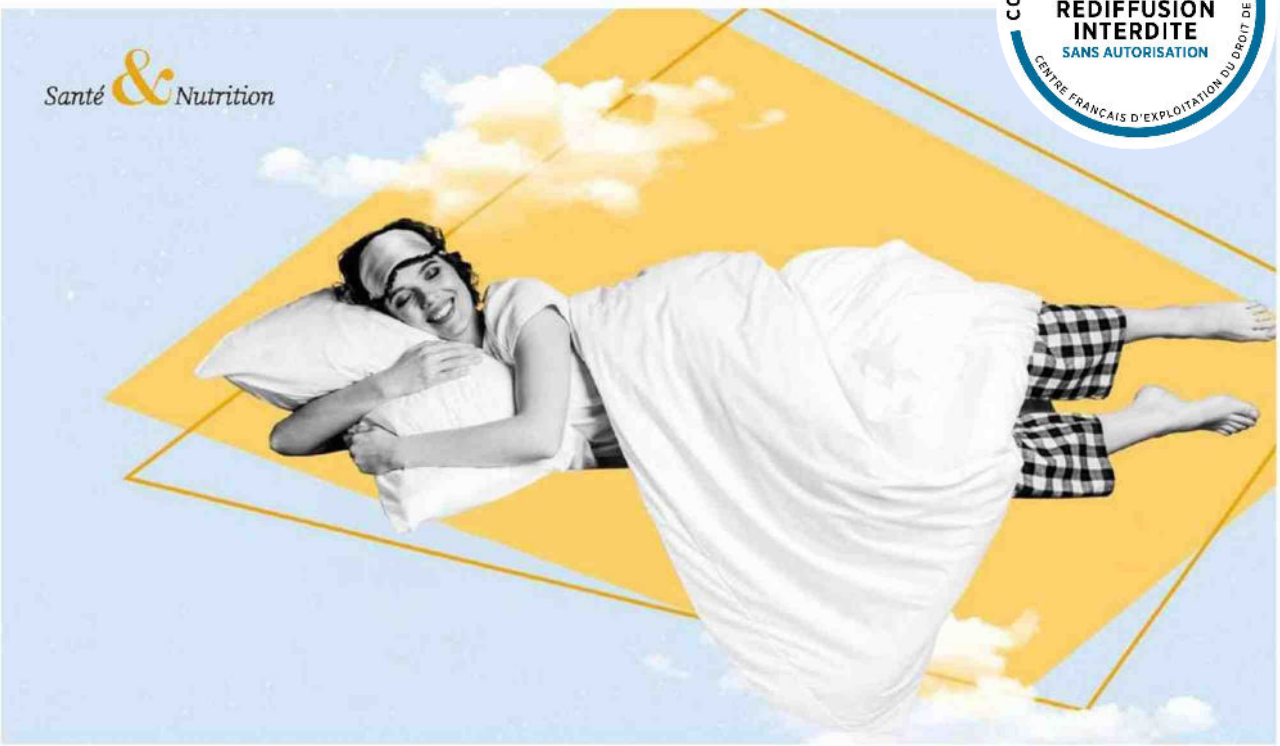
Femme Actuelle
► 3 January 2026 - N°2154
COUNTRY:France
PAGE(S) :34-35
SURFACE :199 %
FREQUENCY :Weekly
CIRCULATION :752671
AVE :80,2 K€
AUTHOR :Isabelle Delaleu
Page Source

COPIE AUTORISÉE PAR LE CFC
CFC
REDIFFUSION INTERDITE
SANS AUTORISATION
CENTRE FRANÇAIS D'EXPLOITATION DU DROIT DE COPIE



BIEN CHOISIR SON OREILLER *sans y laisser des plumes*

ERGONOMIQUES, ANTI-DOULEURS, ANTI-RONFLEMENT, DES MODÈLES VARIÉS PROMETTENT DE NOUS AIDER À PASSER DES NUITS PAISIBLES. COMMENT TROUVER CELUI QUI NOUS CONVIENT LE MIEUX ? **PAR ISABELLE DELALEU**

Allié essentiel du sommeil et du repos, l'oreiller doit assurer la rectitude de la colonne vertébrale et soulager le haut du corps. « Une fois allongé, tout le corps, tête et nuque comprises, doit être en contact avec la literie afin de pouvoir se relâcher. Les zones de rupture, qui forment des ponts, occasionnent des micro-réveils donc un moins bon sommeil, et créent ou accentuent les douleurs musculaires et tendineuses », explique François Duparc, président de Parlons Literie, un collectif de professionnels qui défend le mieux-dormir et valorise le savoir-faire français (www.parlonsliterie.com). Pour autant, nous ne nous endormons pas tous dans la même position, bougeons 50 à 60 fois par nuit, et avons des attentes différentes. « Aussi, contrairement aux promesses marketing, l'oreiller parfait pour tout le monde n'existe pas ! », ajoute cet expert. D'autant qu'il « doit aussi être confortable, rassurant physiquement et mentalement pour mieux lâcher prise », relève le Dr François Duforez, médecin spécialiste du sport et du sommeil. Un compagnon de nuit à choisir avec soin…

ET SI JE RONFLE ?

« L'oreiller anti-ronflement est une fausse promesse car aucun élément technique ne permet de supprimer ce trouble du sommeil », commente François Duparc. Certains apprécieront toutefois un modèle ergonomique qui facilite l'endormissement sur le côté, donc un meilleur écoulement de l'air.

ISTOCK/GETTY IMAGES

All rights reserved

Femme Actuelle
COUNTRY: France
PAGE(S): 34-35
SURFACE: 199 %
FREQUENCY: Weekly
CIRCULATION: 752671
AVE: 80,2 K€
AUTHOR: Isabelle Delaleu
▸ 3 January 2026 - N°2154

7 à 11 cm

Telle est l'épaisseur recommandée pour la partie centrale d'un oreiller.

SOURCE : « EUROPEAN JOURNAL OF INTEGRATIVE MEDICINE », 2021

J'AI MAL AUX CERVICALES

Les modèles ergonomiques peuvent être tentants. Mais « ces oreillers ne conviennent pas à tout le monde. Leur forme originale (en vague, trèfle…), peut sembler inconfortable et contraignante, ce qui fragilise le moment clé de l'endormissement. Ensuite, s'ils permettent de bien poser la tête et d'alléger les points de pression (qu'on dorme sur le côté ou le dos), ils vont parfois bloquer la tête et le cou, ce qui peut compliquer les mouvements nocturnes et perturber ou réveiller ceux qui souffrent de douleurs et raideurs », explique François Duparc. Il est impératif de l'essayer pour vérifier qu'on bouge aisément, sans tensions. Sinon, des formes plus classiques peuvent très bien convenir.

Notre choix. **Wopilo Plus, 99 €.** Une couche extérieure gonflante et douillette de hauteur ajustable, deux cœurs ergonomiques à mémoire de forme pour un soutien souple ou ferme : ce modèle personnalisable Okeo-Tex soulage en douceur.

J'AI TOUJOURS TROP CHAUD

« Pour bien s'endormir, la température interne doit diminuer légèrement, et cette régulation se fait par la tête, il faut donc éviter qu'elle ait trop chaud », explique le Dr Duforez. Si l'oreiller « qui reste frais toute la nuit » n'existe pas encore (des produits intégrant des gels thermorégulants sont en développement), certaines matières sont plus aérées, avec une bonne respirabilité et évacuation de l'humidité : à privilégier en cas de sueurs nocturnes, si on est « une bouillotte » ou en période de canicule ! C'est le cas du latex naturel, de la laine, du duvet, du chanvre, mais aussi de certaines fibres synthétiques perforées ou spécialement formulées. Prudence en revanche avec la mousse à mémoire de forme, thermoréactive et thermosensible (c'est la chaleur corporelle qui l'assouplit peu à peu). « Trop dense, elle peut augmenter la chaleur ressentie, en plus de modifier les sensations de soutien », explique François Duparc.

Notre choix. **Oreiller Ingénieux Drouault, 85 €.** Associant des flocons de mousse à mémoire de forme et des fibres Comforel Coolnight qui absorbent l'humidité et évacuent la chaleur, et doté d'une enveloppe fraîche en percale de coton, il maintient sans surchauffer.

JE SUIS ALLERGIQUE AUX ACARIENS

Certains oreillers sont traités contre ces allergènes, avec des produits chimiques comme la perméthrine, ou des actifs végétaux à base de géraniol, lin, neem… Outre le fait qu'on n'a pas forcément envie de s'y confronter toute la nuit, ces actifs se dissipent avec le temps. L'alternative green ? Des matières naturellement hypoallergéniques où l'air circule bien pour éviter l'humidité (latex, laine, duvet) ou des fibres synthétiques (polyester, mousse à mémoire de forme). « Dans tous les cas, il faut avant tout laver l'oreiller (ou sa housse) et sa taie fréquemment et bien aérer chaque jour son lit et la pièce », conseille François Duparc.

Notre choix. **Oreiller Cocon Epéda, 107 €.** Ergonomique, à mousse à mémoire de forme végétale, il épouse la forme de la nuque et est conçu pour toutes les positions de sommeil, même sur le ventre (en facilitant le passage des bras). Garanti sans traitement, il est certifié Okeo-Tex. ●

Conseils d'expert

Essayer avant d'acheter

Il faut faire un test en magasin de literie, en s'allongeant sur un matelas à la fermeté proche du sien, dans sa position habituelle d'endormissement pour juger de son confort !

Préférer le rectangulaire

Le modèle carré, bon soutien pour lire, n'est pas recommandé pour dormir. « Une fois la tête posée au centre (qui va peu à peu se creuser), surtout s'il est épais, il soulève le haut du dos, ce qui peut générer des douleurs. Préférez le rectangulaire qui libère les épaules, avec un meilleur alignement de la colonne et moins de tensions dans la nuque, sur le côté comme sur le dos », précise François Duparc.

L'adapter à sa position de sommeil

Ceux qui s'endorment sur le ventre préféreront un modèle assez plat (10 à 12 cm d'épaisseur), pour ne pas cambrer le bas du dos ni tirer sur la nuque, et souple, pour pouvoir tourner la tête et bien respirer. « Certains modèles ergonomiques permettent de passer aisément les bras en dessous », précise le Dr Duforez. Sur le côté, il faut rattraper la hauteur de la zone des épaules pour aligner la colonne : un oreiller plus épais (selon sa carrure) et plus ferme est conseillé. Ceux qui s'écroulent sur le dos choisiront un soutien moyen.

All rights reserved