



**BOÎTE À IDÉES**  
 Par Sandrine Tournigand

# Un oreiller à mémoire de forme pour un sommeil réparateur

Trop mou, trop fin ou trop épais, un oreiller peut provoquer ou aggraver des douleurs de nuque et de dos. Voici trois bonnes raisons d'adopter un oreiller à mémoire de forme.

**Il s'adapte à la morphologie**

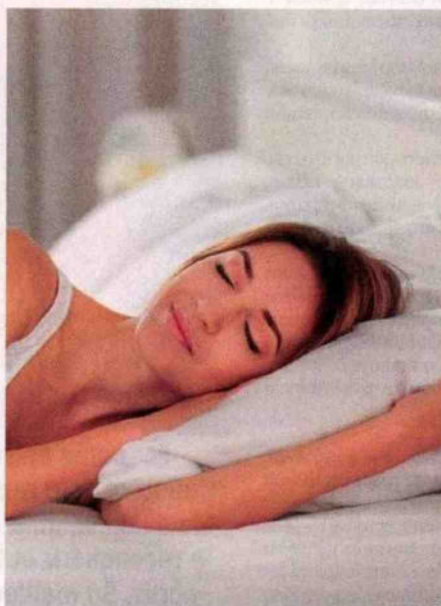
Un oreiller à mémoire de forme est composé de mousse viscoélastique. Il s'agit d'une matière thermoréactive, c'est-à-dire qu'elle va réagir à la chaleur du corps pour épouser parfaitement la morphologie de la tête et des épaules, offrant ainsi un soutien personnalisé en dépit des mouvements au cours de la nuit.

**Il facilite la respiration**

Ce type d'oreiller contribue à réduire les ronflements en maintenant les voies respiratoires ouvertes grâce à un positionnement optimal de la tête et du cou.

**Il minimise les points de pression**

Par sa capacité à s'adapter à la courbure naturelle de la tête et à redistribuer le poids de manière équilibrée, il minimise les points de pression sur la nuque pouvant causer des douleurs et des raideurs cervicales et dorsales au réveil.



SHUTTERSTOCK X Z

**SHOPPING**

**Entre-deux** Grâce à son garnissage à base de copeaux de mousse à mémoire de forme et de fibre polyester offrant un accueil moelleux, il donne à la fois la sensation d'un oreiller classique et ergonomique. **Cervitouch, 29,99 €, Dodo.**



**Ultra-doux** Un excellent compromis pour ceux qui souhaitent allier accueil moelleux et soutien ferme. Son enveloppe matelassée au toucher ultra-doux est appréciable. **Fabuleux, 69 €, Drouault.**



**Thermorégulateur** Composé de couches de mousse amovibles, il s'adapte à toutes les positions et aux différentes morphologies. La housse en maille nid d'abeille régule la température. **AirGrid, 83,40 €, Emma.**



**LE SITE UTILE**

Un bon lit est la clé d'un sommeil de qualité. « Parlons literie », le collectif des professionnels de la literie, rassemble sur son blog une foule d'informations sur le sujet : dimension et composition du matelas, choix du sommier et de la couette, orientation du lit, entretien des oreillers... Un véritable coach literie. [Parlonsliterie.com](http://Parlonsliterie.com)

**Ça, c'est malin!**

**Fermeté**

La première vertèbre cervicale s'appelle l'atlas. Elle a été nommée ainsi en référence au géant de la mythologie grecque, qui portait la voûte céleste sur ses épaules comme cette vertèbre supporte presque entièrement le poids de la tête. Des douleurs à la nuque au réveil indiquent qu'elle n'est pas assez soutenue. Un oreiller doit être assez ferme pour lui permettre de garder sa position naturelle.

**Maintien et accueil**

Attention à ne pas confondre le maintien et l'accueil de l'oreiller. L'accueil est la sensation de confort immédiate que l'on ressent lorsque l'on pose sa tête dessus. C'est la

première impression. Pour choisir un oreiller, l'essayer est le meilleur moyen d'évaluer son maintien.

**A bonne hauteur**

Si l'on dort sur le ventre, mieux vaut s'abstenir d'oreiller ou alors il ne doit pas dépasser 7 cm d'épaisseur afin de permettre à la tête de rester dans le prolongement de la colonne malgré la rotation de la tête. Les oreillers mi-hauts (environ 12 cm) sont adaptés pour dormir sur le dos et le côté.

**Entre les genoux**

Dormir avec un coussin ou un oreiller entre les genoux n'est pas une solution réservée exclusivement aux femmes enceintes. Cette position permet d'aligner parfaitement la

colonne vertébrale, de réduire la pression sur la hanche et de faciliter la circulation sanguine.

**Entretien**

La majorité des oreillers à mémoire de forme sont déhoussables et la housse est lavable en machine. En



revanche, la mousse, elle, ne se nettoie pas à l'eau. Le mieux est de l'aérer quelques heures dans un endroit bien ventilé de manière à éliminer les odeurs. On évitera l'exposition directe au soleil, sous peine de détériorer le garnissage.