



---

# BIEN CHOISIR SON MATELAS ET SON OREILLER

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>De quoi se compose un matelas ? .....</b>	<b>3</b>
La suspension (ou « âme ») .....	3
Le garnissage (ou « accueil »).....	3
Le coutil .....	4
<b>Les différents types de matelas.....</b>	<b>4</b>
Le matelas en mousse .....	4
Le matelas à mémoire de forme .....	5
Le matelas en latex .....	6
Le matelas à ressorts .....	6
Le matelas en gel .....	8
Le matelas hybride .....	8
<b>Quel niveau de fermeté choisir pour son matelas ? .....</b>	<b>9</b>
<b>Pourquoi est-il essentiel d'avoir la meilleure literie ? .....</b>	<b>9</b>
<b>Comment être certain de choisir la literie qui vous convient ? ....</b>	<b>11</b>
<b>L'oreiller : un accessoire à ne pas sous-estimer .....</b>	<b>13</b>
<b>A chaque dormeur son oreiller .....</b>	<b>14</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>15</b>

Les livres numériques sont protégés par le Code de la Propriété Intellectuelle. Leur reproduction et leur diffusion non autorisées sont interdites. Copier ces ouvrages pour les communiquer à d'autres personnes ou tenter de détourner les mesures techniques de protection qui sont utilisées constitue un acte de contrefaçon aux termes des articles L 335-2 et L 335-3-1 du Code de la Propriété Intellectuelle.

## INTRODUCTION

*La literie représente un investissement important au sein d'un foyer. Il est donc normal d'avoir à cœur de faire le meilleur choix possible en la matière au moment de renouveler son équipement. D'autant que nous passons une grande partie de notre vie dans notre lit. Il est donc primordial que chacun ait le matelas et l'oreiller qui lui convient. Mais au moment de l'achat, on se sent parfois un peu perdu parmi la vaste gamme de modèles disponibles.*

*La technologie aidant, les innovations se multiplient, certaines apportent une réelle plus value quand d'autres tiennent de l'argument marketing. Il n'est pas simple de s'y retrouver au milieu des différentes appellations ni de savoir exactement à quoi elles correspondent. Pour vous aider à trouver la literie de rêve en toute sérénité, voici l'essentiel à savoir.*

### De quoi se compose un matelas ?

---

Avant de s'atteler à la comparaison des différents types de matelas, il faut commencer par se pencher sur les différents éléments qui le composent. Un matelas est constitué de 3 parties qui jouent toutes un rôle essentiel dans le rendu final du produit.

#### La suspension (ou « âme »)

L'âme est la pièce qui constitue le cœur du matelas. Elle est composée d'un ou plusieurs éléments non dissociables entre eux. C'est cette pièce qui a pour mission d'assurer un bon soutien de la colonne vertébrale durant le sommeil en vous maintenant dans une position adaptée durant votre sommeil. Meilleure sera la qualité de l'âme, plus longue sera la durée de vie du matelas choisi. Il faut donc porter une attention toute particulière à sa composition au moment de l'achat.

#### Le garnissage (ou « accueil »)

Le garnissage correspond aux faces supérieures et antérieures du matelas. C'est de lui que dépend la première impression que l'on éprouve en s'allongeant sur le

matelas, d'où son nom d'accueil. Il existe des types d'accueils plus ou moins fermes en fonction de l'épaisseur du garnissage et de la matière utilisée. Comme la suspension il est indispensable qu'il soit de qualité pour que le matelas ait une durée de vie importante.

### Le coutil

Enfin, le coutil désigne le tissu qui sert de revêtement à l'ensemble. Il est essentiel qu'il soit de bonne qualité, pour résister aux assauts du temps et suffisamment respirant pour maintenir une bonne aération de votre literie. Certains matelas ont une face hiver et une face été avec un coutil différent. Préférez-le traiter contre les acariens pour une meilleure hygiène et vous prémunir des risques d'allergies.

### Les différents types de matelas

---

Si chaque matelas se compose d'une âme, d'un garnissage et d'un coutil, il existe plusieurs technologies avec chacune des caractéristiques propres.

### Le matelas en mousse

Le matelas en mousse est sans doute le plus connu de tous. Souvent moins cher que les autres types de matelas à qualité égale, il n'en est cependant pas moins qualitatif. Il existe 2 sortes de matelas en mousse.

#### Le matelas en mousse polyéther

Ces matelas sont aussi appelés matelas en mousse à cellules fermées. Ils sont peu onéreux, mais souvent de piètre qualité et moins respirant. Ils sont donc à réserver aux chambres d'amis, aux résidences d'été ou comme matelas d'appoint. Il est fortement déconseillé de les acheter en vue d'un usage quotidien. De même utiliser un matelas en mousse polyéther pour une chambre d'enfant n'est pas forcément une bonne idée, car leur jeune ossature a besoin d'un couchage aussi qualitatif que celui des adultes.

Le matelas en mousse polyuréthane

Les matelas en mousse polyuréthane, dit en mousse à froid ou à cellules ouvertes, constituent maintenant la majorité des matelas vendus sous l'appellation « matelas en mousse » du commerce. Plus la mousse est dense, meilleure est la qualité du matelas et plus grande sera sa solidité. Pour un produit de qualité, il faut donc veiller à ce qu'elle soit supérieure à 35 kg/m<sup>3</sup>. A partir de cette densité, on parle de mousse haute résilience (HR). Elle garantit un maintien efficace et se déforme nettement moins vite dans le temps.

Un matelas en mousse comporte de 3 à 7 zones d'accueil. Plus le nombre de zones d'accueil est élevé, plus le matelas sera ergonomique, car le maintien offert s'adapte aux différentes parties du corps.

Ces produits proposent une gamme de maintien allant de moelleux à très ferme. Ils sont idéaux pour ceux qui recherchent confort et fermeté. D'une durée de vie importante, ils sont d'un excellent rapport qualité-prix. Leur point faible : il est déconseillé de les utiliser dans une pièce très humide.

### Le matelas à mémoire de forme

Les matelas dits « à mémoire de forme » sont composés d'une mousse spéciale appelée mousse viscoélastique. Cette technologie innovante issue de la recherche à destination des astronautes a rapidement conquis le marché. On prête de nombreuses vertus à cette mousse très haut de gamme capable de reprendre sa forme et de s'adapter à celle du dormeur pour éliminer les points de pression.

S'il est vrai qu'elle procure un maintien optimal, à condition d'être de bonne qualité, la mousse à mémoire de forme possède deux inconvénients notoires. Premièrement, elle est sensible à la température de la pièce dans laquelle elle se trouve. Si votre chambre est fraîche, ou que le chauffage vient à vous faire défaut, votre matelas va se durcir et en deviendra très inconfortable.

Ensuite, contrairement à la mousse polyuréthane, elle ne favorise pas une circulation optimale de la chaleur. Si vous êtes du genre à transpirer la nuit, le phénomène s'en trouvera amplifié. Elle reste néanmoins un très bon produit, notamment pour celles et ceux dont le dos est sensible. Il faut toutefois avoir

conscience que la durée de vie de ces matelas est moins élevée, car il est difficile de maintenir intactes les propriétés de la mousse qui les compose, au bout d'un certain temps.

### Le matelas en latex

Arrivés sur le marché il y a quelques années, les matelas en latex sont souvent plébiscités pour leur grand confort. En effet, la texture alvéolée de ce matériau lui permet de s'adapter parfaitement à la morphologie du dormeur et de lui procurer un soutien efficace tout en préservant un niveau élevé de confort. C'est également le type de matelas qui garantit la meilleure aération et dont la durée de vie sans altération est la plus grande (10 à 12 ans en moyenne).

La densité des matelas en latex varie entre 65 kg/m<sup>3</sup> et + de 90 kg/m<sup>3</sup>. Plus la densité est forte, plus le matelas est ferme. Toutefois, au-delà de 85 kg/m<sup>3</sup> la sensation peut devenir inconfortable. Il est possible de trouver des matelas à 3, 5 et 7 zones d'accueil. Cette dernière option sera appréciée des personnes au dos particulièrement sensible.

Il existe 2 types de matelas en latex : ceux en latex naturel et ceux en latex synthétique. Si les seconds sont meilleur marché, les colles et dérivés de pétrole utilisés pour leur fabrication sont souvent mis en cause dans le rejet de polluants intérieur. Il faut donc penser à se renseigner au moment de l'achat sur la nature exacte du latex utilisé et privilégier des produits labélisés comme ceux certifiés OEKO-TEX, reconnus pour leur innocuité.

### Le matelas à ressorts

Les ressorts sont la plus ancienne des technologies en matière de literie. S'ils ont mauvaise presse dans l'esprit de certains, l'offre a aujourd'hui largement évolué pour proposer des produits qualitatifs, confortables et durables. Grâce aux progrès de la technique, il existe différentes sortes de matelas à ressorts.

#### Le matelas à ressorts ensachés

Les ressorts ensachés sont le nec plus ultra du matelas à ressorts. C'est ce que la technologie actuelle permet de proposer de plus abouti. Ce type de matelas tire

son nom du fait que chaque ressort est emballé individuellement dans un sachet. Cela permet un maintien optimal du dos et surtout une grande indépendance de couchage. Vous pourrez bouger durant la nuit sans risque de réveiller votre partenaire, et chacun de vous pourra bénéficier d'un maintien sur mesure. Un avantage indéniable quand on sait qu'un individu peut se retourner jusqu'à 40 fois par nuit. Les matelas à ressorts ensachés offrent également une excellente aération en faisant largement circuler l'air. Ils assurent donc une bonne hygiène et conviennent, quelle que soit la température de la chambre dans laquelle ils sont installés.

### Le matelas à ressorts multi-spires

Les ressorts multi-spires sont des ressorts d'un genre particulier. Il s'agit d'un fil d'acier auquel on fait faire de multiples tours pour parcourir tout le matelas. Celui-ci n'est donc en réalité parcouru que par un ressort unique sur la totalité de sa surface. Ce type de ressorts permet peu d'indépendance de couchage. De plus, vous risquez de le sentir rapidement à travers le garnissage ce qui abaisse le niveau de confort de façon significative. Ils garantissent par contre une aération de grande qualité.

### Le matelas à ressorts biconiques dit « Bonnell »

Ce sont les matelas à ressorts les plus anciens, ceux que l'on a tous connus chez nos parents ou nos grands-parents. Loin des matelas grinçants de notre enfance, les fabricants ont fait aujourd'hui de nombreux progrès pour apporter un plus grand confort et augmenter la longévité de ces matelas. Tous les ressorts sont maintenus entre eux par un fil d'acier, ce qui peut aussi poser un problème d'indépendance de couchage. Souvent d'un confort moelleux ou ferme en fonction des ressorts utilisés ce type de matelas permet de soutenir efficacement la région lombaire en offrant une pression plus importante au centre. Les matelas à ressorts biconiques conviennent à toutes les morphologies et résistent à l'épreuve du temps. Malgré leur avantage d'avoir un prix très abordable, ils sont souvent délaissés pour la technologie des ressorts ensachés.

### Le matelas en gel

Nés aux États-Unis, ces matelas particuliers étaient d'abord destinés au domaine médical. Ils ont peu à peu conquis le grand public en raison de leurs nombreuses qualités. Les personnes souffrant du dos apprécient particulièrement ce type de couchage. Composés à l'origine de plaques de gel (une épaisseur d'au moins 5 cm est recommandée) encapsulées dans de la mousse, ils s'adaptent à la morphologie de chacun et évitent la naissance de points de pression. L'indépendance de couchage est également très importante. Ils sont hygiéniques et jouissant d'une bonne aération, ce qui les rend parfaitement adaptés aux personnes allergiques et préviennent la prolifération des acariens.

Les fabricants innovent sans cesse et proposent maintenant des solutions permettant d'intégrer des micros capsules de gel dans les différentes mousses HR ou viscoélastiques. Ces nouveaux procédés d'association de matière permettent de compenser les inconvénients des mousses habituelles pour offrir un confort plus abouti en profitant des avantages des propriétés gel.

### Le matelas hybride

Certains matelas allient plusieurs technologies en mélangeant, par exemple, mousse viscoélastique et mousse polyuréthane, latex et mousse ou encore mousse ou latex avec ressorts ensachés tout en combinant différentes fermetés. L'idée est de prendre le meilleur de chaque type de matelas pour offrir un produit encore plus performant et polyvalent qui convienne à la majorité des dormeurs.

Si l'idée est louable et que certains matelas hybrides sont réellement des produits de qualité, le choix d'une bonne literie dépend d'un grand nombre de facteurs propres à chacun. Difficile dans ces conditions d'élaborer un matelas qui convienne vraiment à tout le monde face à la grande diversité des dormeurs. D'autant que l'on est rarement seul à dormir sur un matelas, les informations relatives à l'éventuel partenaire nécessitent également d'être prises en compte.

Attention donc aux solutions miracles qui cachent en réalité, souvent des produits bas de gamme ou de moyennes gammes vendus pour un prix parfois bien supérieur à leur valeur réelle.



## Quel niveau de fermeté choisir pour son matelas ?

---

La fermeté d'un matelas dépend de deux paramètres : le soutien à la colonne vertébrale apporté par l'âme et la sensation procurée par le garnissage. Il existe différents niveaux de fermeté qui vont de souple à très ferme et savoir lequel choisir est loin d'être évident.

De nombreuses idées reçues prétendent qu'un matelas très ferme est meilleur pour le dos, mais attention en réalité il n'en n'est rien. De nombreux professionnels de la santé attirent l'attention sur le fait que dormir sur un matelas trop ferme, surtout si l'on est de petit gabarit et que l'on a déjà des problèmes de dos, est au contraire mauvais pour la santé. Cela peut aggraver des dorsalgies existantes et même en provoquer si un matelas inadapté est utilisé sur le long terme.

Comme le type de matelas idéal, le degré de fermeté qui vous convient dépend de nombreux paramètres. Votre rapport poids-taille et celui de votre éventuel partenaire, certes, mais pas seulement. De plus les mots utilisés pour définir la fermeté ne sont pas forcément les mêmes d'une marque à l'autre. Comment faire alors pour être certain de repartir avec le matelas idéal ?

La meilleure solution reste de faire confiance à l'expertise d'un professionnel. Il sera le mieux à même de vous guider en prenant le temps de vous donner des conseils personnalisés et adaptés à votre situation. Il prendra en compte ce qui est le mieux pour votre santé ainsi que votre notion du confort. Avec lui, vous pourrez prendre le temps d'essayer chacun des modèles sélectionnés, de lui faire part de vos impressions et d'écouter son avis en retour.

L'achat d'un matelas étant un investissement important, tant sur le plan financier que sur celui de la santé, il importe de le choisir de façon réfléchie avec le meilleur accompagnement possible afin d'être réellement sûr de son choix.

## Pourquoi est-il essentiel d'avoir la meilleure literie ?

---

Avoir une literie parfaitement adaptée à soi est essentiel et joue un rôle important à de nombreux niveaux. De la santé à la qualité de vie en passant par la productivité, voici pourquoi le choix de votre literie doit retenir toute votre attention.

Nous passons près de la moitié de notre vie à dormir. Le lit est donc l'un des endroits de la maison où nous passons le plus de temps. S'y sentir à l'aise est donc essentiel pour profiter d'un sommeil de qualité. De nombreux petits tracass nocturnes trouvent leur origine dans un choix de literie non adaptée. Difficultés d'endormissements, sensation d'inconfort, réveils nocturnes fréquents, douleurs chroniques voire insomnies pourrissent la vie de nombreux dormeurs en les privant d'un repos précieux.

Le sommeil est essentiel aussi bien pour notre récupération physique que pour notre équilibre psychologique. Profiter de nuits réparatrices est tout aussi important, si ce n'est plus, que d'avoir une alimentation saine et variée ou boire 2 litres d'eau chaque jour. Loin d'être uniforme, il se compose de cycles, eux-mêmes composés de phases de sommeil plus ou moins profond, qui se répètent 6 fois environ selon la durée de la nuit.

Plus le cycle avance, plus l'endormissement est profond et donc réparateur. Chaque réveil nocturne met fin au cycle en cours et oblige le corps à en démarrer un nouveau. Or, plus les heures avancent, moins ils sont riches en phase de sommeil profond. Résultat : une récupération incomplète en cas de réveils fréquents.

Si votre literie altère la qualité de votre repos, vous vous lèverez avec le sentiment d'être encore fatigué, sans énergie ni enthousiasme. Fatigue chronique, démotivation, irritabilité, déprime, manque d'entrain au travail ou dans les loisirs, prise de poids : le manque de sommeil répété est loin d'être sans conséquence. Il est même la cause de nombreuses maladies à court terme comme à long terme.

Si vous avez besoin de 2 cafés avant de pouvoir démarrer, que votre famille et vos collègues vous trouvent soudain irascible et que vous avez l'impression de fonctionner au ralenti sans raison apparente, il est peut-être temps de vous tourner du côté de votre lit pour trouver la cause du problème.

Autres problèmes directement liés à une mauvaise literie : les douleurs articulaires au réveil et principalement les maux de dos. Les dorsalgies sont un fléau qui touche une grande partie de la population et qui peuvent se révéler très handicapantes au quotidien. Si toutes ne sont pas directement provoquées par un mauvais matelas, cela peut sérieusement les aggraver.

Des pathologies peuvent aussi se développer de manière silencieuse durant des années avant de finir par provoquer des crises douloureuses, comme lorsque l'on a l'habitude de dormir sur un matelas trop ferme par exemple. Les médecins et les kinésithérapeutes sont unanimes sur l'utilité pour la santé d'investir dans une literie de grande qualité.

A contrario, une fois votre matelas idéal trouvé, celui-ci deviendra un havre de paix dans lequel vous vous abandonnerez avec volupté à un sommeil réparateur. Un endormissement rapide pour une nuit d'une seule traite effacera la fatigue et les tracasseries de la journée en vous plongeant dans de doux rêves. Vous vous lèverez chaque matin détendu, frais, dispo et plein d'énergie pour entamer une nouvelle journée. Vous pourrez conserver jusqu'au soir cette forme retrouvée sans avoir besoin de consommer café et boissons énergisantes en surnombre. Le soir venu, vous ferez une joie de retrouver votre fidèle compagnon pour plonger de nouveau grâce à lui dans les bras de Morphée.

Enfin, s'investir dans le choix de son matelas et de son oreiller permet de vous procurer un produit durable qui vous accompagnera longtemps. Un matelas de qualité dure une dizaine d'années, à condition bien sûr de l'entretenir correctement. Vous éviterez ainsi les frais supplémentaires engendrés par le remplacement en urgence d'un matelas qui se déforme plus vite que prévu ou qui est source de désagréments.

Quoi de plus frustrant que de sentir votre nouvel achat s'affaisser quand vous vous allongez après seulement quelques mois ou quelques années ? Avec une literie digne de ce nom pas de risque, vous préservez ainsi votre portefeuille et surtout votre santé qui, elle, n'a pas de prix.

### Comment être certain de choisir la literie qui vous convient ?

---

Même en ayant conscience de l'importance du choix d'un matelas, difficile parfois de savoir vers lequel se tourner tant l'offre est vaste. Les fabricants rivalisent d'originalité dans leurs appellations, ces dernières changent d'une marque à l'autre ce qui donne souvent le sentiment d'être un peu perdu au moment de comparer plusieurs produits.

D'autant plus que de nombreux critères entrent en ligne de compte dans la quête de l'équipement parfait. Votre taille, votre poids, vos habitudes de couchage, vos éventuels problèmes articulaires, le gabarit de votre partenaire ou encore la température de votre chambre sont autant de paramètres dont il importe de tenir compte.

Les guides d'achat se multiplient sur la toile, mais ils utilisent souvent un vocabulaire obscur, donnent des conseils génériques qui ne correspondent pas à tous et ne répondent pas à toutes les questions que vous pouvez légitimement vous poser. Les comparateurs de produits, quant à eux, se centrent souvent sur l'aspect financier sans embrasser la totalité des facteurs à prendre en compte tant il peut être difficile de comparer les offres pour qui n'est pas expert en la matière. Heureusement, il existe une solution bien plus efficace pour être certain de trouver la literie qu'il vous faut. Le conseil par un professionnel qualifié et attentif qui saura vous guider et vous présenter les différentes solutions possibles est la garantie d'un achat en toute sérénité.

Loin de n'être qu'un simple vendeur, le conseiller en literie est avant tout un expert et un passionné de son domaine. Son principal souci : votre satisfaction. Pour cela, il prendra d'abord le temps d'échanger avec vous, de vous écouter pour mieux vous connaître et cerner vos attentes. Fort de son expérience, il vous proposera une série de matelas parmi ceux qui vous correspondent le mieux, dans le respect de votre santé, de votre bien-être et de votre budget. Il sera toujours disponible pour répondre à vos questions et vous fournir toutes les explications nécessaires pour vous guider dans votre choix.

Chaque personne qui se présente à lui avec un projet pour sa chambre représente un nouveau défi dans la recherche du matelas idéal, un défi qui se résout en formant avec vous une véritable équipe. Un partenariat basé sur l'honnêteté, la transparence, la confiance et le sens du service. Loin de voir le dormeur en quête de confort comme un simple client qui lui permettra de faire une vente de plus, il le considère avant tout comme une personne à qui il faut apporter le meilleur conseil possible. Pas de petit ou de gros budget, il traite chacun avec le même égard et la même considération en ayant à cœur d'apporter une solution à tous.

Ce souci élevé du client est plus qu'un engagement pour nous : c'est une véritable philosophie. Une ligne directrice sans laquelle nous ne pourrions concevoir notre

activité. Votre confiance nous est précieuse, elle est même inestimable et en retour il est de notre devoir de vous apporter le meilleur. Pas de fausses promesses ou de jargon technique incompréhensible, nous nous mettons à votre niveau pour vous permettre de comprendre les différentes solutions qui s'offrent à vous et vous aider à cerner la meilleure. Bien que cela puisse paraître particulier, n'hésitez pas à prendre le temps nécessaire pour tester en magasin les différentes propositions de votre conseiller, car vous êtes la seule personne à pouvoir juger le confort qui vous convient le mieux.

Venir chez nous, c'est la promesse indéfectible d'une expertise mise à votre service. Vous offrir le niveau de qualité que nous offririons à un ami très proche, tel est notre volonté. Nous mettons chaque jour un point d'honneur à vous fournir un service haut de gamme qui fera la différence pour vous assurer des nuits de bonheur et de douceur.

### L'oreiller : un accessoire à ne pas sous-estimer

---

Lorsqu'il est question de choisir sa literie on pense en premier lieu au matelas, plus rarement à l'oreiller. Pourtant s'il est un accessoire à ne pas négliger, c'est bien celui-ci. Car, si le matelas soutient votre colonne vertébrale, l'oreiller a lui la délicate mission de veiller sur votre nuque et vos cervicales. Si le pouvoir de nuisance d'un matelas inadapté est élevé, celui d'un mauvais oreiller l'est tout autant.

En effet, les cervicalgies sont tout aussi répandues que les dorsalgies et elles ne sont pas les seuls désagréments encourus. Sensation de tête lourde, maux de tête et même vertiges peuvent survenir. Quoi de plus désagréable que de se réveiller le cou endolori et la sensation d'avoir le crâne rempli de plomb ? Vous aurez du mal à attaquer la journée de bonne humeur dans de telles conditions !

Le rôle de l'oreiller est de venir soutenir efficacement vos cervicales pour détendre les muscles de votre cou en respectant l'alignement de l'axe tête-cou-tronc, empêchant ainsi la formation de tensions. Un maintien optimal de cette zone joue un rôle très important dans la qualité du sommeil. Une bonne position de la tête assure également une circulation du sang harmonieuse tout au long de la nuit.

Il doit donc être choisi avec autant de soin qu'un matelas et ne doit faire l'objet d'aucun compromis en termes de qualité. Il existe une différence significative de

prix entre les oreillers d'entrée de gamme et les oreillers plus qualitatifs, mais elle est amplement justifiée par le garnissage et la tenue de l'accessoire dans le temps. Un bon oreiller n'a besoin d'être remplacé que tous les 2 ans en moyenne quand un modèle à bas prix commencera à perdre tout son moelleux avant la fin de la première année d'usage.

### A chaque dormeur son oreiller

---

Comme pour les matelas, il existe différents types d'oreillers. Les principales différences entre les modèles se situent au niveau de la forme et de l'épaisseur du garnissage. Si le confort est une notion qui peut être subjective, votre oreiller idéal dépend en grande partie de votre position de couchage favorite.

Si vous êtes de ceux qui dorment sur le dos ou côté, vous aurez besoin qu'il se gonfle au-dessus et autour de votre tête pour vous assurer un maintien efficace. C'est donc un oreiller au grammage important qui vous procurera la meilleure sensation et vous évitera de vous réveiller avec un torticolis.

Vous sommeillez principalement sur le côté ? Les oreillers ergonomiques à mémoire de forme qui s'adaptent à votre morphologie pour supprimer tout risque de formation d'un point de pression sont une option intéressante. Ils sont particulièrement indiqués pour les personnes souffrant de problèmes de dos et d'algies chroniques.

Si vous avez plutôt tendance à dormir sur le ventre, c'est vers un oreiller plat qu'il vaut mieux vous orienter. Un garnissage trop épais risquerait de favoriser une torsion de la nuque durant le sommeil.

Mais qu'en est-il de ceux qui dorment dans différentes positions au cours de la nuit ? Là encore, l'expertise d'un conseiller est la meilleure réponse afin de trouver l'oreiller parfait. En fonction de vos habitudes, de la fréquence de vos mouvements, de votre gabarit ou de votre type de matelas, il saura vous recommander le meilleur.

Dans un domaine aussi personnel que la literie où les besoins varient énormément d'un individu à l'autre, il est essentiel de pouvoir bénéficier d'une étude personnalisée pour faire le bon choix. Nous nous ferons un plaisir d'éclairer votre

lanterne pour l'acquisition de cet accessoire indispensable avec la même implication que pour un matelas.

Pour des nuits sereines, l'oreiller et le matelas forment un duo gagnant. Indissociables l'un de l'autre, ils agissent en synergie. En effet, le meilleur matelas du monde ne pourra révéler tout son potentiel si votre tête repose sur un oreiller inadapté ou de piètres qualités. L'inverse est d'autant plus vrai : même un oreiller premium ne pourra vous préserver des réveils douloureux s'il repose sur un matelas qui n'est pas fait pour vous.

## CONCLUSION

Avoir une bonne literie est indispensable pour préserver votre bien-être et votre santé. C'est elle qui vous permettra de passer des nuits de sommeil réparatrices sans réveil nocturnes ni douleur au matin. Un matelas et un oreiller inadaptés participent à l'apparition d'un manque de sommeil chronique et à la survenue de problèmes articulaires qui peuvent se révéler aussi douloureux que handicapants, ou aggraver des douleurs déjà existantes.

Le choix d'un matelas et d'un oreiller dépend de nombreux critères parmi lesquels votre gabarit et votre position de couchage. Pour faire le tri dans l'offre pléthorique proposée par les fabricants, la meilleure solution est de faire appel aux conseils avisés d'un professionnel de la literie. Ce véritable expert de son domaine prendra le temps de vous écouter et de vous conseiller en privilégiant votre satisfaction, le respect de vos besoins et celui de votre budget.

Si l'achat d'un ensemble de literie peut représenter un investissement important, vous en sortirez gagnant sur le long terme. Vous éviterez de devoir remplacer prématurément le matériel usé ainsi que les nombreux frais médicaux liés aux problèmes articulaires et aux conséquences d'un sommeil de mauvaise qualité.