

Qu'est-ce qu'une literie écologique?

www.eco-sapiens.com

eco-sapiens

Quoi de plus bête qu'un lit ? Mais quoi de plus précieux que le sommeil ? De cette double exigence d'obtenir un matériau paradoxalement ferme et confortable, on a vu surgir des matelas, des sommiers et même des surmatelas. Hélas de plus en plus synthétiques.

Histoire du lit

Le sol est trop dur pour y dormir directement. Le matelas (d'une étymologie arabe signifiant « *jeter un coussin* ») va consister en un tissu que l'on va remplir de ce que l'on trouve... Plumes, épeautre, laine, poils, paille, etc... rembourrages choisis d'abord car ils sont confortables mais surtout parce qu'ils s'humidifient peu ce qui évite les moisissures.

On aurait pu en rester là...

Mais en 1855, un nouveau dispositif va révolutionner le matelas : c'est le ressort ! Le succès se confirme avec l'apparition du sommier dans la foulée, permettant de rendre le matelas encore plus confortable.

En 1929, le premier « Dunlopillo » arrive (le *pillow* de la marque Dunlop, spécialiste bien connu du caoutchouc). C'est le premier matelas en latex. Avec les progrès de la chimie de synthèse, le latex sera de plus en plus utilisé mais... de moins en moins naturel.

A partir des années 80, on bascule vraiment dans la pétrochimie sous prétexte de trouver des matériaux avec une résilience minimale (entendez : qui s'adapte parfaitement à votre corps). C'est le polyuréthane, mousse synthétique, qui peut se décliner en visco-élastique, mousse polyeter, porotex...

Les critères

Ce bref aperçu historique nous montre ce que nous pouvions déjà présumer : les matelas de synthèse (latex synthétique, mousses) ont depuis quelques années le vent en poupe car ils ont trois qualités que recherche le consommateur moderne : un prix bas, une forte résilience, une matière non vivante qui donc nécessite peu d'entretien.

L'eco-SAPIENS moderne quant à lui va se soucier non seulement de l'impact environnemental de son futur achat (pollution lors de la production, recyclabilité...) mais aussi des aspects santé et confort. Car à y regarder de plus près, les matelas naturels pourraient très bien rester la norme tant leurs avantages sont nombreux.

Les matières à éviter

Le polyuréthane et autres mousses

Rempli de COV, dérivé du pétrole... c'est le prix environnemental à payer en contrepartie des qualités mécaniques et du faible coût du polyuréthane.

Bien qu'il existe des méthodes pour remplacer en partie le pétrole par des huiles végétales, toutes les mousses sont à proscrire.

Les matières qu'on peut tolérer

Le latex : naturel ou de synthèse

Un lait d'hévéa coagulé...

Nous le disions, le latex a commencé à être utilisé pour la literie il y a moins de cent ans. Le latex désigne à la fois la sève brute de l'hévéa (arbre à caoutchouc - *cahutchu* signifiant « larme de bois » en quechua) et le matériau obtenu après que cette sève a coagulé et éventuellement reçu quelques traitements. Ainsi, on devrait plutôt parler de caoutchouc à base de latex naturel plutôt que de latex tout court quand on dit matelas 100% latex.

La transformation du caoutchouc, notamment la vulcanisation inventée en 1839, est indispensable pour obtenir les propriétés recherchées : élasticité, résistance, flexibilité.

Ce que l'on appelle « latex naturel » est un caoutchouc à base de latex naturel qui a été vulcanisé (et heureusement car sinon votre matelas serait poisseux et cassant !)

... ou un dérivé pétrolier !

Le hic, c'est que certains articles arborent parfois un 100% latex légèrement trompeur. Car on sait aujourd'hui synthétiser des polymères proches du latex naturel. Il y a surtout le *SBR latex* (Styrène Butadiène Rubber) que l'on mélange à l'occasion avec du latex naturel. Ces mélanges sont une histoire de compromis. Le latex naturel est de bien meilleure qualité mais, de par son origine naturelle, il n'est jamais identique. Avec le latex de synthèse, il n'y a pas de surprise.

80% de latex naturel et 20% de latex SBR, voilà un mélange type. Mais comme on rajoute toujours d'autres matières (charges de correction, vulcanisants) on peut se retrouver avec un matelas qui n'est au final qu'à 60% naturel. Côté réglementation, on découvre que « 100% » signifie plutôt « 80% »... Ainsi

- > le 100% latex (de synthèse) : latex contenant moins de 80% d'hévéa ou utilisant une molécule copiant la molécule de l'hévéa,
 - > le 100% latex d'origine naturelle : latex contenant au moins 80% d'hévéa, il est plus costaud, que le latex de synthèse et plus élastique,
 - > le 100% latex d'origine naturelle issu de l'agriculture biologique : il a les mêmes propriétés que le latex d'origine naturelle en étant issu de l'agriculture biologique. Il est plus beaucoup plus sain et moins polluant que les autres latex.
-

Aspect sanitaire du latex

Bref, si vous êtes un adepte du latex (car reconnaissons que cette matière jouit de nombreuses propriétés idéales pour le sommeil !) il va falloir dépenser quelques euros de plus pour aller vers du latex 100% naturel.

Ses vertus antibactériennes et anti-acariennes sont toutefois entachées par une réputation d'allergisant. Or l'allergie au latex (plus exactement à une protéine résiduelle du latex naturel mais absente dans le synthétique) est très rare.

Aspect écologique du latex

Alors que le latex de synthèse est principalement fabriqué en Europe, le latex végétal est quant à lui récolté puis transformé en Asie et en Indonésie (le Brésil et ses fameux seringueros représentant une production

marginale).

Mais le latex de synthèse a beau être plus local, il est à proscrire car il n'est pas recyclé. Tout ceci se complique dans la mesure où trop souvent, les cultures d'hévéa en Asie sont des monocultures impliquant un brûlis déraisonné. Privilégiez donc le latex naturel d'origine biologique quand vous pouvez en trouver.

Les matières traditionnelles

La laine

Ah la laine ! Merveilleuse laine ! Isolante, pouvant absorber un tiers de son poids en eau sans être humide (et donc pourrir), elle est surtout intelligente ! Chaude en hiver, fraîche en été !

Malgré tout, elle peut faire l'objet de traitements (par exemple le dégraissage pour récupérer le suint) qui eux n'ont aujourd'hui rien de naturel.

Il est bien sûr possible de traiter biologiquement la laine mais aucune réglementation n'existe pour le moment. La certification Biolaine va dans ce sens.

Autre avantage écologique de la laine : elle est réutilisable et recyclable.

Le coton

Le coton est plutôt utilisé pour les futons. On privilégiera bien sûr [le coton biologique](#).

Et les ressorts

Ce sont un peu les oubliés de la literie et leur déclin se confirme chaque année. Pourtant, au vu de leur simplicité, on peut les considérer comme écologiques.

La lente disparition des matelas à ressorts s'explique en partie par l'extinction du métier qui lui était associé : le régleur de ressorts. Dans un monde où il est plus simple de racheter plutôt que réparer (suprême exemple : la chaussure et la disparition du cordonnier), le matelas à ressort risque de ne plus rebondir...

Aujourd'hui, les matelas à ressorts sont encore largement présents mais le garnissage associé est quasi systématiquement la mousse de polyéther.

Oreillers, couettes et draps

Oreillers et traversins

Tout est imaginable pour remplir les oreillers. En duvet (plumes), en balle d'épeautre ou, à la rigueur, en polyester recyclé !

Couettes

Pour les couettes, évitez le synthétique et privilégiez par exemple le duvet (plumes) ou, à la rigueur, le polyester recyclé.

Draps

En coton bio, en lin ou en chanvre. On évitera les viscoses, même [la viscose de bambou](#).

Certifications en literie bio

Pour les tissus (draps, couvertures) vous pouvez toujours vous référer aux labels standards du textile : EKO, GOTS, Ecocert pour le coton biologique.

Le label [Öko-Text](#) garantira un produit exempt de substances toxiques qui auraient pu se glisser lors des opérations de lavage ou de teinture.

Noctea évoque le traitement GreenFirst assez séduisant puisqu'il ne recourt qu'à des huiles essentielles (citron, lavande et eucalyptus) et bannit tout traitement chimique.

Conclusion

Soutenu, souple, ferme, respirant, élastique, résilient, anti-bactérien, anti-allergénique, antistatique (électricité statique), durables, recyclables... c'est beaucoup demander mais un bon sommeil ca ne se négocie pas !

Comme souvent, les alternatives écologiques existent. Souvent plus onéreuses à l'achat, plus contraignantes à l'entretien, elles durent aussi plus souvent et, sauf allergies rares, sont bien plus saines.

Enfin, sachez qu'augmenter l'épaisseur du matelas ne le rend pas meilleur... Pourquoi faire plus quand on peut faire mieux ?

Liens

- > [Draps en chanvre chez couleur chanvre](#)
- > [Matelas en latex 100% naturel chez Noctea](#)
- > [Oreillers en plume](#)
- > [Roviva Suisse](#)
- > [LesMatelas](#) (un ancien professionnel. Pas forcément écolo mais très complet !)
- > [greensleep](#)
- > [Le blog de Noctea](#)