

PARTAGER



Le sommeil, c'est la santé !

La qualité du sommeil dépend de multiples facteurs environnementaux comme le bruit, la lumière, la température ambiante... et la literie

Depuis plus de 100 ans, La Compagnie **Dumas** traverse les époques et ne cesse d'œuvrer pour que le « bien dormir » se transmette de générations en générations. L'entreprise porte une véritable marque de fabrique au cœur d'une mission : bien dormir est un privilège rare mais c'est aussi un droit et chacun doit y parvenir. « C'est pourquoi nous souhaitons sensibiliser chacun sur l'importance d'une bonne literie » souligne Constance Dumas. Et une literie ne se compose pas uniquement d'un « bon sommier » et d'un « bon matelas », l'oreiller, la couette ou encore le sur-matelas sont des éléments clés pour apporter le confort et le repos nécessaires à ses besoins. Car le « bien dormir » reste le plus sûr moyen de passer la journée à venir dans les meilleures conditions, et notamment se sentir mieux au travail !

**3 questions à
Constance Dumas
Responsable marketing
La Compagnie Dumas**

**« Prendre conscience
du bien dormir... »**

**Agir Mag : Quel est
l'influence de l'environnement
dans le « mieux dormir » ?**

Constance Dumas : Il faut distinguer l'environnement « ambiant » de l'environnement de la literie. Dans le premier cas plusieurs facteurs impactent la qualité du sommeil : la température de la chambre, le bruit et la lumière. Il est conseillé que la température soit de 18° au maximum, même

en hiver, de prévoir des volets hermétiques et/ou des rideaux réellement occultants, et d'insonoriser la chambre le plus possible. Surtout, ne pas oublier d'ouvrir et d'aérer son espace de vie et donc sa chambre au moins 20 minutes tous les jours. Le choix de la couette découle de la température ambiante, elle va alors apporter une température constante au corps et optimiser le cycle de sommeil. Quant à l'oreiller, il est « la chaussure de la tête », c'est pourquoi nous souhaitons lui rendre tout le statut qu'il mérite ! Autrement dit faire prendre conscience que la literie est une alliance d'éléments qui permet la fonction réparatrice du sommeil et en cela contribue à l'équilibre de vie.

**Agir Mag : Comment définir
son « profil de dormeur » ?**

C.D : Le « profil du dormeur » repose à la fois sur la position d'endormissement, celle de réveil, les données physiologiques (taille, poids), les allergies particulières... Il s'appuie sur notre connaissance métier et produit afin d'aider les personnes à trouver leur équilibre de nuit et un véritable sommeil réparateur. A ce titre, nous collaborons notamment avec le Centre du sommeil de l'hôtel Dieu à Paris afin d'étudier

et mesurer les impacts des produits sur les situations singulières des personnes pour parvenir au meilleur compromis.

**Agir Mag : Quels sont les autres
éléments majeurs pour bien dormir ?**

C.D : La durée de vie, les dimensions et l'entretien sont des éléments clés. La tête pèse en moyenne 5 à 6 kilos, la durée de vie d'un oreiller neuf ne pourra excéder deux à trois ans. Pour une couette, dans le cas d'une « utilisation normale », on estime la durée de vie à 5 ans pour un produit synthétique et de 10 à 15 ans pour une couette naturelle. Pour lutter contre les acariens et chasser la poussière, il est conseillé d'exposer les oreillers et les couettes au soleil de l'été et au froid sec de l'hiver. Le format et les dimensions sont également importants car ils participent pleinement au confort et au bien-être : format carré ou rectangulaire pour l'oreiller, retombée suffisante pour la couette... Ne perdons pas de vue que la raison majeure de l'achat d'un produit « literie » reste le fait de mal dormir, d'avoir des problèmes de dos, d'insomnie, etc. Et rappelons aussi que nous dormons en moyenne un tiers de notre vie. « Protéger l'univers de nos rêves », c'est aussi protéger notre santé... ■

UN ENGAGEMENT ENVIRONNEMENTAL FORT

L'engagement environnemental de l'entreprise s'inscrit dans une démarche de progrès continu en matière de réduction, de retraitement, et de recyclage des déchets, mais aussi de bilan carbone. En cinq ans, La Compa-

gnie Dumas a compensé l'équivalent de 3982 Tonnes de CO₂ via la plantation de 12 556 arbres au sein de la coopérative péruvienne Acopagro et son programme de reforestation.

www.dumas-paris.fr