



## Sommeil



# Je choisis un matelas adapté à ma morphologie

Une étude l'a confirmé en début d'année: le sommeil des Français continue de se dégrader. Pourtant, si la literie joue un rôle important, beaucoup d'entre nous prêtent trop peu d'attention à sa qualité. Les conseils de [François Duparc](#), président du collectif professionnel [Parlons literie](#), pour transformer sa chambre en cocon. **c.c.**

### Déterminer la technologie qui nous convient

Matelas à ressorts ensachés, en mousse, à mémoire de forme, en latex... Il est difficile de s'y retrouver!

• **Les matelas à ressorts ensachés**, qui favorisent la circulation de l'air, sont souvent appréciés pour leur bonne indépendance de couchage. Chaque ressort étant contenu dans un sachet individuel, les mouvements se transmettent moins d'un côté du lit à l'autre. Un avantage pour les couples, en particulier (*lire aussi en page suivante*).

• **Les modèles en mousse polyuréthane** procurent un bon confort, à la condition qu'il s'agisse d'un

matériau « haute résilience » et que sa densité soit d'au moins 35 kg par mètre cube. Leur rapport qualité/prix est intéressant.

• **La mousse à mémoire de forme**, qui affiche une densité beaucoup plus élevée (de 40 kg à 60 kg), est connue pour son effet enveloppant : elle épouse les contours du corps et réduit les points de pression.

• **Le latex** est considéré comme une matière confortable, car il combine souplesse et élasticité. Il suit les mouvements du corps tout en offrant un bon soutien. Mais il est lourd, donc difficile à manipuler.

Parfois, pour trouver son bonheur, il faut combiner plusieurs technologies : par exemple, un matelas hybride avec des ressorts ensachés et un accueil en mousse à mémoire de forme. Aucune matière n'est meilleure qu'une autre : le choix dépend surtout des préférences personnelles et du ressenti à l'essai. Dans tous les cas, avant d'acheter un matelas, vérifiez toujours la fiche technique qui indique le type de technologie, la densité, etc. C'est une obligation légale, elle doit être disponible en magasin ou sur le site du fabricant. Si vous ne la trouvez pas, méfiance!

TROELS GRAUGAARD/GETTY IMAGES



## Identifier la fermeté idéale

Lorsqu'il s'agit de choisir leur matelas, beaucoup cherchent la « bonne » fermeté. Cependant, il n'existe pas de règle universelle : le critère numéro un est le ressenti. Le matelas idéal est celui qui soutient correctement le corps tout en épousant ses formes. Autrement dit, il doit procurer une sensation de confort immédiate lorsque l'on s'allonge. C'est pour cette raison qu'il est fortement conseillé d'essayer plusieurs modèles avant l'achat. Un test simple consiste à s'allonger sur le dos et à passer la main entre le matelas et le creux des reins : si on le fait facilement, c'est que le modèle est trop raide. Il faut également tenir compte de sa morphologie. Une personne légère peut se sentir bien sur un couchage relativement souple, tandis qu'un individu corpulent aura besoin d'un soutien plus ferme pour éviter de trop s'enfoncer.

Avec l'essor du commerce en ligne, de plus en plus de personnes commandent leur literie sur internet. Même si certaines marques proposent des périodes d'essai à domicile, cela ne remplace pas un test en magasin. Prendre le temps de s'allonger, de changer de position et de comparer plusieurs modèles reste la meilleure façon de trouver un matelas adapté et de faire un choix durable.

# 14

**En 2025, les Français ont dormi 14 minutes de moins par nuit qu'en 2024. Leur temps de sommeil moyen a été de 6 h 50, en dessous des 7 à 9 heures conseillées.**

Source: Institut national du sommeil et de la vigilance.

## Changer sa literie tous les dix ans environ

Même la meilleure literie finit par s'user... Avec le temps, les matériaux perdent peu à peu leurs propriétés de soutien. Un matelas doit être renouvelé environ tous les dix ans. Ce délai peut varier en fonction de la qualité du produit et de son utilisation, mais il constitue une bonne référence.

Lorsqu'on décide de changer de literie, il peut être judicieux de revoir l'ensemble du couchage. Ainsi, un matelas neuf posé sur un vieux sommier ne procure pas un confort identique à celui ressenti en magasin. De la même manière, garder un oreiller trop longtemps peut réduire les bénéfices d'une nouvelle literie. Il mérite d'être remplacé en moyenne tous les cinq ans.

Par ailleurs, la plupart des matériaux qui composent une literie peuvent aujourd'hui être recyclés. Lorsque vous achetez un matelas, le distributeur a d'ailleurs l'obligation de reprendre l'ancien. Celui-ci est alors pris en charge par une filière spécialisée, organisée notamment par l'éco-organisme Écomaison (anciennement Éco-Mobilier), qui se charge de démanteler les différents éléments afin de leur donner une seconde vie.

## Et l'oreiller, alors?

**On n'y pense pas toujours mais l'oreiller joue lui aussi un rôle essentiel pour la qualité du sommeil! Mal adapté, il peut provoquer des tensions dans la nuque ou les épaules. L'objectif est de maintenir la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. Les personnes qui dorment sur le côté ont souvent besoin d'un modèle assez épais, de 12 cm à 14 cm d'épaisseur, pour compenser la largeur de l'épaule. Celles qui dorment sur le dos se sentiront plus à l'aise avec un oreiller de 10 à 12 cm. Les dormeurs sur le ventre privilégieront enfin un modèle de moins de 10 cm pour éviter une trop grande torsion des cervicales. Quant au traversin, contrairement à certaines idées reçues, il n'est ni recommandé ni déconseillé. Si vous dormez bien avec, il n'y a pas de raisons de vous en priver.**

## Opter pour les bonnes dimensions

La taille du matelas est un autre critère de choix important, car elle influence elle aussi la qualité du sommeil. Pendant longtemps, les dimensions standard pour un lit deux places en France ont été de 140 cm par 190 cm. Aujourd'hui, le format 160 cm par 200 cm tend à devenir la référence. Et ce n'est pas seulement une question de confort : les études montrent que dormir dans un lit plus large améliore le sommeil. La raison en est assez simple. Pendant la nuit, nous changeons de position entre cinquante et soixante fois. Lorsque deux personnes partagent un lit étroit, les mouvements de l'une peuvent réveiller l'autre. À l'inverse, un couchage plus large permet à chacun de bouger sans gêner son partenaire. Bien sûr, tout dépend de la taille de la chambre. Mais lorsque l'espace le permet, choisir un lit d'une plus grande largeur est souvent un investissement bénéfique pour le sommeil. ●