



CHOISIR SA LITERIE *pour bien dormir*

SELON L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE (INSV), NOUS PASSONS EN MOYENNE UN TIERS DE NOTRE VIE À DORMIR. UN BON LIT EST DONC INDISPENSABLE! POUR VOUS AIDER DANS VOTRE CHOIX DE MATELAS ET D'OREILLER, SUIVEZ LES CONSEILS DE NOS DEUX EXPERTS.

Par Élisabeth de La Morandière



Pour trouver la literie qui vous correspond, je vous conseille de veiller à ce qu'il n'y ait aucun point de rupture entre votre corps et la surface du matelas lorsque vous vous allongez", recommande François Duparc, président du collectif Parlons literie. Selon lui, il faut absolument tester en condition réelle, un peu comme si vous étiez dans votre chambre. "Dans la boutique, couchez-vous sur le dos et faites le test avec un oreiller. Une fois installé, passez votre main entre le bas de votre dos et le matelas. Si elle glisse sans problème, c'est que le matelas est trop ferme pour vous. Le bas du dos n'est pas soutenu et vous risquez donc de créer des points de tension musculaire. L'autre moyen pour vérifier que votre colonne vertébrale repose sans courbure sur le matelas est de demander à votre conjoint, ou au conseiller de vente, de prendre deux ou trois mètres de recul pour contrôler de visu ce point d'alignement", conseille-t-il.

DE L'IMPORTANCE DE L'OREILLER

- Vous vous endormez sur le dos: "Choisissez votre oreiller selon votre type de courbure cervicale, conseille Élisabeth Oger, kinésithérapeute. Si celle-ci est très marquée (votre tête bascule en avant lorsque vous vous mettez dos au mur), optez pour un oreiller épais. À l'inverse, si la courbure est peu prononcée (votre cou reste très droit), choisissez alors un modèle plutôt plat."
- Vous vous couchez sur le côté: "Si vous dormez sur le côté, pour que votre nuque reste correctement alignée à la colonne vertébrale tout en maintenant confortablement votre cou et vos épaules, il est particulièrement important de choisir la hauteur de votre oreiller en fonction de votre carrure. Plus vous êtes large d'épaules, plus

l'oreiller doit être haut. En revanche, si vous avez une carrure fine, optez pour un oreiller plus plat", informe l'experte.

- Vous vous endormez sur le ventre: Élisabeth Oger suggère de choisir un modèle très fin et souple, en latex par exemple. L'idée est que votre tête reste dans le prolongement naturel de la colonne vertébrale pour vous éviter un torticolis au réveil.

25%

des Français interrogés déclarent que leur sommeil est moins bon quand ils partagent leur lit.

(Enquête Flashs pour Acar-Housses, mars 2026)

DORMIR À DEUX

"On se retourne en moyenne 60 fois dans la nuit. Pouvoir bouger ou se lever la nuit sans risquer de réveiller l'autre fait donc partie des sujets fréquemment mis en avant par les consommateurs lors de l'achat de leur literie. C'est pourquoi, pour bouger à son aise sans déranger son partenaire durant la nuit, je conseille de privilégier un lit «queen size» (160 x 200 cm) ou un modèle «king size» (180 x 200 cm)", indique François Duparc. Une étude clinique menée sur le sommeil des couples* a en effet montré que la taille de la literie améliore non seulement la qualité du sommeil, mais également les relations et la manière de dormir ensemble. Il est également important de choisir un matelas qui respecte l'indépendance de couchage, afin que les déplacements de l'un ne dérangent pas l'autre. "La technologie principalement utilisée aujourd'hui est celle des ressorts ensachés, qui réduit très nettement la transmission des mouvements dans le lit. Mais certains préféreront quand même le latex pour son maintien souple et sa durée de vie, quand d'autres opteront pour «l'effet cocon» du matelas à mémoire de forme ou pour le soutien ferme du matelas en mousse haute résilience. Le bon compromis peut être l'achat d'un matelas dit hybride, qui combine ces trois technologies. Le mieux est d'aller en boutique tester à deux les matelas, en prenant à chaque fois le temps de s'allonger, de bouger et d'échanger sur les ressentis de chacun", recommande notre expert.

* Étude clinique *Acticouple* menée sur le sommeil des couples, réalisée pour mesurer l'impact de la taille de la literie sur la qualité du sommeil et la manière de dormir ensemble, mars 2016.

