

En phase avec les résultats scientifiques précédents, une étude réalisée par l'université de Sydney en Australie et financée par l'Australian Wool Innovation a démontré que le nuit de sommeil est meilleure lorsque l'on dort dans ou sous la laine.

Australian Wool Innovation est propriétaire de The Woolmark Company Pty Ltd

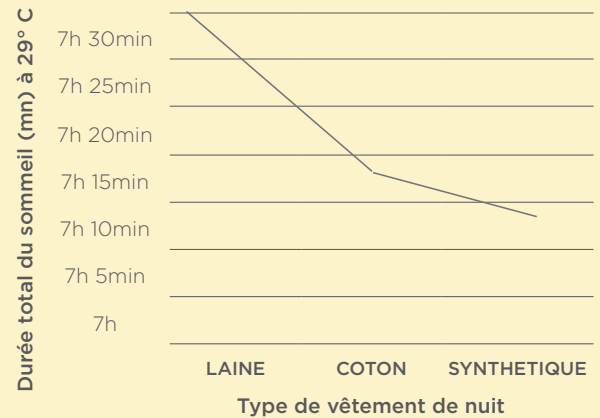
**1** A l'étape pilote de cette étude de 3 ans, huit volontaires ont participé à l'étude et ont été observés dans diverses conditions portant des vêtements de nuit ou utilisant des articles de literie en laine ou non.

**2** Les résultats ont été obtenus en utilisant la polysomnographie qui est la technique actuelle standard pour analyser et mesurer le profil des ondes cérébrales sur les sujets.

**3** Selon l'étude, dormir dans des vêtements ou de la literie en laine augmente le temps de sommeil et améliore son efficacité.



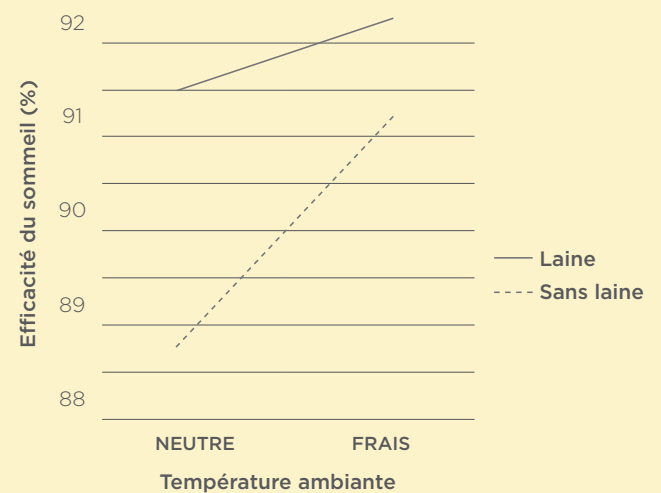
**Sous des températures élevées (29°C)**, porter des vêtements de nuit en laine a augmenté significativement la durée du sommeil des participants, se reflétant par un endormissement plus rapide et moins de réveils (durée total du sommeil, voir figure 1)



**Figure 1.** Comparaison du temps total du sommeil entre vêtements de nuit en laine ou non, sous des températures élevées



**Sous des températures fraîches (17°C) ou neutres (22°C)**, combiner vêtements de nuit et literie en laine a amélioré l'efficacité du sommeil des participants (voir figure 2) en comparaison avec des vêtements de nuit et une literie sans laine.



**Figure 2.** Comparaison de l'efficacité du sommeil entre vêtements et literie en laine ou sans laine sous des températures chaudes (22°C) ou fraîches (17°C). l'efficacité du sommeil est la portion de temps passé endormi comparé avec le temps total passé au lit. Plus la proportion est élevée, meilleure est l'efficacité du sommeil.

Pour plus d'information, merci de visiter:  
[www.woolmark.com/working-with-wool/wool-bedding](http://www.woolmark.com/working-with-wool/wool-bedding)

# La laine améliore-t-elle la qualité du sommeil



## L'évidence scientifique

Des études antérieures indiquent que la qualité du sommeil s'améliore lorsque l'on dort sur ou sous de la laine. Ceci semble être lié aux propriétés uniques de gestion de la température et de l'humidité de la laine et également à sa texture. Vous trouverez ci-après plus de détails sur ces études.



**1** L'utilisation d'un sur-matelas en laine a rendu les dormeurs plus calmes et amélioré leur perception de la qualité du sommeil.<sup>1</sup>

**2** Les dormeurs ont préféré les couvertures en laine (en comparaison avec celles en mélange acrylique/coton) pour leurs propriétés de régulation thermique.<sup>2</sup>

**3** Les sur-matelas en peau de mouton étaient décrits comme répartissant mieux les points de pression du corps que les draps en coton.<sup>3</sup>

**4** L'utilisation de sur-matelas en peau de mouton a réduit au minimum de moitié l'apparition d'escarres du sacrum.<sup>4</sup>

**5** Le gain de poids chez les nouveau-nés en insuffisante pondérale a été 61% plus élevé s'ils dormaient sur un sur-matelas en laine plutôt que sur un drap en coton.<sup>5</sup>

**6** Les nouveau-nés souffrant de jaunisse dormant sur de la laine étaient plus calmes que ceux dormant sur du coton - environ 30% des bébés dormant sur la laine pleuraient contre 67% sur du coton.<sup>6</sup>

**7** Les cas d'allergies à la laine sont décrits dans la littérature scientifique comme "peu communs" ou "rares".<sup>7</sup>



<sup>1</sup> Dickson, P.R. (1984), Medical Journal of Australia, January 21, p87-89.

<sup>2</sup> Umbach, K.H. (1986), Journal of the Textile Institute, 77:3, 212-222.

<sup>3</sup> Ewing, M.R., Garrow, C., and McHugh, N. (1961), The Lancet, 2, 1447.

<sup>3</sup> Laubscher, N.F. (1966), South African Medical Journal, 9<sup>th</sup> July 1966, 599-601.

<sup>4</sup> Mistiaen, P., Jolly, D.J., McGowan, S., Hickey, M.B., Spreeuwenberg, P., and Francke, A.L. (2010), Medical Journal of Australia, 193, 638-641.

<sup>5</sup> Scott, S., and Richards, M., The Lancet, May 12 1979, p1028.

<sup>5</sup> Scott, S., Lucas, P., Cole, T., and Richards, M., The Lancet, October 29, 1983, p1014-1016.

<sup>6</sup> Powley, M., Nye, P., and Buckfield, P., The Lancet, May 3, 1980, p979-980.

<sup>7</sup> Fischer, A.A. (1973), "Contact Dermatitis", 2nd Edition, Lea and Febiger, Philadelphia, 135.

<sup>7</sup> Hatch, K.L., and Maibach, H.I. (1985), "Textile Fibre Dermatitis", Contact Dermatitis, 12, 1-11.

<sup>7</sup> Moscato, G., Catenacci, G., Dellabianca, A., Lecchi, A., Omodeo, P., Manfredi, S., Tonin, C. (2000), "A respiratory and allergy survey in textile workers employed in early stages of wool processing", G. Ital. Med. Lav. Ergon, 2293, 236-40.