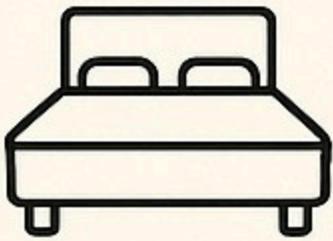


INFORMATION



Entretien du matelas

Retourner et pivoter le matelas tous les 3 à 6 mois (haut/bas et tête/pied) pour une usure uniforme.

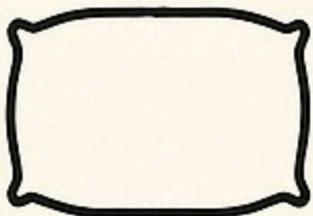
Aspirer le matelas régulièrement (1 fois par mois) pour enlever poussières, acariens et peaux mortes.

Aérer le matelas en le laissant sans draps quelques heures par semaine.



Utiliser une alèse imperméable et lavable pour protéger contre les taches, la sueur et les acariens.

Nettoyer les taches immédiatement avec un chiffon humide et un peu de savon doux (éviter de trop mouiller).



Entretien du linge de lit (draps, taies, housses)

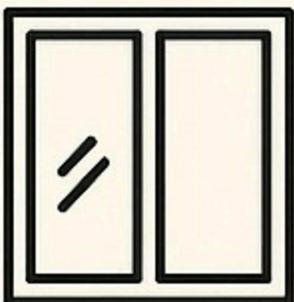
Laver à 60°C si possible pour éliminer bactéries et acariens (vérifie l'étiquette).

Changer les draps toutes les 1 à 2 semaines (plus souvent en été ou en cas d'allergies).

Sécher complètement le linge avant de le remettre en place pour éviter l'humidité et les moisissures.

Repasser les draps si tu veux limiter la présence d'acariens (optionnel mais utile).

Aérer les couvertures ou plaids régulièrement, même s'ils ne sont pas lavés aussi souvent.



Hygiène et environnement

Aérer la chambre chaque jour au moins 10-15 minutes, même en hiver.

Maintenir une température de chambre entre 16°C et 20°C pour un bon sommeil et limiter les acariens.

Éviter de manger dans le lit, pour prévenir les miettes, taches et mauvaises odeurs.

Éviter les animaux dans le lit, surtout en cas d'allergies.

