



PARLONS
LITERIE

9 réflexes literie

pour un dos en pleine forme



Pour soulager des douleurs vertébrales ou prévenir les lombalgies, une literie adaptée joue un rôle essentiel, comme l'indiquent plusieurs études menées par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance*, ainsi que le comité scientifique du site de référence sur la lombalgie**.

Mais pour que la literie participe à un dos en bonne santé, celle-ci doit répondre avec précision aux besoins de chacun.

Le choix doit donc se faire avec grande précaution.

Pour cela, Parlons Literie propose 9 réflexes clé.



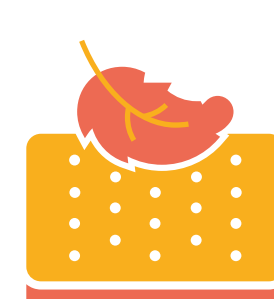
1. Ne pas jouer les prolongations !

L'ensemble sommier-matelas est à changer en moyenne tous les 10 ans, et les oreillers tous les 3 ans, quelle que soit leur technologie. Les premiers prix, en général, résistent moins bien à l'usure du temps.

2. Choisir le confort a-dap-té !

Attention au choix d'un matelas trop ferme qui risque de manquer d'ergonomie, et ne soulagera pas les douleurs. À l'essai, le matelas doit épouser parfaitement le corps, sans aucun point de rupture.

Le matelas doit donner la sensation de porter légèrement son hôte, et ne pas former de creux en l'accueillant.



3. La densité : un critère de choix ?



La densité est un faux ami, elle diffère selon le garnissage.

Concernant le latex : plus il est dense plus il est ferme, mais cela n'informe pas sur sa qualité.

Pour le polyuréthane : plus elle est élevée plus il est qualitatif.

Pour une literie utilisée quotidiennement privilégier une densité supérieure à 30 Kg/m³.

Pour les ressorts ce critère n'est pas pertinent.

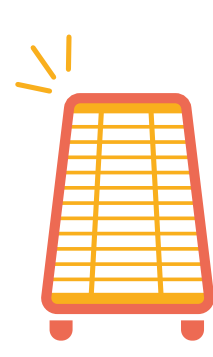
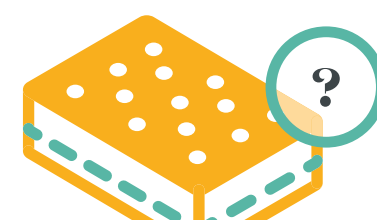
4. Sélectionner la technologie de son matelas

Le latex présente un bon compromis entre ergonomie et maintien, alliant qualités enveloppantes et nervosité.

Les propriétés dynamiques des ressorts ensachés rendent ces matelas très efficaces pour soulager les points de pression.

En ne laissant aucun point du corps non soutenu, la mousse à mémoire de forme soulage les tensions.

Toutes peuvent maintenir la colonne de façon optimale : seul l'essai pourra déterminer ce qui conviendra à chacun !



5. Changer aussi le sommier !

À quoi servirait de tester une literie matelas et sommier si c'est pour n'acheter que le matelas ? Changer son matelas sans changer son sommier met en risque d'investir pour rien ou si peu... avec le temps le sommier perd lui aussi en capacité de soutien !

6. Tester !

Et tout compte fait, il n'y a qu'une façon de choisir une literie adaptée à son dos : se rendre en magasin !

Allongé sur le dos, on glisse sa main sous les lombaires. Si c'est difficile, c'est bon signe : c'est que le matelas épouse bien les formes !

Si vous dormez sur le côté, vérifier que l'épaule s'enfonce suffisamment pour éviter un point dur et un manque de soutien au niveau du haut du torse.

Où tester ? Par ici : <https://parlonsliterie.com/trouver-un-magasin-de-literie/>



7. Penser duo

Si l'on dort à deux, il est indispensable de tester... à deux, notamment pour vérifier que quand l'un bouge l'autre reste stable. C'est ce que l'on appelle l'indépendance de couchage. C'est un critère majeur !

8. Choisir un oreiller adapté

Pas plus de 7 cm d'épaisseur si on dort sur le ventre ! Les oreillers mi-hauts (environ 12 cm) sont adaptés pour dormir sur le dos et le côté, tous types de garnissage confondus.

L'idéal : l'oreiller ergonomique pour soulager les maux de dos et de nuque. Une autre astuce pour soulager les douleurs consiste à glisser un oreiller ou un coussin entre les genoux.



9. S'abreuer de conseils experts

Rendez-vous sur le site [Parlonsliterie.com](https://parlonsliterie.com) pour retrouver des conseils riches et objectifs, délivrés par le collectif des professionnels de la literie.

François Duparc, Président de Parlons Literie



« Tous les dormeurs ont besoin de tester en magasin une literie avant d'en faire l'achat, parce qu'il n'existe pas de matelas idéal pour tous. C'est en s'allongeant, en se tournant, en testant plusieurs positions que l'on peut se rendre compte des modèles qui conviennent, ou pas. Pour les personnes qui souffrent de cervicalgies ou lombalgies, le test en point de vente sera d'autant plus crucial. Les conseils recueillis sur place aideront à orienter ses choix en plus des sensations ressenties. »

*<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/01/Actu-Carnet-Sommeil-Literie.pdf>

**<https://www.lombalgie.fr/que-faire/faut-il-se-reposer/>

À propos

L'Association Pour la Literie naît en mars 2022, avec l'ambition de créer la seule organisation qui représente tous les métiers du secteur. Début 2023, 43 membres adhèrent, sous le nouveau nom de Parlons Literie.

Objectif : défendre ses savoir-faire, clarifier l'offre pour donner aux consommateurs des repères fiables, et placer la literie au cœur des solutions de bien-être des Français.

parlonsliterie.com

Dossier de presse Parlons Literie : [ici](#)

#parlonsliterie 

parlonsliterie 

@parlonsliterie 

Contact Média

Florentine COLLETTE
Tél. : 06 58 72 21 42
florentine@florentinecollette.fr