

LA LAINE, LA MATIÈRE IDÉALE POUR BIEN DORMIR

Bien dormir est important pour la santé. Une mauvaise qualité de sommeil peut avoir des effets négatifs aussi bien sur le plan physique, neurologique et psychologique. Le manque de sommeil peut avoir des effets négatifs comme la détérioration des fonctions cognitives, un affaiblissement des défenses immunitaires ainsi qu'un risque accru de dépression et de problèmes de santé.

Pour avoir un sommeil optimal, il est important d'investir dans des vêtements de nuit et du linge de lit de qualité qui permettent de tempérer le corps tout au long de la nuit. Les caractéristiques de la laine cochent toutes ces cases.



Plusieurs études démontrent que la laine permet de stabiliser la température corporelle et de lutter contre la transpiration, aidant ainsi à mieux dormir. La laine gère mieux les variations de température et d'humidité que les autres fibres. En effet, elle atténue les températures basses et élevées ainsi que l'humidité, connues pour avoir un effet négatif sur le sommeil.

Les petits comme les grands dormiront mieux grâce aux bienfaits de la laine. Avec l'âge, la qualité du sommeil et la régulation de la température corporelle ont tendance à décliner. Les vêtements de nuit et le linge de lit en laine peuvent considérablement améliorer la qualité du sommeil chez les personnes âgées.

VÊTEMENTS DE NUIT EN LAINE

En 2018, une étude a montré que les personnes âgées portant des vêtements de nuit en laine s'endormaient plus rapidement et avaient un sommeil plus profond que celles qui portaient des vêtements confectionnés à partir d'autres fibres. Cette étude a par ailleurs démontré que les personnes de 65 ans ou plus s'endormaient plus rapidement quand elles portaient de la laine (au bout de 12 minutes en moyenne) contrairement au polyester (22 minutes en moyenne) et au coton (27 minutes en moyenne).

Si, chez les personnes âgées, les vêtements de nuit en laine ont des effets bénéfiques sur le sommeil, certaines études indiquent toutefois que ces bienfaits s'appliquent aussi aux personnes plus jeunes.

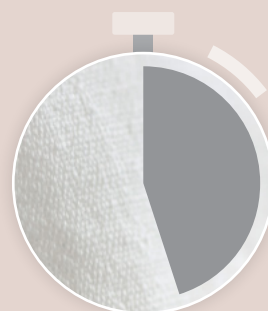
Les personnes de 65 ans et plus
s'endorment beaucoup plus vite au bout de :



12 minutes
Laine



22 minutes
Polyester



27 minutes
Coton

En 2016, une étude évaluant l'impact des vêtements en coton et en laine sur le sommeil, fut réalisée dans une pièce à 17 °C. Elle a démontré que les **hommes et femmes de 19 à 27 ans s'endorment beaucoup plus vite quand ils portent de la laine** plutôt que du coton.

LINGE DE LIT EN LAINE

Dans le cadre de plusieurs études sur le sommeil et grâce à des tests en laboratoires, l'Institut Umbach a démontré que les couvertures en laine avaient des avantages thermo-physiologiques par rapport à celles en mélange de coton / acrylique. L'étude conclut que les couvertures en laine sont un meilleur isolant thermique, il évacue et atténue mieux l'humidité que les couvertures en coton / acrylique.

Une autre étude révèle que les surmatelas en laine améliorent les périodes de sommeil paradoxal. Les couettes en laine, qu'elles soient utilisées avec ou sans surmatelas, optimisent cette phase du sommeil de 25 %, tout en rafraîchissant naturellement la peau pour favoriser le Stade 4 du sommeil (le sommeil profond). Les participants de cette étude ont également indiqué que le linge de lit en laine était plus confortable.



Les couvertures en **laine** offrent un **meilleur niveau d'isolation thermique, d'évacuation de l'humidité et d'atténuation de l'humidité** que les couvertures en coton / acrylique.

L'étude démontre également que les adultes dormant sur des surmatelas en laine s'endormaient plus paisiblement et se réveillaient en forme et plus reposés. Comparés à d'autres fibres, les surmatelas en laine offrent une meilleure diffusion des points de pression, une meilleure isolation et une meilleure absorption de la transpiration, ce qui les rend plus confortables.

- Les personnes atteintes de fibromyalgie (douleurs diffuses chroniques et présence de points douloureux) ont signalé une **réduction importante du degré de douleur** ainsi qu'une **nette amélioration de la qualité de leur sommeil** (selon l'échelle de la qualité du sommeil de Pittsburgh) lorsqu'elles dormaient sur des surmatelas en laine.
- Les patients affectés **devaient être retournés ou bougés moins souvent sur un surmatelas en peau de mouton** et **développaient moins d'escarres** grâce à la respirabilité et aux capacités naturelles d'évacuation de l'humidité de la laine, évitant ainsi l'accumulation d'humidité sur la peau.

Ces données scientifiques récentes qui ne cessent de s'enrichir montrent que la laine est propice au sommeil chez tous les adultes. La laine aide notamment les personnes qui souffrent de troubles du sommeil à mieux dormir. Les résultats de ces études devraient conforter le choix des consommateurs qui privilégient les vêtements de nuit et le linge de lit en laine aux produits confectionnés à partir d'autres fibres.

LA LAINE, LA MATIÈRE IDÉALE POUR VOTRE SOMMEIL

RÉFÉRENCES (UNIQUEMENT DISPONIBLES EN ANGLAIS)

Le manque de sommeil peut avoir des effets négatifs comme la détérioration des fonctions cognitives, un affaiblissement des défenses immunitaires ainsi qu'un risque accru de dépression et de problèmes de santé.

- Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Vyazovskiy VV. *Nat Sci Sleep*. 2015;7:171-184
- Stone, K. L., & Xiao, Q. (2018). Impact of Poor Sleep on Physical and Mental Health in Older Women. *Sleep medicine clinics*, 13(3), 457-465. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.012>
- Chien, M. Y., & Chen, H. C. (2015). Poor sleep quality is independently associated with physical disability in older adults. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 11(3), 225-232. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4532>

La laine amortit plus efficacement les variations de chaleur et d'humidité que d'autres fibres. Elle atténue les températures basses ou élevées ainsi que l'humidité, connues pour avoir un effet négatif sur le sommeil.

- David, H. G. (1964) The Buffering Action of Hygroscopic Clothing, *Tex. Res. J*, 34, 814 - 816.
- Okamoto-Mizuno, K. & Mizuno, K. (2012) *Journal of Physiological Anthropology*, 31.
- Okamoto, K., Mizuno, K., Michie, S., Maeda, A. & Iizuka, S. (1999) *Sleep*, 22, 767-773

Les personnes âgées qui portent des vêtements de nuit en laine s'endorment plus rapidement et ont un sommeil plus profond que celles qui portent des tenues confectionnées à partir d'autres fibres. Chow, Shin, Mahar, Halaki, Ireland (2018) The impact of sleepwear fibre type on sleep quality in older adults under warm ambient conditions. p2-18.

À une température ambiante de 17°, les hommes et les femmes de 19 à 27 ans s'endormaient beaucoup plus vite lorsqu'ils portaient de la laine plutôt que du coton. Shin, Halaki, Swan, Ireland, Chow (2016) The effects of fabric for sleepwear and bedding on sleep at ambient temperatures of 17°C and 22°C.

Dans le cadre de plusieurs études sur le sommeil humain et grâce à des tests en laboratoires, l'Institut Umbach a démontré que les couvertures en laine avaient des avantages thermo-physiologiques par rapport à celles en mélange de coton / acrylique. Umbach, K.H. (1986), *Journal of the Textile Institute*, 77:3, 212-222.

Les surmatelas favorisent les périodes de sommeil paradoxal. Le linge de lit en laine (couettes utilisées avec ou sans surmatelas) amélioreraient cette phase du sommeil de 25 %, tout en rafraîchissant naturellement la peau pour favoriser le Stade 4 du sommeil (le sommeil profond). La laine est aussi plus agréable. IWS Interior Textiles Technical Information Letter 46, 21st November 1990

Les adultes qui dormaient sur des surmatelas en laine dormaient plus paisiblement et se réveillaient plus en forme (« plus reposées »). Dickson, P.R. (1984), *The Medical Journal of Australia*, January 21, 1984, p87-89.

Les personnes atteintes de fibromyalgie (douleurs diffuses chroniques et présence de points douloureux) ont signalé une réduction importante du degré de douleur ainsi qu'une nette amélioration de la qualité de leur sommeil (selon l'échelle de la qualité du sommeil de Pittsburgh) lorsqu'elles dormaient sur des surmatelas en laine. Kiyak, E., Akdemir, N., Fesci, H. (2010), *Australian Journal of Advanced Nursing*, 26:3, 47-52.

Les patients affectés devaient être retournés ou bougés moins souvent sur un surmatelas en peau de mouton et développaient moins d'escarres. Jolly, D.J., Wright, R., McGowan, S., Hickey, M.B., Campbell, D.A., Sinclair, R.D., et Montgomery, K.C. (2004), *Medical Journal of Australia*, 180, 324-327.