaler les fabricants, c'est qu'en hiver, vous vous retrouvez avec deux enveloppes qui vont favoriser l'engorgement de chaleur humide sous la couette (effet sauna garanti).

La température de la pièce

En 2011, contrairement aux sacs de couchages, il n'existait pas encore de norme spécifique définissant les exigences relatives aux propriétés thermiques ainsi que les domaines d'utilisation des couettes (NF EN 13537 mai 2003 - Exigences relatives aux sacs de couchage).

En l'absence de références normatives, chaque fabricant procède à sa propre évaluation des performances d'isolation thermique et du domaine d'utilisation de ses articles.

Devant l'absence de symboles homologués, les propriétés thermiques des couettes diffusées par la e-Boutique abbaye Saint-Hilaire ont été classées en cinq catégories, symbolisées par une suite de cinq cercles :

-  super léger - température de pièce supérieure à 24 °C ;
-  léger - température de pièce entre 22 et 24 °C ;
-  normal - température de pièce entre 18 et 22 °C ;
-  chaud - température de pièce inférieure à 18 °C ;
-  extra chaud - température de pièce inférieure à 16 °C.

Ces pictogrammes constituent une échelle indicative tenant compte de la nature du remplissage, de la technique d'exécution de l'enveloppe, afin d'adapter celles-ci à la plage de température de votre pièce.

C'est 19 °C maxi !

Code de la construction et de l'habitation.
Limitation de la température de chauffage.
Article R. 131-20 (version en vigueur au 11 juin 2011).

Dans les locaux à usage d'habitation, d'enseignement, de bureaux ou recevant du public et dans tous autres locaux, à l'exception de ceux qui sont indiqués aux articles R. 131-22 et R. 131-23, les limites supérieures de température de chauffage sont, en dehors des périodes d'inoccupation définies à l'article R. 131-20, fixées en moyenne à 19 °C :

- pour l'ensemble des pièces d'un logement ;
- pour l'ensemble des locaux affectés à un usage autre que l'habitation et compris dans un même bâtiment.

▶ Articles R. 131-19 à 131-24

[ici](#)

Le degré d'hygrométrie de la pièce

Le degré d'hygrométrie (ou humidité relative de l'air : HR) correspond au rapport de la tension partielle de vapeur d'eau contenue dans l'air à la valeur maximale de cette tension à la même température. L'humidité relative est souvent appelée degré hygrométrique. Elle est mesurée à l'aide d'un hygromètre.

Plus l'air est chaud, plus il peut contenir de vapeur d'eau car la distance entre les molécules d'air est plus grande, il y a donc plus de place disponible pour les molécules d'eau.

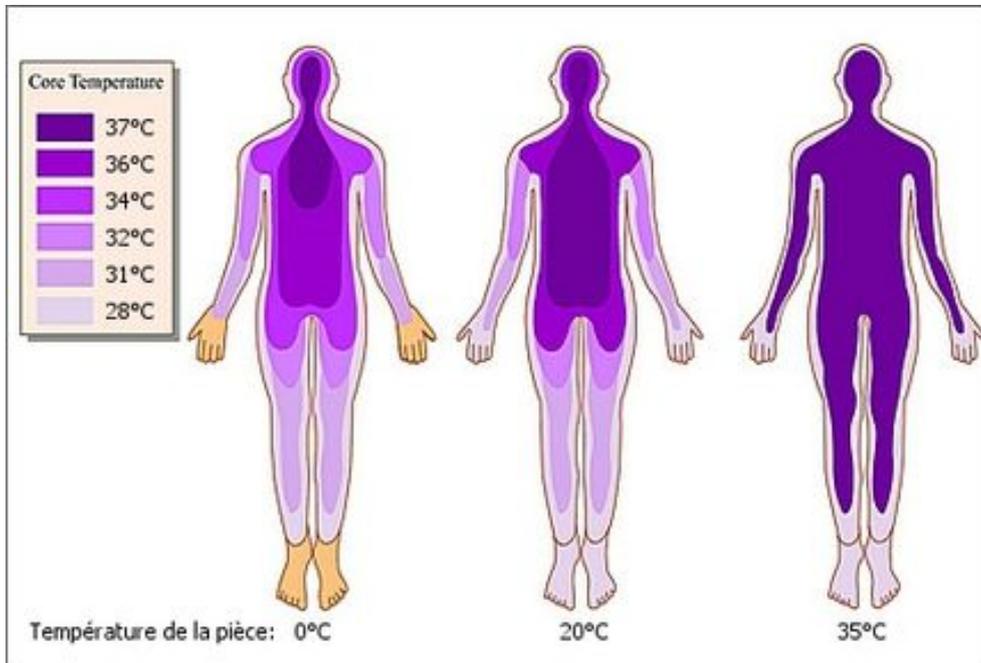
Avec le temps, les experts ont défini des valeurs idéales du degré hygrométrique dans les maisons. Ces valeurs ne sont cependant que des guides, les taux acceptables varient dans une même maison d'une saison à l'autre et même d'une pièce à l'autre.

L'augmentation de l'humidité relative au-delà de 50 % peut engendrer une prolifération des bactéries et d'autres contaminants biologiques. Un taux d'humidité relative entre 30 % et 50 % réduit l'impact des bactéries et limite les infections respiratoires.

Une humidité relative entre 30 % et 50 % correspond à la zone de bien-être des personnes. Une humidité supérieure peut engendrer une sensation d'inconfort, alors qu'une humidité inférieure provoque une sécheresse des muqueuses nasales, de la gorge et des yeux, ainsi qu'une irritation de la peau pouvant s'accompagner de gerçures.

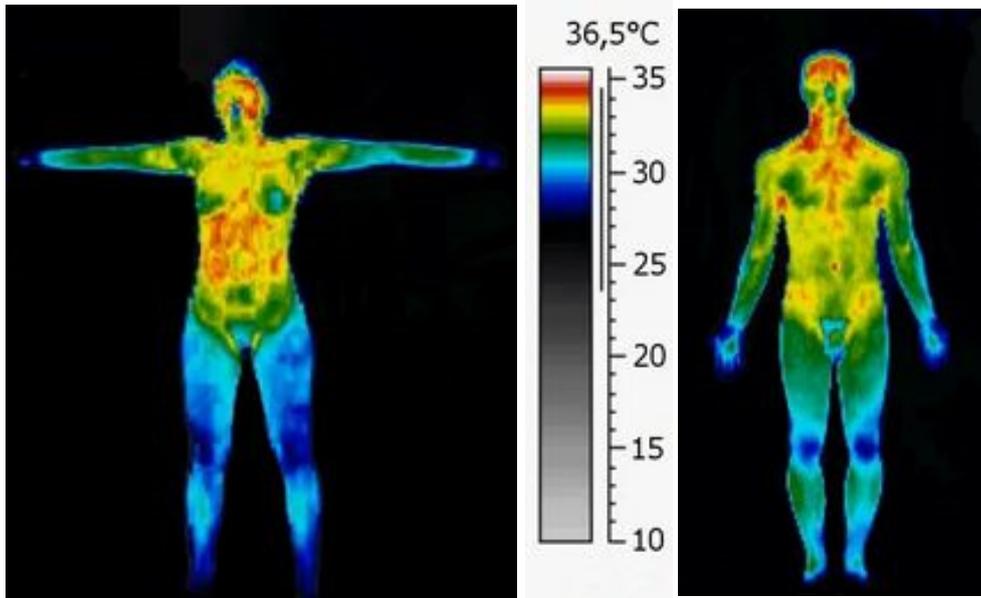
En automne et en hiver, lorsque la température extérieure s'abaisse, le degré d'hygrométrie doit lui aussi décroître, et se rapprocher de 30 % pour une température extérieure de -10 °C.

Votre thermorégulation corporelle

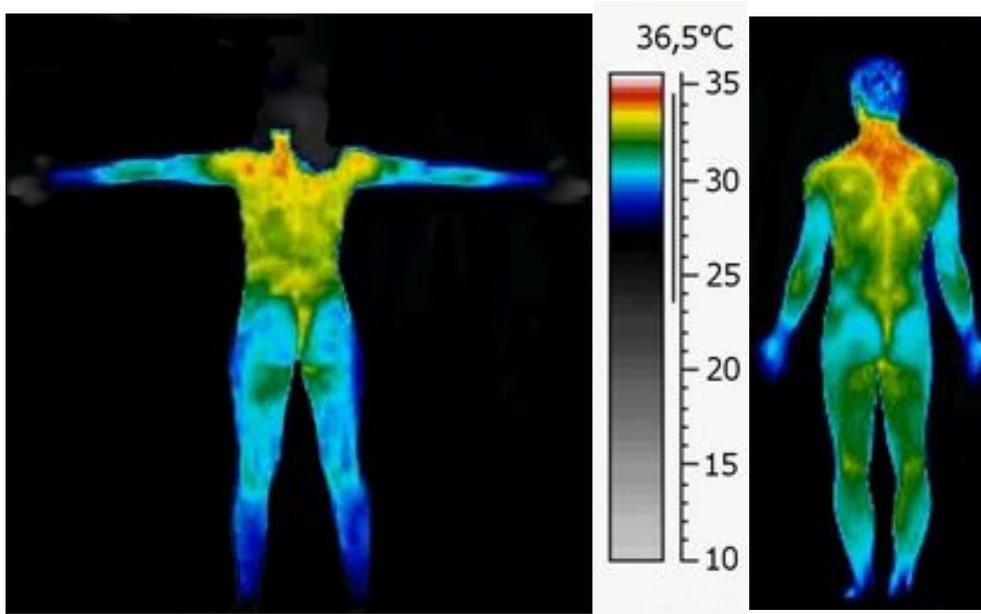


Variation de la température de la peau en fonction de celle de son environnement.

Chez une personne en bonne santé, la température interne du corps est d'environ 37 °C. Mais la température de la peau varie de 25 à 30 °C. Il y a donc un fort gradient de température entre l'intérieur et la surface du corps.



Pour agrandir le document, cliquer [ici](#)



Pour agrandir le document, cliquer [ici](#)

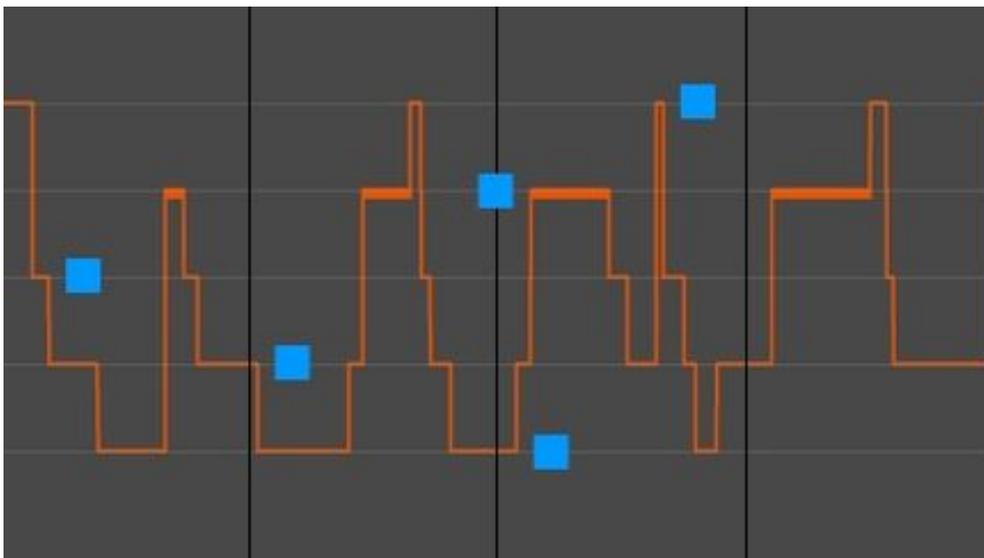
La sensation de froid est essentiellement liée au flux thermique du corps vers l'extérieur. Ainsi plus le corps perd de calories vers l'extérieur, plus il les perd vite, et plus la sensation de froid est intense.

La quantité de chaleur que perd notre corps ne dépend pas que de la température extérieure, deux autres facteurs s'avèrent déterminants :

- la couette qui doit maintenir une "température idéale" entre 27 et 28 °C ;

- nos caractéristiques physiques :
 - les personnes grandes et minces ont froid beaucoup plus vite que les personnes petites et rondes : leur surface d'échange avec l'air ambiant, rapportée à leur poids, est plus grande (c'est également vrai chez les enfants), et elles possèdent une couche de graisse isolante plus fine ;
 - les personnes ayant peu de masse musculaire (personnes âgées, enfants) ;
 - l'adaptation au froid : les habitants des régions froides ont une meilleure tolérance que ceux des régions plus chaudes.

Healthy sleep



The bedroom environment can have a significant influence on sleep quality and quantity. Several variables combine to make up the sleep environment, including light, noise, and temperature. By being attuned to factors in your sleep environment that put you at ease, and eliminating those that may cause stress or distraction, you can set yourself up for the best possible sleep.

L'institut National du Sommeil et de la Vigilance est une association de loi 1901, fondée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Notre vocation : promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Nos missions : sensibiliser, informer et éduquer sur les troubles du sommeil et de la vigilance.

Structure fédérative, véritable interface de communication sur le sommeil en France, l'INSV s'investit pour que la place du sommeil soit reconnue à juste titre de façon individuelle et collective.



Avec la Journée du Sommeil®, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, s'est donné un triple objectif :

- sensibiliser le public ;
- favoriser le dépistage et rappeler que des structures de soins existent lorsque le sommeil devient pathologique ;
- poursuivre la reconnaissance engagée des troubles du sommeil comme élément de santé publique.

A cette occasion, des centres du sommeil ou structures spécialisées ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades

et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil.

- ▶ Accès au site de l'Institut [ici](#)
- ▶ Le sommeil de A à Z [ici](#)
- ▶ "Sommeil, chambre et literie" [ici](#)

Le garnissage

Si sous la pression d'un marketing exacerbé, le choix des fibres artificielles, naturelles ou animales, aux propriétés propres à chacune d'elles ne cesse de s'élargir, vous devrez donc redoubler d'attention lors de votre achat en privilégiant le choix de matières nobles afin de pérenniser votre achat.

Le grammage

C'est le poids du garnissage de la couette. Ce critère vous renseigne sur la chaleur, et pour partie sur le gonflant du produit. Il varie de 100 à 500 gr/m² selon le pouvoir adiathermique recherché.

Concernant les remplissages en duvet, le pourcentage de poids n'équivaut pas au pourcentage de volume. Le duvet étant plus léger que les plumettes, la même quantité de duvet en poids donne un plus grand volume de garnissage.

La laine est-elle allergisante ?

Comment peut-on encore voir des allergologues parler d'allergie à la laine... eux qui ne testent JAMAIS la laine comme allergène ? Le professeur Pascal Demoly, pneumologue, allergologue, qui dirige l'unité d'exploration des allergies à l'Hôpital Arnaud de Villeneuve, au Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier ([infos](#)) est formel :

"l'allergie directe à la laine n'a jamais été observée, aucune maladie professionnelle liée à une allergie à la laine n'a été constatée chez les éleveurs ou chez les lainiers, et la laine n'est absolument pas un milieu préférentiel de développement des acariens. "



La France en Chine : Suite au grand succès du 1er colloque franco-chinois d'allergologie, organisé en octobre 2009, une session de formation, destinée à des étudiants et jeunes médecins de l'hôpital Tongji et animée par quatre allergologues français (Pr. Demoly, Pr. Deslee, Pr. Fontaine et Pr. Sabouraud), s'est déroulée mi-novembre 2010 à Wuhan, à l'initiative du Pr. LIU Xuanghi ([infos](#)).

100 % coton organique

Fibre extraite des fruits du cotonnier (Gossypium) :

- hygiénique, agréable au toucher et d'entretien facile ;
- matière de remplissage traditionnelle et naturelle ;
- haute élasticité et tenue dans le temps ;
- très bonne absorption de l'humidité corporelle ;

- recommandé pour les peaux sensibles en raison de ses propriétés anallergiques et antistatiques ;
- idéal pour les été humides.

100 % lin

Fibre tirée du liber des tiges du lin (*Linum usitatissimum*) :

- hygiénique, agréable au toucher et entretien facile ;
- matière de remplissage traditionnelle et naturelle ;
- haute élasticité et tenue dans le temps ;
- excellente absorption de l'humidité corporelle ;
- recommandé pour les peaux sensibles en raison de ses propriétés anallergiques et antistatiques.

100 % soie

Fibre provenant exclusivement de cocons d'insectes séricigènes :

- préférez la soie Tussah (soie produite par l'*Antheraea pernyi*) ;
- idéale pour les duvets d'été ;
- douceur légère et fraîcheur agréable ;
- effet régulateur de l'humidité ;
- idéale pour l'été, la demi-saison ou les chambres fortement chauffées.

100 % laine vierge de mouton

Fibre de la toison du mouton (*Ovis aries*) :

- effet thermorégulateur remarquable ;
- absorption élevée de l'humidité sans effet de moiteur ni de lourdeur ;
- idéal pour les étés secs avec un garnissage de 200 g/m² ;
- en fonction du remplissage, elle est performante en toutes saisons ;
- excellent rapport qualité/prix.

100 % poils de chameau

Poils de *Camelus bactrianus* natif des steppes de l'Asie de l'Est :

- matière noble par excellence, duveteux et luxueux ;
- très moelleux ;
- excellente régulation de la température et de la circulation d'air ;
- le bonheur des frileux.

Allergie : d° les observations du Professeur Pascal Demoly pour la laine vierge de mouton.

100 % cachemire

Laine des chèvres cachemire (Hexi cashmere, Inner Mongolia cashmere, Jiangchang black, Jinning grey, Leizhou, Liaoning cashmere, Tibetan, Xinjiang, Yangtse River Delta white, Yichang white, Yimeng black, Zhongwei) :

- l'une des fibres animales les plus fines, les plus nobles ;
- d'une extrême douceur et légèreté ;
- excellente circulation de l'air ;
- effet climatisant optimal pour un sommeil agréable et naturel ;
- confort physiologique dû à l'absence de sensation de moiteur ;
- le bonheur ou le rêve des frileux.

Allergie : d° les observations du Professeur Pascal Demoly pour la laine vierge de mouton.

90/95 % duvet d'oie - The cloud

Oie de Ross (*Chen rossii*) et Bernache du Canada (*Branta canadensis*) :

- la meilleure rétention de chaleur de tous les remplissages à poids égal ;
- le meilleur gonflant ;
- la matière la plus noble (canard Eider) ;
- d'une extrême douceur et légèreté ;

- exceptionnelle régulation de la température corporelle.

En dehors de l'Eider à duvet (*Somateria mollissima*), c'est l'Oie de Ross (*Chen rossii*) et la Bernache du Canada (*Branta canadensis*) qui produisent le meilleur duvet. Les populations sauvages de Bernache du Canada observées dans le Nord de la France proviennent de l'introduction en Grande-Bretagne au XVIII^e siècle à titre esthétique, et cynégétique en Suède dans la première moitié du XX^e siècle.

En théorie, hormis pour l'Eider, il n'existe pas de couettes en 100 % duvet (fins flocons sans tuyau). Le poids de duvet maximal optimal est de 90/95 % afin de permettre l'intégration de plumettes, dont le tuyau arqué va préserver le volume du remplissage au fil du temps.

La qualification "neuf" signifie que le duvet contient du duvet et des plumettes utilisés pour la première fois, c'est-à-dire sans aucune matière régénérée.

La qualification "duvet vif" ou "duvet de mue", signifie que celui-ci a été prélevé sur l'oiseau vivant, à des périodes bien précises dans l'année.

Le tissu de l'enveloppe

Pour des questions d'hygiène et de qualité de sommeil (transpiration excessive), le tissu de l'enveloppe doit être confectionné avec des fils de coton tissés. Pour sélectionner les meilleures enveloppes, il y a plusieurs critères à examiner. Si le nombre de fils en est un, la qualité du coton, le toucher du tissu et la nature des finitions sont aussi à prendre en compte.

A titre indicatif, un tissu de bonne qualité à 70 fils au cm², à partir de 90 fils, on parle de percale. La façon de tisser influence aussi la douceur du tissu - les draps en coton satiné, par exemple, sont plus doux que ceux qui ont un tissage classique. Un tissu satiné a plus de fils en chaîne sur la surface, ce qui donne un tissu soyeux au toucher et au lustré attrayant.

N.B. Le nombre de fils au cm² n'est pas le seul critère :

- si le nombre de fils au cm² augmente grâce à l'amélioration des technologies de filature, au-delà de 500, on passe aux fils assemblés, c'est-à-dire formés de plusieurs fils simples réunis par une opération de retordage. Dans ce cas, un tissu fabriqué avec 250 fils assemblés de 4 fils dans 1 cm² aura un compte de fils de 1.000, néanmoins, selon les pratiques de l'industrie textile, le nombre de fils n'a pas à être multiplié.

- il faut aussi prendre en compte la finesse du fil lui-même, car c'est elle qui déterminera la texture aérée ou plus tassée du tissu (cf. titrage des fils).

Au passage, on se méfiera du "count" anglo-saxon, qui indique le nombre de points ou de fils au pouce, c'est-à-dire pour 2,5 cm.

- la douceur du tissu dépend plutôt de la qualité des fibres, ce qui explique pourquoi un drap en coton à 80 fils peut être plus doux au toucher qu'un drap à 160 fils si le coton est de qualité inférieure, ou tissé de fibres assemblées.
- pour les garnissages en duvet, plus le tissu est serré à l'exemple de la percale, et moins le duvet ou les plumettes peuvent s'échapper de l'enveloppe. Par ailleurs, il est admis que plus le nombre de fils est élevé au cm², plus le tissu s'oppose à l'intrusion des acariens.
- vérifier que le tissu n'émet aucun bruit de frottement lorsqu'il est chiffonné, ce qui n'est souvent pas le cas des couettes d'entrée de gamme.

Par conséquent, si les draps ne sont pas fabriqués dans un coton à "fibres très longues" *, ils ne seront pas aussi raffinés, quel que soit le nombre de fils. C'est la qualité du coton et la longueur des fibres qui donnent au tissu sa résistance, son lustré et son toucher soyeux.

* ELS (Extra Long Staple).

Dans tous les cas, vous devez vérifier les informations figurant sur l'étiquette et notamment les pourcentages : ex. 100 % coton égyptien pur.

Les différents systèmes de titrage des fils

Le numéro métrique Nm

Le numéro métrique est l'unité utilisée pour le titrage des fils discontinus (fibres), est exprimé par le nombre de mètres au gramme ou de kilomètre au kilogramme.

Exemple :

- Nm 100 = 100 mètres de ce fil pèsent 1 gramme.

Avec le numéro métrique, plus la valeur est élevée, plus le fil est fin.

Les fils retors

Les fils retors sont l'assemblage par retordage de fils d'un même numéro : le Nm sera celui des fils simples réunis.

Exemples :

- Nm 100/2 = 2 fils simples de 100/1 assemblés donnent Nm 50/1.
- Nm 100/4 = 4 fils simples de 100/1 assemblés donnent Nm 25/1.

Le numéro métrique anglo-saxon NeL ou LEA pour le lin

Le numéro métrique anglo-saxon Nel ou LEA utilisé pour le lin, consiste à mesurer le nombre de 300 yards par livre anglaise (1 livre anglaise = 453,6 grammes et 1 yard = 0.914 m).

Avec le Nel, plus le chiffre est grand, plus le fil est fin.

Exemple :

- 100 Nel (ou 100 LEA) = 100 fois 300 yards pour obtenir 1 livre de fil.

Un lin Nel 100/3 est constitué de l'assemblage par retordage de 3 fils de 100.

Le numéro métrique anglo-saxon NeC pour le coton

Le numéro métrique anglo-saxon NeC utilisé pour le coton, consiste à mesurer le nombre de 840 yards par livre anglaise (1 livre anglaise = 453,6 grammes et 1 yard = 0.914 m).

Avec le Nec plus le chiffre est grand, plus le fil est fin.

Exemple :

- 150 Nec = 150 fois 840 yards pour obtenir 1 livre de fil.

Un coton Nec 200/2 est constitué de l'assemblage par retordage de 2 fils de 200 *.

* ALUMO Textil AG (Suisse) est une des entreprises prédominante dans la fabrication de tissus coton double retors dans le segment le plus exigeant avec des numéros de fil du Ne 100/2 x 100/2 jusqu'au Ne 200/2 x 200/2 !

Le coton

Le coton est une fibre naturelle provenant de la graine de plusieurs variétés de pousses de coton. Utilisé en Inde depuis l'an 4.000 av. J.-C., sa culture se propagea vers d'autres territoires dont l'Egypte, Babylone, la Chine et l'Asie mineure.



La fibre de coton est unicellulaire, elle a la forme d'un ruban aplati dans une torsion en spirale, et des bords épaissis. La surface de la fibre est recouverte d'une peau cuticule, fine et dure. Il y a un lumen, une toile molle, remplie d'air et des restes de protoplasme tout au long de la fibre. La fibre est longue de 10 à 60 micromètres, et épaisse de 12 à 40 micromètres.

Upland ou ELS ?

Aujourd'hui, on trouve des cotons bio "à fibres très longues" ou ELS (Extra Long Staple - 35 à 55 mm) dans les textiles de literie. Ce coton représente environ 2 % de la production mondiale de coton. Les principaux producteurs sont l'Egypte, l'Inde, Israël, le Pérou, les Etats-Unis et la Chine.

Enveloppe en toile

Ces articles constituent l'entrée de gamme :

- fibres : Upland ;
- nombre de fils au cm² : 48 à 77 ;
- numéro métrique (Nm *) : 34 à 67 ;
* Nm : longueur en mètre sur le poids en gramme.
- poids au m² : env. 145 g.

Enveloppe percale

Tissu en coton fin et serré, qui est doux au toucher et en armure taffetas. La percale de coton a un aspect plutôt mat :

- fibres : ELS ;
- nombre de fils au cm² : 78 à 116 ;
- numéro métrique (Nm *) : 68 à 100 ;
* Nm : longueur en mètre sur le poids en gramme.
- poids au m² : env. 115 g.

La percale confère une sensation de fraîcheur l'été.

Les premières pièces furent apportées en France des Indes orientales, surtout de Pondichéry, où il paraîtrait que cette espèce de toile aurait été élaborée.

La percale est un type de tissu qui ne se définit pas par sa composition (elle peut être 100 % coton ou 50 % coton et 50 % polyester), mais par le tissage très serré grâce auquel elle est obtenue. La percale est très appréciée en literie pour la douceur, la

souplesse et le confort qu'elle procure. Elle est également très résistante et ne nécessite pas de repassage, ou celui-ci est facilité en comparaison avec le coton classique.

Enveloppe satin

Tissu dense, d'aspect lustré, léger, qui a une surface unie avec une armure satin. Le nom vient du latin "Seta" (brillant, d'aspect lustré) :

- fibres : ELS ;
- nombre de fils au cm² : 117 ;
- numéro métrique (Nm *) : 100 ;
* Nm : longueur en mètre sur le poids en gramme.
- poids au m² : env. 115 g.

Il absorbe bien la chaleur du corps. C'est un tissu "chaud" qui sera réservé aux périodes hivernales.

Enveloppe jersey

Le jersey de coton est utilisé en raison de sa grande élasticité. De plus, il est particulièrement douillet et confortable et ne nécessite pas de repassage.

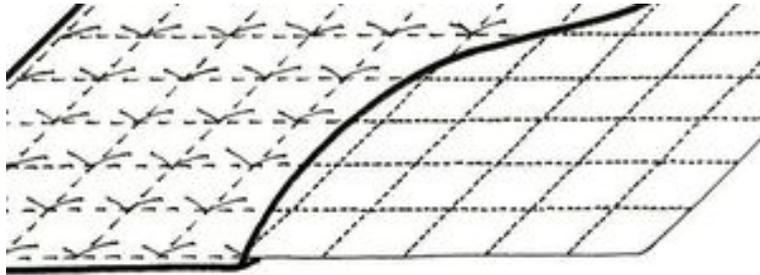
Entretien de l'enveloppe

L'enveloppe n'étant pas déhoussable, se conformer aux prescriptions fournies par le fabricant. Privilégiez le nettoyage à sec éco-responsable **sans perchloroéthylène**.

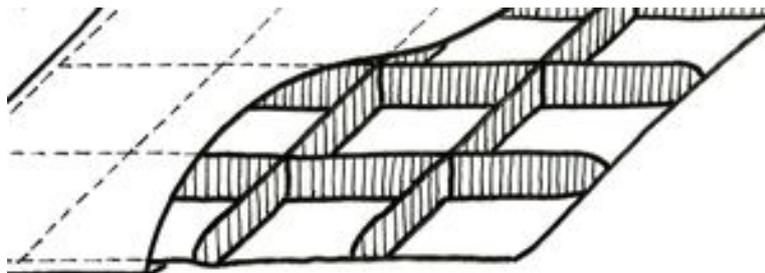
Toujours utiliser une housse de couette pour assurer la protection et la durée de vie de l'enveloppe et du garnissage.

Le piquage de la couette

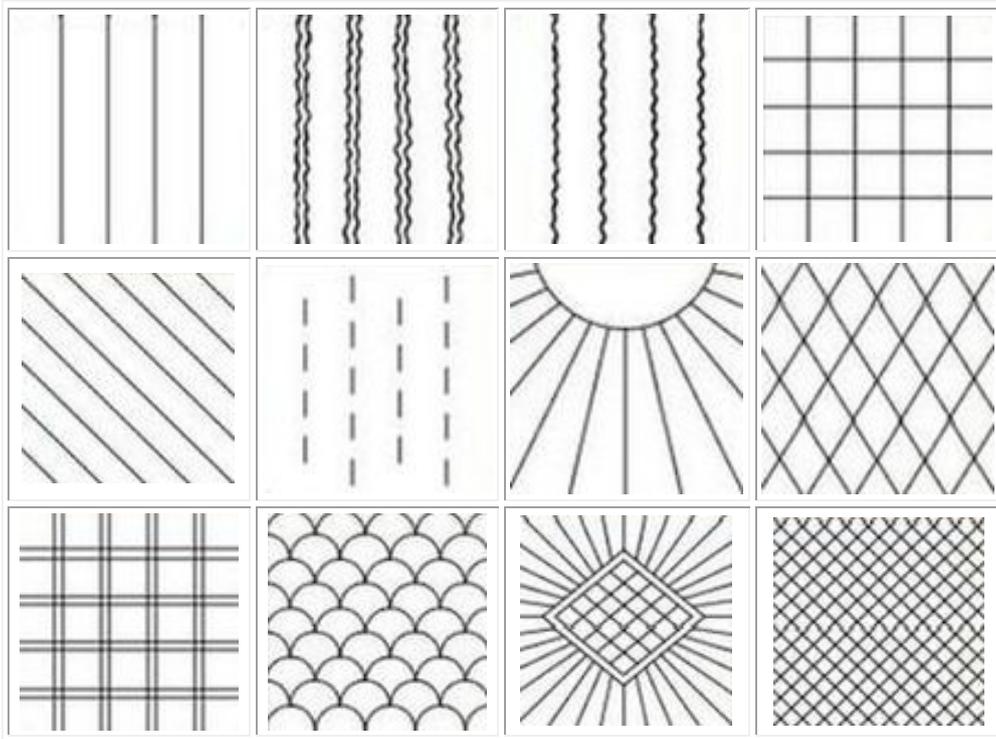
Le piquage permet d'optimiser la répartition du garnissage et de le conserver en place afin d'éviter toute déperdition de chaleur pendant la nuit :



- piquage "longiligne" ou "en ligne" : les piquages parallèles permettent de stabiliser les garnissages en bandes et assurent un maintien uniforme ;
- piquage en "vagues ondulées" : d° ;
- piquage "damiers", "carreaux", "losanges" ou "ronds" : ce piquage assure une stabilité absolue ;
- piquage "capiton" : ce piquage optimise le gonflant et minimise la déperdition ;
- piquage "Karo-Spep" : ce piquage est effectué avec une baguette d'encadrement qui permet au duvet de respirer et de donner son gonflant maximum en limitant le déplacement ;
- piquage "carreaux cloisonnés" : ce piquage associe le tissu de dessus et le tissu de dessous par l'intermédiaire de bandelettes cousues en cloisons dites "entretoises".

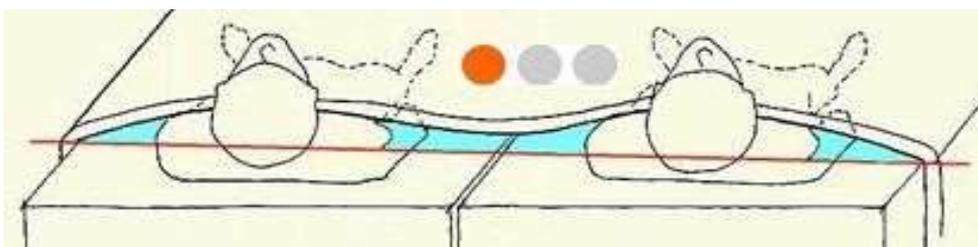


Rares sont les fabricants qui maîtrisent cette technique très sophistiquée, et qui la réserve à la fabrication de couettes de duvet comportant un garnissage "hivernal".



La souplesse de la couette (garniture + enveloppe)

Plus la couette (garniture + enveloppe) et sa housse sont souples, plus elles épousent les formes de votre corps. Un désavantage en été, mais un gage de confort et d'isolation maximaux en hiver (principe des duvets sarcophage).



En l'absence de symboles homologués, la souplesse des couettes diffusées par la e-Boutique abbaye Saint-Hilaire ont été classées en trois catégories, symbolisées par une suite de trois cercles :

- ● ● faible.
- ● ● moyen.
- ● ● excellent.

Définir la taille de votre couette

Les tailles des literies

Literies	Tailles en cm
Single – SMF *	90 x 190 x 16 à 27 et +
SMF *	90 x 200 x 16 à 27 et +
TPR *	90 x 215 x 16 à 27 et +
SMF *	100 x 200 x 16 à 27 et +
TPR *	100 x 215 x 16 à 27 et +
Double – SMF *	135 x 190 x 16 à 27 et +
King – SMF *	150 x 200 x 16 à 27 et +
SuperKing – SMF *	180 x 200 x 16 à 27 et +
Emperor – SMF *	215 x 215 x 16 à 27 et +

* TPR (sommier & matelas Tête et Pieds Relevables)

* SMF (Sommier & Matelas Fixes)

Pour les literies TPR, GARNIER-THIEBAUT, tisseurs vosgiens de linge de maison haut de gamme depuis 1833, bénéficiant du label Entreprise du Patrimoine Vivant (EPV), commercialise sur commande, un drap housse spécifique et innovant.

En effet, cet article conserve quel que soit le poids de la personne, ses mouvements, le nombre et l'amplitude des cycles de relevage, un aspect tendu sur le plateau et les plates-bandes du matelas, tout en évitant le déplacement du surmatelas.

Pour les couettes 170 cm x 200 cm, GARNIER-THIEBAUT propose des housses de couette spécifiques, forme droite ou bouteille, avec ou sans passe-main, en percale ou satin de coton.

GARNIER-THIEBAUT

Tél. : 03 54 72 94 00

Horaires : lundi au vendredi - 8h30-12h30 / 13h30-17h30

Courriel : contact@garnier-thiebaut.fr

Calculez la taille de votre couette

La taille du lit et l'épaisseur cumulée du matelas et du surmatelas sont très importantes dans le choix de votre couette. Afin de vous maintenir au chaud, il est recommandé de prendre une taille de couette dont les dimensions dépassent de 40 à 50 cm les contours du lit.

Pour des dimensions de couettes supérieures à 240 x 260 cm, consultez le fabricant afin de vous assurer qu'il est en mesure de réaliser un article sur mesure.

GARNIER-THIEBAUT

Tél. : 03 54 72 94 00.

Courriel : contact@garnier-thiebaut.fr

L'entretien des couettes

Plus on prend soin de la literie, mieux elle satisfait aux exigences de confort et garantit l'hygiène.

La literie et le linge de literie ont besoin de beaucoup d'air frais le matin pour pouvoir évacuer l'humidité corporelle absorbée pendant le sommeil, à cet effet ouvrez la fenêtre de la chambre à coucher et agitez légèrement le linge de literie.

Ne soumettez pas le linge de literie au rayonnement solaire, ni à la tapette à tapis, ni à l'aspirateur.

Secouez la couette doucement lorsque vous faites votre lit. Cela fera en sorte que le garnissage se disperse de manière équilibrée.

Il est recommandé d'aérer votre couette dehors une fois par mois et de la laver une fois par an.

Les duvets garnis de flocons de duvet et oreillers lavables devraient être lavés au moins une fois par an.

Les duvets garnis de flocons de duvet non lavables doivent être nettoyés par un professionnel après environ cinq ou huit ans ou remplacés. Les oreillers qui sont beaucoup plus malmenés doivent être remplacés après trois ans.

Au cas où la couette ne serait pas utilisée quotidiennement vous pouvez la garder dans un sac en tissu, et non dans la housse polyéthylène d'origine qui l'empêche de respirer.

Comment nettoyer une couette garnie de laine

Le nettoyage à sec

Afin de ne pas altérer les qualités de la laine, privilégiez le nettoyage à sec éco-responsable **sans perchloroéthylène**, qui par la même occasion détruit les acariens.

Le nettoyage à l'eau

Il existe des couettes en laine portant le sigle Woolmark lavables en machine : avec le cycle laine 30 °C.

Attention : de nombreuses machines ne disposent que d'un programme laine 40 °C, avec un séchage tambour à 60 °C.

Comment nettoyer une couette garnie de soie

Le nettoyage à sec

Les fabricants conseillent vivement de confier le lavage des couettes et oreillers au garnissage pure soie à des professionnels. Pensez à signaler la valeur de l'objet au dépôt. Si le teinturier estime le lavage risqué, il peut inclure des réserves qui le couvrent en cas d'échec ou de détérioration.

Afin de ne pas altérer les qualités de la soie, privilégiez le nettoyage à sec éco-responsable **sans perchloroéthylène**, qui par la même occasion détruit les acariens.

Comment nettoyer une couette garnie de coton

Le nettoyage à sec

Afin de ne pas altérer les qualités du coton, privilégiez le nettoyage à sec éco-responsable **sans perchloroéthylène**, qui par la même occasion détruit les acariens.

Comment nettoyer une couette garnie de lin

Le nettoyage à sec

Afin de ne pas altérer les qualités du lin, privilégiez le nettoyage à sec éco-responsable **sans perchloroéthylène**, qui par la même occasion détruit les acariens.

Comment nettoyer une couette de duvet d'oie

Le nettoyage à sec

Afin de ne pas altérer les qualités du duvet, privilégiez le nettoyage à sec éco-responsable **sans perchloroéthylène**, qui par la même occasion détruit les acariens.

Le nettoyage à l'eau

Si votre couette et vos oreillers sont munis du symbole de lavage sur l'étiquette d'entretien, il est possible (mais non recommandé) de nettoyer ceux-ci séparément en machine à 40 °C en utilisant une lessive liquide à pH neutre (détergent bénéficiant du label Woolmark). Il est recommandé de choisir un programme de lavage avec essorage.

Avant la mise en machine, toujours regarder si la couette n'a pas de petites déchirures. Avec la force du nettoyage, ces petits accros pourraient déchirer gravement votre couette. Il faut donc s'assurer que la couette est en bon état avant le démarrage de la machine à laver ou sa dépose dans un pressing.

Les couettes pour un lit d'une personne tiennent en général dans une machine de 8 kg. Pour une couette de deux personnes il faudra utiliser une machine de 16 à 24 Kg. Pour être bien nettoyée, la couette doit pouvoir être brassée.

L'essorage doit être répété, étant donné que le duvet et les plumes se chargent d'un multiple de leur propre poids en eau.

Si la couette est tachée ponctuellement, il faut la secouer pour faire descendre les plumes, puis ficeler la partie tachée de la couette "vidée" et la frotter avec de l'eau additionnée de détergent. Rincer, sécher puis retirer la ficelle, et secouer à nouveau pour bien répartir le duvet uniformément dans toute la couette.

Les couettes et oreillers en duvet et plume recyclés sont plus délicats à nettoyer car le duvet et les plumes sont cassants et fibreux. Ils ont été fragilisés par une première utilisation et les opérations de recyclage.

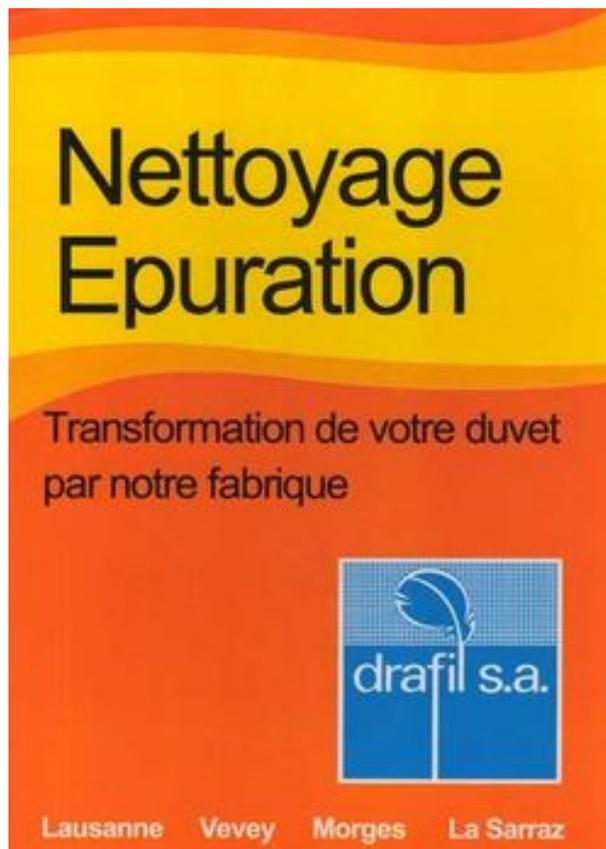
Certains fabricants déconseillent fortement d'utiliser un sèche-linge, ces appareils ayant tendance à détériorer la qualité du duvet, et recommandent de nettoyer les couettes et oreillers en été, ce qui permet, en prenant soin de ne pas les exposer à un rayonnement solaire direct, de les étendre à l'air libre pour un séchage naturel.

Le nettoyage chez le fabricant

Ce nettoyage s'effectue après 5 à 8 ans d'utilisation et comporte les cinq opérations suivantes :

- 1) le dépoussiérage : après quelques années, les flocons de duvet s'usent, les fibres détachées se transforment en poussière. Le premier traitement va éliminer cette poussière par aspiration à travers un filtre métallique.
- 2) le traitement à la vapeur : le contenu dépoussiéré est chauffé à env. 180 °C. Les acariens sont détruits. L'adjonction d'eau et d'un produit antistatique provoquent immédiatement un bain de vapeur.

Les plumes et duvets sont encore séchés. Ces diverses opérations vont redonner du gonflant au duvet.



- 3) le traitement aux U.V. : il s'agit maintenant de brasser la matière toute propre devant des rayons ultraviolets pour tuer les microbes résistant à la vapeur.

Pour garantir un remplissage optimum, un système d'aspiration va encore séparer les flocons les plus légers des plumettes.

- 4) le remplissage : l'enveloppe est prête à recevoir le contenu régénéré, mais pour assurer un remplissage optimal il faut encore compléter avec des flocons et des plumettes neufs.
- 5) le remplacement de l'enveloppe si nécessaire.

Le nettoyage à sec éco-responsable

Le nettoyage au perchloréthylène (PERC)

Le solvant perchloréthylène (PERC) qui sert au nettoyage à sec des vêtements est aujourd'hui utilisé par environ 90 % des pressings de l'UE.

Les opérations de nettoyage à sec au PERC sont réglementées par les dispositions de l'arrêté 2345 et d'une Directive européenne relative aux composés organiques volatils (COV) qui exige que les COV cancérigènes, mutagènes ou reprotoxiques soient remplacés d'ici 2020...

Le PERC a des impacts environnementaux et sanitaires graves :

- il est toxique pour le foie et le système nerveux central ;
- il peut s'accumuler dans le corps et est suspecté d'être cancérigène pour les humains ;
- le PERC est très persistant dans les nappes phréatiques et le sol, de ce fait il s'avère très toxique pour l'environnement aquatique.

Assez ironiquement, tout ce avec quoi le perchloréthylène entre en contact dans les pressings doit être traité comme un "déchet toxique", sauf les vêtements lavés à sec que nous portons.

▶ Arrêté 2345

[ici](#)

Les alternatives au perchloréthylène

- L'aquaLavage ou lavage à l'eau : un peu comme le lavage à la maison, en plus compliqué. La machine injecte des lessives liquides en très petites quantités, à des moments précis et différents selon les programmes.

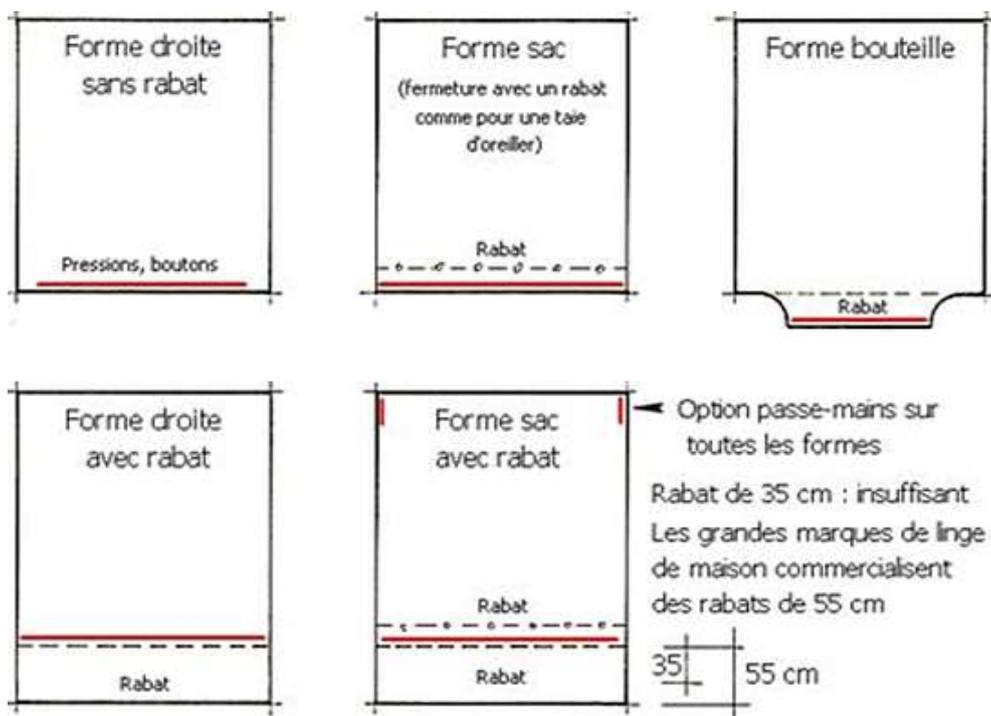
Le séchage est primordial, et s'effectue à l'aide de machines permettant une mesure exacte de l'hygrométrie, et s'achève sur cintre.

- Le D5 ou siloxane : le linge baigne 40 minutes dans du silicone liquide, le decaméthylpentacyclosiloxane. Le nettoyage résulte ici d'une action mécanique, contrairement aux autres procédés, dont le fonctionnement est essentiellement chimique. Les frottements du tissu sur le tambour détachent la saleté. Le D5 permet de laver le cuir et imperméabilise un peu le textile.
- Le KWL : Kohlenwasserstoff-Lösungsmittel, qui signifie HydroCarbone sans Chlorine. Nommé "Solvant isoparaffine aliphatique" par ses promoteurs, il s'agit en fait d'un dérivé pétrolier. Très utilisé en Allemagne où il a été inventé, il a l'avantage de conserver les méthodes de travail du perchloréthylène.

Cette technique en cours d'implantation en France (IPURA), connaît un véritable succès auprès des usagers du fait de l'absence totale d'odeur après traitement.

La housse de couette

Les différents modèles



Les matières

Le coton

Voir le § "Le tissu de l'enveloppe".

Housse de couette en coton

Cet article constitue l'entrée de gamme :

- fibres : Upland ;
 - nombre de fils au cm² : 48 à 77 ;
 - numéro métrique (Nm *) : 34 à 67.
- * Nm : longueur en mètre sur le poids en gramme.

Housse de couette batiste

La batiste est un tissu en coton fin, léger, d'aspect lustré, uni, en armure taffetas, fabriqué à partir de fil modérément retordu. Le coton batiste fut également jadis le nom d'un tissu en laine léger, qui fut remplacé par le lin et après, par le coton.

Housse de couette percale

Tissu en coton fin et serré, qui est doux au toucher et en armure taffetas. La percale de coton a un aspect plutôt mat. Monocolore ou imprimé, il est utilisé dans la production de sous-vêtements pour femmes et enfants ainsi que pour les mouchoirs.

Les premières pièces furent apportées en France des Indes orientales, surtout de Pondichéry.

- Fibres : ELS ;
 - nombre de fils au cm² : 78 à 116 ;
 - numéro métrique (Nm *) : 68 à 100.
- * Nm : longueur en mètre sur le poids en gramme.

La percale est un type de tissu qui ne se définit pas par sa composition (elle peut être 100 % coton ou 50 % coton et 50 % polyester) mais par le tissage très serré grâce auquel elle est obtenue.

La percale est très appréciée en literie pour la douceur, la souplesse et le confort qu'elle procure. Elle est également très résistante et ne nécessite pratiquement pas de repassage.

Housse de couette satin

Tissu dense, d'aspect lustré, léger, qui a une surface unie et est en armure satin. Le nom vient du latin "Seta" (brillant, d'aspect lustré).

- Fibres : ELS ;
 - nombre de fils au cm² : 120, 200/2 (ALUMO AG Soyella Duecento), 240/2 (ALUMO AG Soyella Royal) ;
 - numéro métrique (Nm *) : 100 (120 fils).
- * Nm : longueur en mètre sur le poids en gramme.

Tout comme pour la percale, les housses de couette en satin sont d'une extrême douceur car tissées très finement. Le satin de coton a comme son nom l'indique un aspect satiné.

Elles représentent le haut de gamme en linge de lit 100 % coton. Les housses de couette en satin sont tellement souples qu'il est parfois inutile de les repasser après lavage !

Le lin

Fibre végétale 100 % naturelle, noble, très résistante, sa capacité d'absorption de l'humidité rend les housses de lin agréables et très fraîches en été. Les tissus en lin sont très solides, d'aspect lustré, ils conservent la fraîcheur et sont faciles à laver.



Linum usitatissimum - Lin cultivé.

Son prix élevé tient au fait que sa préparation et son traitement pour le filage requièrent beaucoup de travaux préparatoires : brossage, trempage, séchage, craquage, teillage et aiguillage nécessitant des machines spécifiques.

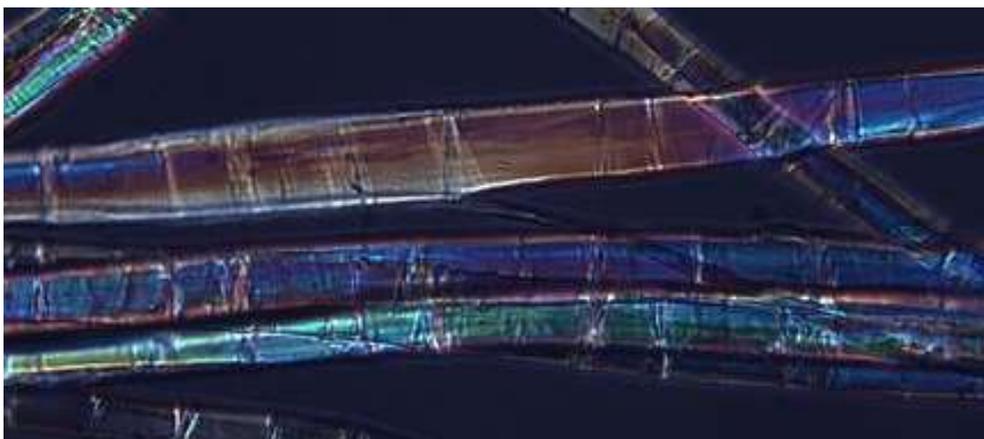
Le lin (*Linum usitatissimum*) est une herbacée de la famille des Linacées originaire du Caucase, composé de 85 % de cellulose pure, un pourcentage élevé de lignine et le reste de cendres.

Connu dès la plus haute antiquité, le lin a longtemps été considéré comme la première fibre textile travaillée par l'homme.

En septembre 2009, des archéologues découvrent dans une grotte de Géorgie, dans le Caucase, de minuscules fibres de lin datées de 36.000 ans av. J.-C.

Ces fibres portent des traces de torsions et de pigments et seraient, à ce jour, les tous premiers textiles connus.

Les plus anciens restes de lin tissé ont été découverts près de la mer Morte, à Nahal Hemar, et sont datés du VIII^e millénaire av. J.-C.





La culture du lin oléagineux est différente du lin textile. Les variétés sont spécifiques pour chacun (recherche d'un maximum de graines pour le lin oléagineux et d'un maximum de fibres pour le lin textile).

En 2011, la surface totale cultivée en France est de 60.828 ha (donnée AGPL), et le rendement en paille, pour une année "correcte", se situe entre 6 et 8 t/ha (données 2013).

Au début des années 2010, la France assurait 75 % de la production mondiale de lin. Dans la plaine de Caen, le groupe Depestele développe des applications techniques innovantes à partir du lin.

Fondé en 1949, il est le deuxième producteur d'Europe derrière la coopérative Terre de lin, implantée en Haute-Normandie.

Plus de 80 % de sa production est expédiée en Chine en balles de fibre brute. Celle-ci sera filée et tissée là-bas, puis exportée sous forme de textile pour l'habillement ou l'ameublement.

De la graine à la fibre : Le climat océanique de la bande côtière qui va de la Normandie aux Pays-Bas en passant par la Belgique est idéal pour la culture du lin.

Be Linen Movie 1

Parmi les quelques 300 films en compétition, le jury du 24^e Festival International de l'Image Institutionnelle et Corporate (FIMAC) a récompensé vendredi 17 juin 2011, le film Be Linen Movie imaginé et piloté par Villadalésia & Co pour la Confédération Européenne du Lin et du Chanvre (CELC - Masters of Linen).

Ce court-métrage, à la fois technique et didactique, tourné en France, en Italie et en Belgique, délivre une information visuelle à l'esthétique forte et vivante sur le Lin.

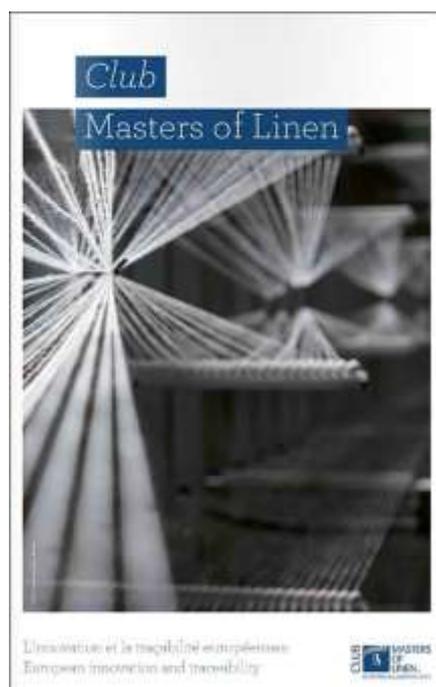


Pour ouvrir la vidéo, cliquez [ici](#)

Housses de couette en lin

Les housses de couette en lin reflètent la passion du beau linge de lit avec l'une des matières traditionnelles les plus nobles.

Le métis est un tissu dont l'un des fils est en coton et l'autre en lin. Pour mériter ce nom, un tissu doit avoir au moins 45 % de lin.



▶ Club Masters of Linen

[ici](#)

Les colorants textiles et leur nocivité

Office fédéral de la santé publique Suisse (OFSP)

Plusieurs centaines de substances colorantes différentes sont utilisées dans la coloration et la finition des textiles.

Les propriétés toxiques de certains produits pourraient du fait de leur contact avec la peau (absorption cutanée) ou par inhalation, constituer un danger pour la santé des consommateurs. Etant donné que les exigences posées aux textiles et les colorants utilisés changent fréquemment, l'OFSP dispose d'un tableau complet des colorants utilisés dans les textiles.

Les colorants identifiés y sont classés par ordre de priorité en fonction de leurs risques pour la santé des consommateurs.

► Suite de l'article de l'OFSP

[ici](#)

Association Oeko-Tex®

Pour l'association Oeko-Tex®, l'étendue des exigences en termes d'écologie humaine est fondée sur l'usage prévu du textile. D'une façon générale, la règle qui s'applique est : plus le contact du textile avec la peau est intense, plus les valeurs seuils à respecter sont strictes.

Le label Oeko-Tex® Standard 100 introduit au début des années 1990, détermine les contrôles mis en œuvre sur un textile à chaque étape du traitement en fonction des produits chimiques utilisés à chaque étape de sa transformation qui pourraient modifier les qualités du textile.

Les tests visent donc à rechercher :

- les substances interdites par la loi telles que les colorants cancérigènes ;

- les matières réglementées par la loi telles que le formaldéhyde, les assouplissants, les métaux lourds et le pentachlorophénol ;
- les substances préoccupantes pour la santé selon les connaissances actuelles, mais non encore réglementées ou interdites par la Loi tels que les pesticides, les colorants allergènes ou les composés organostanniques ;
- les paramètres tels que la solidité des couleurs et un pH doux pour la peau ;
- les mesures de précaution pour préserver la santé du consommateur.

► Valeurs limites des produits chimiques

[ici](#)

Proposition...

Vous optez pour des housses et des draps sans colorants, écrus ou blancs façon Jonathan Ive, le gourou du design des produits électroniques à la pomme, et vous accrochez vos envies de couleurs aux murs !

Quelques marques

- | | |
|---|---------------------|
| • Agatha Ruiz de La Prada | ici |
| • Alexandre Turpault | ici |
| • Anne De Solène | ici |
| • Aude de Balmy | ici |
| • Bassetti | ici |
| • Blanc Des Vosges | ici |
| • Bochard | ici |
| • Bouchara Collection | ici |
| • C Design - site Web | ici |
| • Canovas Manuel | ici |
| • Descamps | ici |
| • Designer Guild | ici |
| • Diesel | ici |
| • Ege (coton 200/2 et 240/2 de chez ALUMO AG) | ici |
| • Escada | ici |

- Garnier Thiebaut [ici](#)
- Jalla [ici](#)
- Laura Ashley [ici](#)
- Liou [ici](#)
- Pip Studio [ici](#)
- Sanderson [ici](#)
- Sonia Rykiel Maison [ici](#)
- Souleïado [ici](#)
- Stapelgoed [ici](#)
- Sylvie Thiriez [ici](#)
- Tradition Des Vosges [ici](#)
- Ungaro [ici](#)
- Vivaraise [ici](#)
- Zucchi [ici](#)

L'entretien des housses de couette

Concernant le lavage en machine, difficile de donner des conseils généraux, vu que la température dépendra des instructions fournies par le fabricant.

Avant une première utilisation, il est fortement conseillé de laver votre linge de lit en machine séparément pour éviter tout risque de décoloration de la couleur. Mieux vaut aussi le laver à l'envers et bien remplir la machine pour éviter tout risque de frottement avec le tambour et de boulochage.

Concernant l'hygiène, sachez que 60 °C est une température suffisante afin de tuer les acariens. On peut donc alterner des lavages à basse température (30 °C) avec des lavages à 60 °C.

Comment nettoyer une housse de couette de coton ?

Le nettoyage à l'eau

Textile neuf - Au premier ou deuxième lavage, lavez le linge de lit avec une surdose de savon liquide, au moins le double de la quantité normale. Bien rincez ensuite. Ne laissez pas tremper.

Lavez toujours vos housses de couette et taies d'oreiller sur l'envers. Sélectionnez un programme de lavage défroissable à 40 °C. Ne mettez pas plus de 2½ à 3 kg de linge dans votre machine à laver. Dans la pratique, cela correspond à deux housses de couette d'une personne ou une housse de couette de deux personnes avec les taies assorties. Veillez à bien laver les couleurs sombres à part.

Privilégiez l'utilisation d'un savon liquide. Si vous utilisez une fonction retardement, veillez à placer la boule de lavage vers le haut et assurez-vous que celle-ci ne se renverse pas pendant le temps d'attente. L'emploi d'adoucissant n'est pas recommandé. Pour avoir un linge doux, vous pouvez utiliser un peu de vinaigre dans le compartiment réservé à l'adoucissant (un demi bouchon).

Séchage et repassage. A la fin du programme de lavage, vous devez directement retirer votre linge de lit de la machine et le faire sécher. Ne laissez EN AUCUN CAS votre linge de lit mouillé (dans la machine à laver). Ne le laissez pas tremper, même en cas de lavage à la main. Pensez au bouton de rinçage (à enfoncer sur certaines machines à laver, car l'eau pourrait stagner dans la cuve) !

Pour un bon entretien du linge (pas ou peu de repassage), placez votre linge de lit cinq à dix minutes dans le sèche-linge et suspendez-le directement après. Vous obtiendrez ainsi le meilleur résultat.

Si votre housse est séchée sur fil, il ne sera généralement pas nécessaire de la repasser. Si votre linge de lit sèche à l'extérieur, suspendez-le sur l'envers pour le protéger d'une décoloration par les rayons du soleil.

Si vous voulez faire sécher totalement votre linge au sèche-linge, sélectionnez dans ce cas une température plus basse et un programme court.

Comment nettoyer une housse de couette en lin ?

Le nettoyage à l'eau

Quelle que soit la méthode d'ennoblissement employée, la matière peut perdre jusqu'à la moitié de sa résistance lors de cette opération. Les lavages ultérieurs ne doivent donc pas contribuer à affaiblir davantage les fibres. Il est ainsi préférable de procéder à des lavages doux, idéalement à 30 °C, dans une grande quantité d'eau.

Pour les tissus fins, il est même conseillé de procéder à un lavage manuel et à un étendage sans essorage violent. Pour les lins stabilisés (Gander par exemple), vous pouvez cependant laver les couleurs jusqu'à 60 °C et, en cas de tâches rebelles, pousser les blancs, écrus et crèmes à 90 °C, sans oublier que ces derniers risquent toutefois de blanchir progressivement. Nous avons évoqué le rouissage qui a pour effet d'éliminer le ciment pectique du lin.

En fait, ce processus s'attaque à la pectose A soudant les fibres à la chènevotte, tout en respectant la pectose B qui soude entre elles les fibrilles de 25 à 30 mm de long constituant chaque fibre. Lorsqu'un textile de lin bouloche et prend un aspect laineux, c'est souvent que la pectose B a été éliminée par un lavage trop brutal.

Il est dans tous les cas conseillé d'éviter un pressage trop poussé afin de ne pas accentuer le froissement et de repasser le lin lorsqu'il est encore légèrement humide.

Parfumer le linge de lit

Extrait du Larousse Ménager (années 1940).

Le linge peut être parfumé, au cours du blanchissage, à l'aide de chapelets d'iris ou de poudre d'iris. Il peut l'être encore quand on le repasse, si l'on mélange à l'eau qui sert à l'asperger quelques gouttes de l'essence préférée.

Il est plus simple encore de suspendre, dans les armoires à linge, des sachets de poudres odorantes ou encore certaines plantes comme la lavande en fleur, les chapelets d'iris, le rhizome de souchet odorant.

Mais les plantes les plus recommandables pour cet usage ne sont pas toujours celles dont l'odeur est forte et agréable à l'état frais, car la dessiccation leur fait souvent perdre ces qualités. On doit employer les plantes dont le parfum se conserve ou même se développe longtemps après qu'elles ont été coupées.

Parmi ces dernières, on peut citer l'aspérule odorante, abondante en mai dans les bois, les diverses espèces de menthe, et surtout le mélilot, petite légumineuse à fleurs jaunes, commune en été dans les champs et au bord des routes.

Comment placer une housse de couette



Pour ouvrir la vidéo, cliquez [ici](#)

Comment replacer la couette



Tous les jours le même constat : la couette s'est déplacée vers le pied de la housse et/ou latéralement.

La solution : deux boutons, diamètre 18 à 20 mm, cousus aux deux angles supérieurs de la couette et un lien formant boutonnière.

En attendant que les marques proposent des housses avec une boutonnrière exécutée sur le tissu et des couettes équipées de boutons...

Eliminer les taches

Taches d'encre

Imbibez la tache de lait. Si la tache ne part pas, frottez doucement avec un chiffon imbibé d'alcool à 90 °C ou d'eau additionnée de vinaigre blanc ou d'alcool à 90 °.

Taches de sang

Même en machine, la housse tachée de sang ne doit pas tourner à température élevée. Enlevez les taches à l'eau froide et au savon de Marseille ou utilisez de l'ammoniaque diluée.

Taches graisseuses

Frottez les taches avec le savon sec. Laissez agir toute une nuit puis mettez la housse en machine.

Autres taches

Stockage saisonnier

Housse d'origine

Pour des impératifs économiques d'expédition, la housse en polyéthylène offre souvent un volume inadapté à de longues périodes de stockage. La remplacer par un sac en tissu qui ne l'empêchera pas de respirer. A noter que certains fabricants de couettes dont BVT, proposent des housses possédant un large insert en tissu.

Housse de rangement sous vide

Leur usage est à proscrire totalement pour vos couettes, comme pour vos couvertures si vous souhaitez éviter :

- une perte irréversible de leur gonflant ;
- la formation persistante de plis.

Sous le drap housse de votre lit !

Voir le § "Une astuce" dans "Le pouvoir Adiathermique".

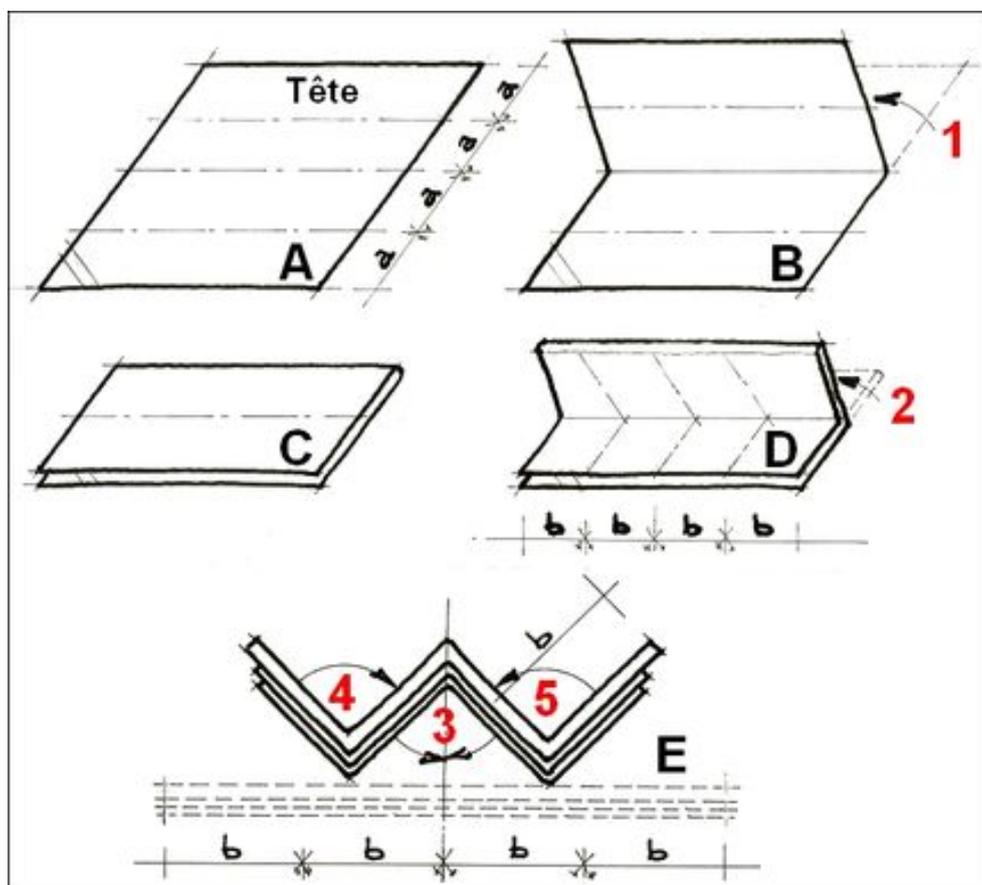
Dans votre espace de rangement

Comme pour les nappes, préférez pour les couettes et les couvertures un stockage vertical, sur des consoles à barre cylindrique.

Enfin, ne jamais empiler des couvertures les unes sur les autres.

Le recours aux services d'un teinturier qualifié sera nécessaire afin d'éliminer des plis persistants à la surface d'une couverture.

Pliage d'une couette



Les normes des couettes en Europe

Bien que les propriétés thermiques des couettes ne soient toujours pas encadrées par une norme, c'est pourtant en Europe que leur fabrication est la plus normalisée. Une recherche avec les mots "couette" et "duvet" sur le site de l'AFNOR recense plus de quarante normes européennes en 2012.

► Exigences applicables depuis le 1^{er} mars 2001

[ici](#)

Pouvoir gonflant (plumes et duvets)

La norme NF EN 12130 (07/1998), fixe les modalités permettant de déterminer leur pouvoir gonflant (volume massique).

Étanchéité du tissu de l'enveloppe (duvet)

Les normes NF EN 12132-1, 12132-2 (12/1998) et NF EN 12132-2/A1 (03/2004), fixent les modalités permettant de déterminer les méthodes d'essai des tissus pour l'étanchéité aux plumes et duvets.

Poids du produit garnissant

La norme NF EN 13088 (01/2002), fixe les modalités permettant de déterminer la masse totale d'un produit garni et de la masse du matériau de garnissage.

Informations (duvet)

La norme NF EN 12131 (07/1998), fixe les modalités afin d'étiqueter lisiblement tous les produits. L'étiquette devant donner les informations suivantes : les lieux de fabrication ; la composition du garnissage ainsi que le pourcentage.

Inflammabilité

Les normes NF ISO 12952-1 et 12952-2 (12/2010, fixent les modalités permettant d'évaluer l'allumabilité des articles de literie.

Articles de couchage en textile pour jeunes enfants

La norme XP G30-106 (version corrigée – 02/2009), fixe les modalités permettant de définir les exigences de sécurité.

Grâce à sa teneur naturelle en eau (env. 17 %), la laine est un "retardant naturel du feu".

Détermination du pouvoir adiathermique

La partie A de la norme NF G07-107 (10/1985) a pour objet de décrire un essai conventionnel permettant la détermination du pouvoir adiathermique et de l'indice d'isolation thermique des étoffes.

Elle s'applique aux tissus, tricotés, feutres, nappages, matelas de fibres recouverts ou non d'une autre étoffe, tissus à envers revêtus de mousses et autres supports textiles revêtus, utilisés pour la confection de vêtements, articles d'ameublement et de camping et les articles en résultant.

Pouvoir adiathermique - Articles en plumes et duvets

La norme NF G07-158 (12/1986) a pour objet de définir les caractéristiques de réalisation d'éprouvettes contenant des plumes et duvets. Ces éprouvettes sont utilisées pour la détermination du pouvoir adiathermique ou de l'indice d'isolation thermique.

► Mesure de la transmission de chaleur

[ici](#)

