

Style & Ambiance

Literie idéale

MATELAS ET SOMMIER CONTRIBUENT ASSURÉMENT À LA QUALITÉ DE NOTRE VOICI LES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE TOUT



Ambiance But

Femme Actuelle 28



POUR NUITS RÊVÉES

SOMMEIL. ET PARCE QUE C'EST UN INVESTISSEMENT, CHANGER. PAR EMMANUELLE MARY



Que vous dormiez sur le ventre, sur le dos, sur le côté, seul ou en couple... en matière de literie, il ne faut pas se tromper. Exit l'achat impulsif pour cause de promo éclair, au risque de devoir compter les moutons et d'avoir mal partout. À l'heure où les Français réinvestissent leur chambre, tel un refuge, un bon lit est gage de nuits réparatrices, de détente et d'intimité. Suivez nos conseils pour renouveler matelas et sommier sans faire d'erreur.

Matelas, comment l'essayer ?

Il n'y a rien de plus subjectif que le confort. Or les dormeurs n'ont ni les mêmes besoins, ni les mêmes ressentis. Il est donc indispensable d'essayer plusieurs modèles en magasin, 5 à 10 minutes par matelas. Aucune gêne à avoir, les vendeurs sont habitués.

- ❶ **Dans un premier temps, allongez-vous** pour juger du degré d'enfoncement (sa fermeté) qui doit être progressif.
- ❷ **Bougez en testant plusieurs positions**, afin de vérifier que le matelas accompagne les mouvements avec le moins de sollicitations musculaires pour passer d'une position à une autre. Dans le cas contraire, les muscles seront contraints à des efforts, entraînant des micro-réveils.
- ❸ **Veillez à l'ergonomie**, autrement dit à ce qu'il y ait le moins possible de zones de rupture. Allongé sur le dos, glissez la main sous les lombaires. Si ce geste est difficile, c'est que le matelas épouse bien le corps, un signe de qualité. Si la main se faufile facilement, passez votre chemin. Allongé sur le côté, vérifiez que l'épaule s'enfonce suffisamment pour éviter un point dur et une tension musculaire.

Le conseil du pro Si vous dormez à deux, il est important de tester le matelas ensemble afin d'éprouver l'indépendance de couchage.

96%

des Français sont convaincus qu'une bonne literie est bénéfique pour la santé.

SOURCE: PARLONS LITERIE.



Les conseils de François Duparc*

1/ Le matelas idéal n'existe pas. Un bon matelas doit épouser les lignes du corps sans aucun point de rupture, et donner la sensation de porter la personne sans former de creux. Et parce qu'on se retourne en moyenne 60 fois par nuit, il doit accompagner les mouvements de façon imperceptible. Néanmoins, il ne faut pas avoir d'a priori sur les technologies, aucune n'apporte plus de bénéfices qu'une autre. Il faut essayer pour savoir sur quel matelas on se sent le mieux.

2/ Un matelas ferme n'est pas forcément meilleur pour le dos, ne dure pas plus longtemps, ne convient pas mieux aux personnes corpulentes... La fermeté est une histoire de perception. Il n'y a pas de règle en la matière. Ne vous fiez pas aux étiquettes, car les marques n'utilisent pas forcément les mêmes critères pour définir la souplesse ou la fermeté. Attention, la densité est un faux ami. Elle ne caractérise pas la fermeté. On peut trouver des matelas souples à forte densité.

3/ Une literie doit être changée tous les dix ans. Au-delà, le matelas va baisser en performances et risque de créer des tensions musculaires, un mal de dos, des insomnies...

* PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION PARLONS LITERIE

STUDIO COLIF

Style & Ambiance

MATELAS : QUELLE TECHNOLOGIE ?



A ressorts ensachés

Apparue dans les années 2000, c'est la technologie dominante. Chaque ressort est enveloppé séparément dans un sachet, et réagit donc de façon indépendante. Elle offre une indépendance de couchage - on ne sent plus l'autre bouger -, une très bonne aération, idéale quand on transpire, évite l'effet rebond et apporte un soutien de qualité. On la recommande pour un couple.

En mousse à mémoire de forme

Grâce à une viscoélasticité très importante, cette mousse offre une ergonomie au top. Elle se moule au corps et épouse à chaque changement de position. Toutefois, sa capacité à accompagner le mouvement est faible et peut donner l'impression d'être enfoncé ! Pour un couchage quotidien, on choisit un matelas d'une densité au-delà de 40 kg/m³.



En latex

Ce matériau caoutchouteux est naturellement ergonomique. Issu de la sève d'hévéa, ou obtenu de façon synthétique, il épouse bien les formes et offre un bon maintien. Plus la densité est forte, plus le matelas est ferme (et lourd). Pour un meilleur confort, comptez une épaisseur de 12 à 15 cm. Peu sensible aux acariens, il est aussi hypoallergénique.



En polyuréthane

Pour avoir un modèle de qualité, il faut choisir une mousse à haute résilience, d'une densité supérieure ou égale à 35 kg/m³, en couchage quotidien. En dessous, elle sera moins performante et le matelas s'affaissera vite. Privilégiez 12 à 15 cm d'épaisseur au minimum. Ce matériau est hypoallergénique, mais assez sensible à l'humidité, il faut donc bien l'aérer.

Hybrides

Ces modèles, souvent très épais, combinent deux technologies (ressorts ensachés et mousse à mémoire de forme...) dans le but d'apporter une réponse optimale en matière de confort et de soutien. D'autres dits «thermorégulateurs» comprennent une couche supérieure de mousse rafraîchissante ou de tissu absorbant.



Faut-il changer le sommier en même temps ?

«Un lit, c'est un duo ! Donc, même si cela a un coût, il est préférable de renouveler les deux en même temps», conseille François Duparc. Un matelas essayé en magasin ne donnera pas le même résultat chez soi, sur un sommier différent, sauf si le confort est similaire. Aujourd'hui, on trouve plusieurs types de sommiers. **Ceux à lattes rigides**, droites, sans flexibilité, en pin massif le plus souvent, offrent un support solide et ferme, mais diminuent forcément l'élasticité du matelas. **Ceux à lattes multiplis**, plus flexibles, accompagnent mieux le matelas. Tout comme **ceux à ressorts**, moins fermes, mais qui ne sont pas recommandés pour les matelas en mousse ou en latex.

Faut-il retourner son matelas de temps à autre ?

Le mythe du matelas avec une face hiver et une face été a vécu. Aujourd'hui, la majorité de l'offre est mono face. En revanche, on peut changer la position «tête pieds» pour éviter de solliciter les mêmes endroits des années durant.

Quelle taille privilégier ?

Environ 64 % des Français dorment dans un lit de 140 x 200 cm, faute de place dans leur chambre. Toutefois, depuis trois ou quatre ans, ceux de 160 cm ont la cote et représentent 51 % des ventes. En effet, ils permettent au couple de ne pas se gêner en bougeant, pendant la nuit. Car plus la taille est grande, et moins on compte de micro-réveils.

THOMAS LUTHELI, PARLOUS LUTHELI (2)

STOCKPHOTO.COM/STOCKADORE.COM/ALBERT WATKIN PHOTOGRAPHY/STOCK ADORE.COM



94%

des Français pensent qu'un bon lit est de nature à soulager les maux de dos et permettre un bon sommeil.

SOURCE: PARLONS LITERIE

Le surmatelas, bonne ou mauvaise idée ?

Très en vogue, le surmatelas de 3 à 5 cm d'épaisseur n'a que peu d'intérêt si le matelas a été bien choisi. En revanche, si ce dernier se révèle trop ferme, un surmatelas peut améliorer le confort. « En aucun cas, il ne prolonge la vie d'un matelas dégradé, il est conditionné à la qualité de ce qu'il recouvre », note François Duparc. Toutefois, il peut réguler la température du corps selon qu'il est en laine, parfait pour les frileux, ou en coton, laissant une sensation de fraîcheur.

Quel est le prix d'une bonne literie ?

S'il existe des matelas à tous les prix, de 100 € à plus de 2500 € pour un lit double, on estime qu'entre 600 et 1000 €, on peut trouver des modèles de qualité. A moins de 400 €, le risque est de voir le matelas perdre ses capacités et s'affaisser rapidement. Quant au sommier, comptez entre 450 et 1000 € pour un lit de 2 personnes. ●



Lorsqu'on dort en couple, on peut privilégier sommier et matelas doubles qui améliorent la performance d'indépendance de couchage. Ceux à tête et pied relevables sont indiqués si l'on a des problèmes de circulation sanguine, des difficultés à respirer ou tout simplement pour une question de confort de sommeil, vis-à-vis de son partenaire.

Un entretien régulier

L'hygiène de la literie commence par une aération quotidienne de la pièce. Puis, une fois par semaine, il faut ôter draps, couette, alèse... et laisser le matelas à l'air libre, au moins 3 heures. Une chambre fraîche, à 18 °C, ralentit le développement des microbes. Deux fois l'an, aspirez votre matelas avec une brosse. Une tâche ? Nettoyez à l'eau savonneuse et séchez au sèche-cheveux.

Le conseil du pro

En cas de transpiration excessive, d'accidents urinaires... on peut se tourner vers des matelas avec une housse que l'on dézippe pour la laver et la changer quand elle semble en bout de course, ou acheter des alèses imperméables.

UNE LITERIE PLUS VERTE

En plus de prendre soin du sommeil et d'optimiser le confort, le secteur de la literie cherche désormais à protéger la planète. On trouve donc de plus en plus de modèles écoconçus, exempts de substances toxiques et de traitements chimiques. Ils misent aussi sur des garnissages et revêtements naturels et durables : coton bio, fibre de coco, latex naturel... Le matelas à ressorts a d'ailleurs le vent en poupe car c'est le plus écolo de tous. Enfin, arrive sur le marché un nouveau type de matelas... recyclé. Toutefois, le recyclage ne concerne que les garnissages et tissus, car on ne sait pas encore donner techniquement une seconde vie à la matière centrale dégradée.