

Literie écologique : pour un sommeil réparateur

André Fauteux

Pendant cinq ans, Josianne Pelletier se réveillait fréquemment en pleine nuit, sans pouvoir se rendormir. Quant à son mari, agriculteur, il souffrait de douleurs lombaires que leur vieux matelas n'aidait pas. Il y a deux ans, ils ont découvert le *Lit de rêve*, doté d'un matelas de latex, laine et coton, fabriqué par l'artisan Pierre Gauvreau, de la compagnie québécoise **ÉcoSélection**. Aujourd'hui, Mme Pelletier ne souffre plus d'insomnie, ni de fatigue constante le matin, et les maux de dos de son mari se sont atténués, ce qu'ils attribuent principalement à leur nouveau lit. « C'est comme dormir sur un nuage, on se sent partir, dit cette dame de Saint-Augustin, au Lac-Saint-Jean. Le *Lit de rêve* fait partie d'une prise en charge intégrale de notre santé », ajoute Mme Pelletier qui a amélioré son alimentation et s'est mise au yoga.

Le lit est le meuble le plus important que nous possédons car il nous supporte littérale-

ment entre le quart et le tiers de notre vie. Or, plusieurs personnes ont un sommeil agité, transpirent excessivement et se lèvent courbaturés, avec un sentiment de lourdeur, le nez bouché et les yeux gonflés. Cependant, peu de gens soupçonnent leur lit d'être une cause principale de ces symptômes, ce qui est pourtant souvent le cas.

Défauts du polyuréthane

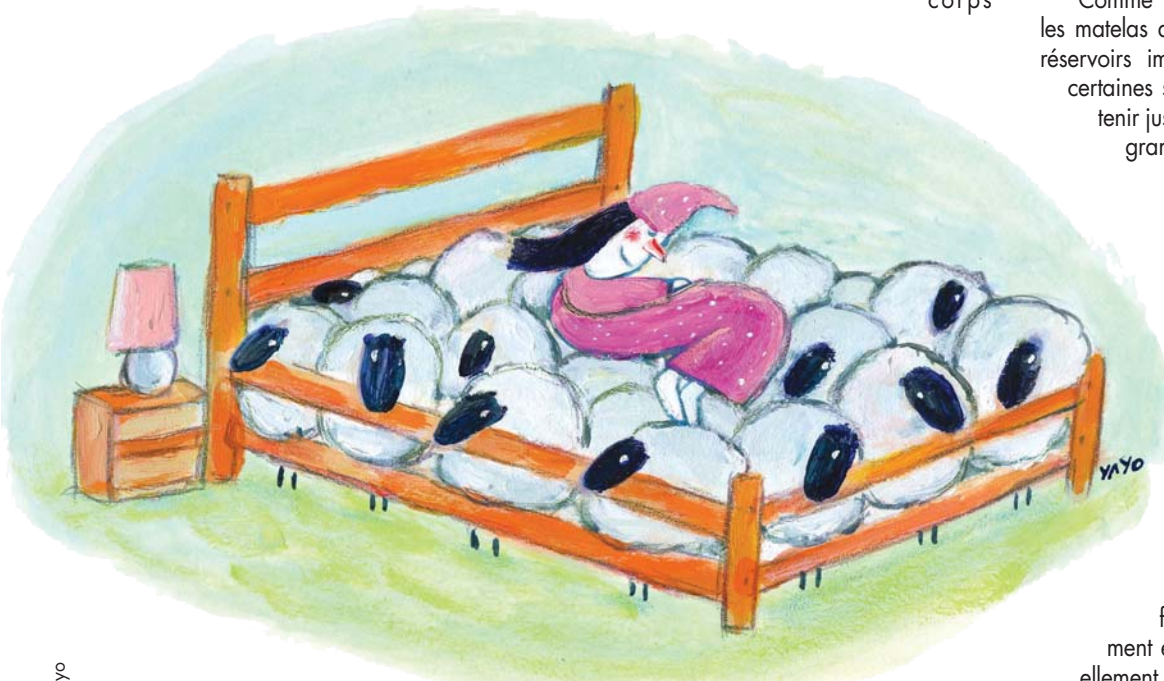
Les matelas classiques, en polyuréthane et à ressorts métalliques, nuisent au sommeil réparateur qui est absolument vital, estime la physiothérapeute montréalaise Linda Coulombe. Propriétaire de la clinique **Physio 2000**, Mme Coulombe vend des matelas sains depuis neuf ans. Elle fait fabriquer en Belgique des matelas de latex qui portent la marque de commerce de son service-conseil pour la qualité du sommeil, *Escale Santé*. Selon elle, les matelas classiques ont plusieurs lacunes : support défectueux (le

corps prend la forme du matelas plutôt que l'inverse), déformation ou mollesse qui nous font pencher et lutter contre le roulement du corps qui s'ensuit, transmission à votre « conjoint de taie » des vibrations et du bruit créés quand vous bougez.

De plus, ils sont des pouponnières d'acariens et de moisissures allergènes, selon les médecins français Suzanne et Pierre Déoux, parmi les rares médecins spécialistes des bâtiments intérieurs sains depuis vingt ans. En effet, dans nos maisons modernes, plus étanches, mieux isolées et moins bien ventilées qu'autrefois, les lits sont des endroits plus chauds et humides. La nuit, un adulte peut émettre un demi-litre de transpiration, créant des conditions idéales pour les acariens. Ces insectes microscopiques se développent dans la poussière et se nourrissent des débris de peau et de poils. Leurs déjections et protéines allergènes sont parmi les principaux déclencheurs de l'asthme.

Comme ils ne diffusent pas l'humidité, les matelas de polyuréthane sont aussi des réservoirs importants de moisissures dont certaines sont toxiques : ils peuvent contenir jusqu'à dix millions de spores par gramme de poussière, selon les Drs Déoux, auteurs du livre *Guide de l'habitat sain* publié aux éditions Médiéco.

Le chaud et le froid ont beau tuer les micro-organismes, pour se protéger, il faut physiquement retirer leurs déjections et protéines allergènes. Il est donc recommandé de laver, dans l'eau chaude, les draps (idéalement en coton bio sans passage permanent émetteur de formaldéhyde) hebdomadairement et la housse de matelas mensuellement. De plus, l'on devrait nettoyer le matelas une fois par mois à l'aide d'un aspirateur doté d'un filtre haute efficacité.



La laine est confortable, elle garde au sec et elle résiste au mildiou et à la propagation de la flamme.

ité, de type HEPA (*High efficiency particulate arrester*), conseille Pierre Gauvreau d'ÉcoSélection. Les aspirateurs classiques sont à éviter, expliquent les Drs Déoux : ils volatilisent jusqu'à deux cents fois plus de poussières que ceux dotés d'un HEPA à la sortie d'air.

Naturel vs synthétique

Le ministère américain de la Santé préconise l'usage de couvertures et douillettes de coton et recommande d'éviter les pièges à poussière que sont les couvertures en laine moutonnée de même que les couettes et surmatelas en duvet ou en laine. Il affirme que les oreillers et surmatelas en remplissage synthétique, tel le *Dacron*, résistent le mieux aux acariens.

Par contre, la plupart des spécialistes de la literie « saine » déconseillent les matériaux synthétiques. « Comme ils ne respirent pas, ils créent un milieu humide propice au développement des acariens et des moisissures », explique la physiothérapeute Linda Coulombe. « De même, ajoute-t-elle, un matelas de mousse plastique entretient le terrain malade en accumulant l'humidité en surface, en empêchant, par exemple, un genou enflé de diminuer son volume d'eau. »

Quant aux housses à matelas polyester/coton, recommandées par les pneumologues aux asthmatiques car elles réduisent jusqu'à 98 % l'exposition aux acariens, elles sont « particulièrement insoutenables » en été chez les gens qui transpirent beaucoup, précise Pierre Gauvreau.

Les matelas de latex recouverts de laine et d'une housse de coton tissé serré résistent bien aux acariens, ce qui par contre n'élimine pas le besoin de passer un aspirateur HEPA. « Nous conservons 4 à 5 % de la lanoline, l'huile naturelle qui empêche que



Fabricant des produits Obasan, la compagnie **Sleeptek**, d'Ottawa, se spécialise dans la literie conçue pour les personnes hypersensibles aux produits chimiques.

les moutons se fassent manger la laine sur le dos!» explique Jean Corriveau du fabricant **Sleeptek**, établi à Ottawa depuis 1985. La lanoline protège la peau de l'animal car elle repousse l'eau, en plus d'être antifongique et antibactérienne, confirmait l'émission *Rough Science* du réseau de télé américain PBS (www.pbs.org). De plus, la structure chimique et l'humidité naturelle de la laine lui confèrent une bonne résistance au feu. C'est pourquoi Santé Canada accepte qu'un matelas de latex recouvert de laine ne soit

pas ignifugé. Malgré son humidité naturelle, sa nature poreuse et sèche fait que la laine repousse aussi le mildiou et les acariens, expliquait le reportage de *Rough Science*.

La laine possède d'autres avantages indéniables, selon le fabricant de matelas de latex et laine ontarien **Natura World** : elle peut absorber 30 % de son poids en humidité, soit dix fois plus que les matériaux synthétiques. Elle retient cette humidité au centre de la fibre, laissant l'extérieur sec, à l'abri des acariens et moisissures, puis la relâche

Tempur, le matelas spatial

Geneviève Lessard s'était déchiré des muscles et ligaments dans un accident de voiture. Incapable de dormir sans prendre de médicaments pour apaiser ses douleurs intenses, elle s'est procuré un matelas de marque *Tempur-Pédic*, en mousse « viscoélastique », du détaillant montréalais **La Massagerie**. « Ma rigidité musculaire a diminué des trois-quarts dès la première nuit, relate Mme Lessard. Avant, je me réveillais aux deux heures. Aujourd'hui, je dors facilement sept à huit heures en ligne. C'est formidable : le *Tempur* s'ajuste à toi, il n'y a aucun point de pression. »

La mousse viscoélastique est un matériau synthétique conçu par la **NASA** dans les années 1970 pour atténuer la pression que devaient supporter les astronautes au moment du décollage. Développé ensuite en Suède pendant dix ans, le matelas breveté *Tempur-Pédic* est fait de mousse de polyuréthane et de silicone qui réduit les points de pression à l'origine de la douleur et du sommeil agité. Il prend la forme des objets

qu'on y dépose, mais retrouve sa forme originelle même après une compression de 90 %, explique le site de la **Fondation de l'espace** de la NASA qui honore le produit (www.spacetechnalloffame.org).

Fréquemment imité par plusieurs fabricants, le *Tempur-Pédic* est recommandé par plus de 30 000 professionnels de la santé dans plus de 50 pays, affirme le fabricant. Malgré son prix élevé (2 400 \$ ou 2 900 \$ pour un matelas grand format, selon son épaisseur), il est parfois remboursé par les assureurs et même par la Société d'assurance automobile du Québec. Avant d'autoriser l'achat d'un matelas, celle-ci exige que deux soumissions de fournisseurs différents soient présentées, ainsi qu'une ordonnance médicale confirmant qu'il est nécessaire au patient souffrant « de plaies de pressions ou en raison d'une incapacité d'assurer lui-même un repositionnement. » >>>

www.tempur.com

La chimie des matelas

Selon les médecins français Suzanne et Pierre Déoux, spécialistes en bâtiments sains, en plus de se tasser rapidement au point de ne plus offrir de confort anatomique, le matelas de mousse de polyuréthane augmente la transpiration et les charges électrostatiques. De plus, ce dérivé du pétrole contient des produits chimiques dont les émissions sont accrues par la chaleur et de l'humidité.

Leur traditionnel agent ignifuge à base de brome, l'éther diphenylique polybromé (EDPB), fut retiré du marché nord-américain du matelas en janvier. Les Européens utilisent depuis belle lurette des produits moins toxiques tels le phosphore rouge et le polyphosphate d'ammonium, ainsi que des matériaux naturellement résistants au feu, tels la laine et le polyester. Employée dans une foule de produits de consommation, la famille des EDPB a gravement contaminé l'environnement et même notre nourriture. Aujourd'hui, dans le corps des Nord-américains, on en mesure des quantités records qui frôlent les marges de sécurité recommandées par les toxicologues. Dans le sud du Québec, leur concentration dans le lait maternel a été multipliée par 23 entre 1989 et 2002, selon l'Institut national de santé publique. Leur impact sur la santé humaine a été peu étudié, mais chez les animaux ils affectent la glande thyroïde et les systèmes reproducteur et nerveux (troubles d'apprentissage et de comportement).

Enfin, les matelas neufs des lits de bébés sont soupçonnés d'accroître le taux d'asthme, comme en témoigne une étude de la pathologiste américaine Rosalind Anderson, publiée en janvier 2000 dans le journal médical *Archives of Environmental Health*. Le Dr Anderson a remarqué que les vapeurs toxiques émises par certains nouveaux matelas minaïent sérieusement les fonctions pulmonaires de souris de laboratoire. La plus grande diminution du flux respiratoire et du nombre de respirations a été constatée avec un garnissage de polyuréthane recouvert de vinyle, alors que ces fonctions respiratoires augmentaient chez les souris exposées à un matelas à garnissage de coton de culture certifiée biologique. Cette pathologiste a identifié des mélanges d'agents chimiques aux effets toxiques aigus, tels le styrène et le benzène isopropylique, parmi les émissions d'un matelas de mousse de polyuréthane.

Le Dr Anderson souligne que les souris sont moins sensibles que les humains à ces agents chimiques. De plus, elles avaient été exposées aux matelas pendant seulement deux périodes d'une heure alors qu'un bébé dort souvent huit heures dans une chambre mal ventilée et contaminée par d'autres polluants. Elle conclut que des études épidémiologiques seront nécessaires pour déterminer si ces agents chimiques contribuent à causer l'asthme ou à l'exacerber. »

www.andersonlaboratories.com

Conseils pour les hypersensibles

Sommité en traitement des personnes hypersensibles aux produits chimiques, le médecin William J. Rea préconise des changements radicaux dans la chambre à coucher. « Nous avons vu plusieurs personnes perdre leur énergie et leur créativité parce qu'ils dormaient sur un matelas non lavable », explique ce cardiologue qui dirige l'**Environmental Health Center** de Dallas, au Texas. À ses patients très malades, il recommande carrément de dormir sur un matelas fait de couvertures de coton de culture biologique (donc sans résidus de pesticides ni d'herbicides). Elles seront donc lavées régulièrement.

Pour les personnes sensibles aux champs électromagnétiques (CEM), le Dr Rea prescrit d'éviter les structures et ressorts de métal. Ceux-ci captent et amplifient ces champs au point de faire perdre le nord à une boussole! Le lit devrait être en bois dur, les bois mous tel le pin émettant des vapeurs de terpènes allergènes. Les meubles en fibres ou particules de bois collées au formol sont à éviter car ils émettent du formaldéhyde irritant et cancérigène. Le lit d'eau est aussi à proscrire : son élément électrique chauffant dégage des CEM. Son enveloppe de vinyle empêche le corps de respirer et émet des polluants liés à l'asthme. Enfin, les vagues générées en bougeant nuisent à la relaxation musculaire et au sommeil profond. »

Optimum Environments for Optimum Health and Creativity – Designing and Building a Healthy Home or Office, William J. Rae, American Environmental Health Foundation, 345 pages, 2002. www.ehcd.com

dans l'air ambiant. Selon une étude publiée dans le *Medical Journal of Australia* en janvier 1984, dormir sur un matelas de laine favorise un sommeil de 50 % moins agité, un rythme cardiaque plus lent et une meilleure forme au réveil. Une étude effectuée par les mêmes auteurs, auprès de 700 usagers, a conclu que dormir sur de la laine réduit les symptômes des personnes arthritiques.

La laine est un isolant naturel qui garde le corps au chaud en hiver et au frais en été. Par ailleurs, elle est confortable car on utilise l'extrémité soyeuse de la fibre plutôt que celle près de la peau de l'animal. Enfin, c'est une ressource renouvelable dont les stocks se reconstituent naturellement.

Le latex

Quant au caoutchouc naturel, il est issu de la saignée du latex, la sève de certains arbres, dont l'hévéa. Ce lait d'hévéa contient une substance bactériostatique. Celle-ci repousse les acariens qui se retrouvent en quantité trois fois moindre dans un matelas de latex que dans un matelas à ressorts, selon une étude publiée dans la revue médicale *Clinical Allergy* (vol. 11, 1981).

Souple et élastique, le matelas de latex est très confortable. Il résiste à la déformation et il « répond aux critères d'hygiène et de confort anatomique », confirment les Drs Suzanne et Pierre Déoux. Il soulage les tensions musculaires car il épouse très bien chaque partie du corps et régule la chaleur.

Selon Linda Coulombe, le matelas de latex a une durée de vie de plus de vingt ans alors que les matelas synthétiques n'offrent plus un support optimal après sept ans. « C'est pourquoi je ne vend plus de matelas de viscosité, sauf aux enfants. »

Le matelas de latex est généralement un mélange de caoutchouc naturel et synthétique (styrène butadiène). Ce dernier « assurant la



Le Lit de rêve de l'artisan Pierre Gauvreau, d'Écosélection. Base de frêne fini à l'huile naturelle, sommier de 36 lattes de bois interreliées reposant sur une suspension de tubes de latex, matelas de latex recouvert de deux laizes de laine, housse de coton non traité chimiquement.

ÉcoSélection

longévité du produit tout en évitant l'emploi de produits chimiques dangereux », explique Pierre Gauvreau. Les personnes allergiques au latex n'ont pas à craindre ce genre de matelas, selon les Drs Déoux. D'abord, parce qu'une bonne partie des protéines allergènes sont éliminées par le lavage du latex durant sa fabrication. De plus, l'allergie au latex est causée par le fait de respirer la poussière de gants de latex et le contact répété avec la peau, qui est évité par la laine et le coton. Pour les oreillers, une double taie suffira, selon Linda Coulombe. Enfin, les fabricants sérieux satisfont la norme allemande *Oeko-Tex numéro 100* assurant que les dormeurs ne respireront pas de vapeurs chimiques nocives.

Hypersensibles

Desservant les personnes hypersensibles aux produits chimiques depuis 20 ans, Jean Coriveau de Sleeptek a parcouru le monde pour finalement faire fabriquer depuis cinq ans ses lits, de marque *Obasan*, avec les matériaux les plus purs possible. Ceux-ci sont constitués de :

- bois québécois cultivé durablement, sans colle ni fini synthétiques;
 - caoutchouc 100 % naturel dans une proportion de 96,5 % et 3,5 % de cendres de soufre (agent de vulcanisation), d'oxyde de zinc (agent gélifiant) et d'autres adjuvants non toxiques. Le latex est extrait d'une plantation malaisienne non traitée aux pesticides car désherbée par des moutons. Le matelas est moulé le jour même à 75 km de la plantation, ce qui permet d'éviter l'ajout de stabilisateurs chimiques;
 - coton de culture certifiée bio;
 - laine lavée avec des savons végétaux.
- Elle provient de moutons hollandais nourris

au bio et élevés en liberté sur une terre jamais traitée aux pesticides ni aux engrais de synthèse.

Pour éviter de contaminer ses produits, Jean Coriveau demande même à ses employés de ne pas porter de produits parfumés. De plus, tous les matériaux sont expédiés dans un emballage sans odeur. « Comme nous venons de l'école des allergies sévères, dit-il, nous pouvons envoyer des échantillons de nos produits dans des sacs de cellophane afin que les gens puissent tester leur tolérance. »

Quant à lui, Pierre Gauvreau, d'ÉcoSélection, se démarque par son travail artisanal minutieux, et son niveau de conscience exceptionnel. Appliquant ses connaissances en massothérapie, en géobiologie (autre article en page 65) et en maisons saines, ce radiesthésiste fabrique depuis une dizaine d'années — à l'unité et en solitaire — des *Lits de rêve* et tables à massage uniques. Cet artisan de Brigham, en Estrie, sélectionne chaque matériau (jusqu'à la fermeture éclair de ses housses) de façon à assurer l'harmonie physique et énergétique de l'ensemble. Par exemple, il demande à son pendule de lui indiquer les polarités naturelles des pièces de bois afin de construire son lit en alternant les polarités (négative-positive-négative, etc.). « Ceci assure une bonne circulation énergétique et évite les blocages et accumulations d'énergie négative à certains endroits », ce que confirment ses clients massothérapeutes.

Son lit est conçu en appliquant le nombre d'Or (lire notre vol. 5 no. 3), ces proportions sacrées formulées par Pythagore et utilisées par les constructeurs de grandes cathédrales. Même si, faute d'espace, la tête du lit ne peut être orientée au nord et donc

enlignée avec le magnétisme terrestre pour favoriser le sommeil, la conception unique du lit assure une concentration d'énergie tellurique (terrestre) et cosmique, affirme Pierre Gauvreau. Selon lui, l'harmonie énergétique de ses lits augmenterait même le nombre de « rêves de vision » qui permettent d'intégrer les événements vécus dans la journée dans la mémoire à long terme.

Pierre Gauvreau évite tout matériau synthétique : « ils créent de l'électricité statique par friction et ils minent le passage des énergies bénéfiques subtiles du cosmos et de la terre ». La base du lit est en frêne fini à l'huile naturelle qu'il a conçue. Le sommier de 36 lattes de bois interreliées repose sur une suspension de tubes de latex. Le matelas de latex est recouvert de deux laizes de laine. Le tout est recouvert d'une housse de coton sans traitement chimique (ignifuge, antitache, antifroissement).

Une de ses clientes de Bromont, Thérèse Laflamme, est hypersensible aux produits chimiques. À l'automne 2004, elle ressentait une grande fatigue et une dépression au réveil. Son état de santé général s'était détérioré après qu'elle eût acheté un matelas classique sans savoir qu'il émettrait du formaldéhyde et autres substances auxquelles elle réagit. « Je ne suis pas prête à dire que mon ancien matelas a été responsable de tous mes symptômes, mais je pense qu'il a agi comme un déclencheur. » Aujourd'hui, elle se dit « très satisfaite » de son *Lit de rêve* : « Je n'ai plus ou peu de symptômes au réveil. »

Évidemment, le sommeil est un phénomène multifactoriel. Un lit « santé » ne sera jamais une panacée, mais il pourra certes contribuer à améliorer votre qualité de sommeil et de vie. Comme le sommeil est propre à chaque individu, idéalement les gens devraient tester les divers produits et matériaux pour déterminer ceux qu'ils préfèrent. Il ne faut pas non plus négliger les variations de prix (de 900 \$ chez ÉcoSélection à 1 900 \$ chez Physio 2000 pour un matelas grand format de 7" incluant la laine). ☺

www.ecoselection.com
www.naturaworld.com
www.Physio2000.com
<http://silkbedding.com>
www.sleeptek.ca

Le Guide de l'habitat sain, des Drs Suzanne et Pierre Déoux, peut être commandé en librairie ou sur www.medicco.info