

LE GUIDE

Bien choisir sa literie



Table des matières

| | |
|--|----|
| Pour bien choisir votre literie, suivez le guide !..... | 3 |
| En 2 minutes..... | 3 |
| Quelle taille de matelas choisir ? | 4 |
| Les standards de taille..... | 4 |
| Quelle épaisseur pour un matelas ?..... | 4 |
| C'est quoi, l'indépendance de couchage ?..... | 5 |
| Ressorts, latex, mousse ou mémoire de forme : les différentes familles de matelas..... | 5 |
| Les matelas en mousse polyuréthane..... | 5 |
| Les matelas en latex..... | 6 |
| Les matelas à mémoire de forme..... | 6 |
| Le plateau..... | 6 |
| Le garnissage..... | 7 |
| Le coutil..... | 7 |
| L'entretien du matelas..... | 7 |
| Parfois mal au dos ?..... | 8 |
| Tester un matelas comme un pro ?..... | 8 |
| Durée de vie d'un matelas..... | 8 |
| Comment choisir un sommier ?..... | 9 |
| Les 3 grandes familles de sommier..... | 9 |
| Quelle compatibilité entre le matelas et le sommier ?..... | 9 |
| Dimension du sommier..... | 9 |
| Quelques sommiers en plus..... | 10 |
| Dans quels cas choisir un double sommier ?..... | 10 |
| Les pièges à éviter..... | 11 |

Pour bien choisir votre literie, suivez le guide !

Choisir une literie est un moment-clé de la vie, qui conditionne votre qualité de sommeil et donc votre bien-être pour des années ! D'autant que cet achat représente un investissement important et qu'il serait dommage de se tromper.

A l'époque du tout-digital, la visite en magasin et l'essai des différents modèles restent un moment incontournable. Et l'accompagnement d'un spécialiste vous assure de vous y retrouver et de repartir avec un lit vraiment fait pour vous.

D'où l'idée de ce guide, conçu par les professionnels de la literie : vous donner des repères simples et pratiques pour tout comprendre et mieux choisir.

En 2 minutes

Les 5 premiers critères à prendre en compte pour choisir une nouvelle literie.

- **La taille de votre chambre.** C'est le premier critère pour déterminer les dimensions de votre futur lit. Privilégiez le confort de couchage tout en veillant à ne pas entraver la circulation dans la pièce.
- **Le profil du ou des dormeurs.** Taille, poids, position de sommeil vous donnent également des indications précieuses. Si vous êtes en couple, pensez à la notion d'indépendance de couchage - pour le bien-être de chacun.
- **Votre préférence de confort.** Accueil moelleux, ferme ou extra-ferme, ce n'est pas qu'une question de technologie, c'est une question de ressenti ! A vous de le déterminer.
- **L'utilisation prévue.** Couchage occasionnel ou couchage régulier ne vous conduisent pas vers les mêmes gammes de literie.
- **La compatibilité sommier-matelas.** Veillez à composer votre lit avec un matelas et un sommier compatible en termes de technologie et de dimensions.

En vous rendant dans un magasin spécialisé, vous pourrez poser vos questions à un professionnel qui vous aidera à affiner ces critères et faire le meilleur choix.

Quelle taille de matelas choisir ?

Si vous êtes grand(e), si vous êtes un couple, si vous avez tendance à bouger ou si les dimensions de votre chambre sont contraignantes, vous ne ferez pas le même choix... Mais gardez tout de même à l'esprit que plus le matelas est grand, mieux vous dormirez.

L'essentiel à savoir :

- La longueur du matelas doit être de 15 à 20 cm de plus que la taille du dormeur.
- Le matelas double en 160 cm de large, diminue le nombre d'éveils dans la nuit et améliore l'indépendance de couchage de 50% pour un couple (étude Acticouple de Parlons Literie) .
- L'achat d'une taille standard de matelas permet d'avoir accès à un choix plus large de linge de lit.
- Les tailles standards sont, pour un lit simple, de 90x190cm et pour un lit double, 140x190cm. Sachez toutefois que les matelas en 160x200cm ont tendance à devenir la taille standard.
- Si vous avez déjà un sommier, la taille du matelas devra nécessairement lui correspondre

Les standards de taille.

- 60x120 cm ou 60x140 cm pour un enfant de moins de 4 ans dans un lit à barreaux
- 90x190 cm ou 90x200 cm (taille >1m80) pour un enfant à partir de 4 ans ou un adulte seul.
- 140x190 cm, dimension standard pour un lit 2 places
- 160x200 cm, le standard de plus en plus demandé par les couples
- 180x200 cm voir 200x200 cm, le grand confort à deux.

Si vous avez la place et le budget, privilégiez les grandes dimensions (200 cm en longueur & 160, 180 ou 200cm en largeur). Plus le matelas est large, plus vous gagnez en indépendance de couchage. La longueur du matelas est d'abord dépendante de votre taille : au-delà de 1,80 m, le 200 cm s'impose...

Quelle épaisseur pour un matelas ?

On a tendance à penser que plus un matelas est épais, plus il sera confortable. En fait, l'épaisseur de votre matelas dépend d'abord de sa technologie.

- Entre 18 et 25 cm pour les matelas en latex ou en mousse
- A partir de 25 cm pour les matelas à ressorts.

Avec les innovations et les concepts hybrides, l'épaisseur du matelas n'a plus d'impact majeur sur le confort de couchage. Mais elle peut aussi contribuer à l'esthétique d'un lit.

C'est quoi, l'indépendance de couchage ?

Il s'agit de la capacité du matelas à recevoir la pression du corps sans propager les vibrations. Avec une bonne indépendance de couchage, les mouvements de l'un ne dérangent pas l'autre. Évidemment, la taille du lit joue aussi son rôle : plus il est grand, meilleur est le confort de chacun.

Ressorts, latex, mousse ou mémoire de forme : les différentes familles de matelas.

Différentes technologies sont disponibles, avec chacune leurs avantages. Il n'existe pas de solution universelle idéale.

Notre recommandation : privilégier votre ressenti plutôt qu'une technologie. N'ayez pas d'a priori : c'est le test de la literie qui doit avant tout déterminer votre choix.

Les matelas à ressorts

Vous bougez beaucoup ? Vous avez tendance à avoir chaud ? Le matelas à ressorts sera parfait pour vous. Mais il y a plusieurs générations et qualités.

- *Les ressorts ensachés* : Considérée comme haut de gamme, la technologie des ressorts ensachés maximise l'indépendance de couchage, l'aération et la durée de vie. Comme chaque ressort est entouré d'un sachet indépendant, il réagit indépendamment à la pression du corps évitant de gêner votre voisin avec les vibrations. Il assure ainsi une bonne indépendance de couchage. L'air, quant à lui, circule librement, votre matelas respire...et vous aussi !

Il existe encore sur le marché de plus anciennes générations de matelas à ressorts.

- *Les ressorts multispères* : conçus dans les années 60, c'est un fil d'acier qui constitue l'ensemble des ressorts sur la totalité du matelas. Leur point faible réside dans leur grande interdépendance. Contrairement aux ressorts ensachés, les mouvements du dormeur voisin peuvent rapidement être gênants.
- *Les ressorts biconiques ou non ensachés* : eux aussi sont fabriqués à partir d'un seul fil de fer ce qui nuit à l'indépendance de couchage. Autre inconvénient : le bruit possible dû aux mouvements des corps.

Les matelas en mousse polyuréthane.

Les matelas en mousse sont souvent considérés comme des matelas bon marché et de moindre qualité. Ils apportent pourtant des atouts intéressants : hypoallergénique, soutien dynamique, bonne aération, bon rapport qualité/prix.

Les fabricants de mousse ont en effet amélioré significativement leur technologie ces dernières années. Privilégiez les matelas en mousse à haute résilience pour bénéficier de tous ces avantages. Et pour être certain de profiter d'un bon niveau de qualité, exigez une densité minimum de 35kg/m³.

Les matelas en latex

Quand on essaye le latex, on comprend tout de suite les avantages qu'apporte ce matériau. Si vous êtes allergique et que les acariens sont vos ennemis, les matelas en latex, naturel ou synthétique, sont faits pour vous. Leurs alvéoles favorisent l'hygiène du matelas. Leurs cellules fines bloquent la prolifération des acariens. Et le latex, par ses propriétés anallergiques, détruit littéralement les bactéries. Autre avantage : le matelas en latex apporte un bon maintien pour les dormeurs au dos fragile et offre une bonne indépendance de couchage.

Les matelas à mémoire de forme

Les matelas à mémoire de forme offrent un excellent niveau de confort et procurent une sensation de douceur inégalée grâce à un effet cocon. Ils sont constitués d'une mousse viscoélastique qui a la propriété d'épouser parfaitement les formes du corps et de s'adapter à votre morphologie.

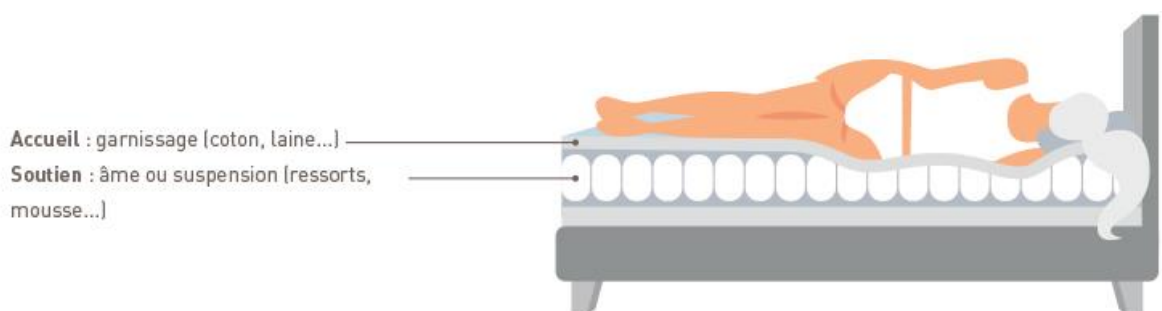
Grâce à une redistribution homogène de votre poids, le matelas supprime les divers points de pression qui peuvent engendrer inconfort ou douleur. Cette technologie "mémoire de forme" offre un excellent soutien à votre colonne vertébrale pour un repos réparateur.

Le plateau.

Le plateau est la partie supérieure du matelas, en contact avec le corps.

Premier élément à être sollicité lorsque vous vous allongez, le plateau remplit la fonction d'accueil c'est-à-dire de premier contact. Pour assurer cette fonction en douceur, le plateau contient fréquemment du latex ou de la mousse à mémoire de forme. Le latex reste relativement élastique tandis que la mémoire de forme s'adapte à votre morphologie.

Certains modèles de matelas disposent de deux faces, été et hiver, pour apporter un meilleur confort en toute saison. Le plateau de la face été est en lin, en coton ou en fibre ; tandis que la face hiver est souvent à base de laine.



© Grand Litier

Le garnissage.

Le garnissage du matelas est étroitement lié au confort et à l'accueil. Il remplit deux autres fonctions importantes : l'absorption de l'humidité et la régulation de la température ! Les garnissages, selon qu'ils soient synthétiques ou naturels, possèdent des qualités différentes. Les garnissages naturels seront plus appropriés aux personnes ayant tendance à transpirer, tandis que les garnissages synthétiques sont recommandés en cas d'allergie.

Notez que de nombreuses matières de garnissages proviennent de matériaux recyclés.

Le couil.

C'est le tissu qui recouvre le garnissage, l'élément avec lequel vous êtes directement en contact, juste sous votre drap-housse. Le couil peut être de différentes matières.

- Matelas entrée de gamme : couil synthétique en polypropylène, hypoallergénique mais peu respirant.
- Matelas moyenne gamme : couil en polycoton ou coton, bonne ventilation.
- Matelas haut de gamme : couil en laine, viscose ou soie, durable et thermorégulateur.

L'entretien du matelas.

Cinq gestes à suivre pour profiter longtemps de votre investissement.

- **Aérez tous les jours.** Ouvrez votre fenêtre au moins 30 à 45 minutes. Repliez vos draps ou couettes au bord du lit afin que le matelas respire. Vous empêcherez ainsi l'installation des acariens qui aiment la chaleur et l'obscurité.
- **Protéger votre matelas.** Avec une alèse respirante qui permettra au matelas d'être ventilé. Pour cela, choisissez plutôt les matières naturelles et pour les enfants, optez pour une alèse imperméable.
- **Nettoyer votre matelas.** Avec un aspirateur pour chasser les acariens et les bactéries. Pour les tâches, un chiffon imbibé d'eau savonneuse suffit. Laissez sécher naturellement ou aidez-vous d'un sèche-cheveux.
- **Retournez votre matelas.** De temps en temps, inversez tête et pied et changez de face. Si votre matelas est équipé d'une face été et d'une face hiver, n'oubliez pas de respecter le bon côté selon la saison.

Parfois mal au dos ?

Si vous avez le dos sensible, 2 critères sont particulièrement importants à prendre en compte : le soutien du matelas et votre position de couchage.

Le soutien. Trop souple, il risque de ne pas soutenir suffisamment votre colonne vertébrale. Trop ferme, votre corps en suspension sentira les points de pression ce qui n'est pas recommandé pour votre dos. Le soutien parfait épouse les courbes naturelles de votre corps et maintient votre colonne vertébrale horizontale.

Votre position. Si vous dormez sur le dos ou sur le côté, votre corps a besoin de fermeté, mais également de moelleux aux angles saillants de ses courbes : les hanches et les épaules. Si vous dormez sur le ventre, le matelas ferme évite d'être trop cambré.

Bon à savoir : si vous êtes un couple aux morphologies différentes et que l'un d'entre vous souffre du dos, optez plutôt pour 2 matelas de 1 personne. Avec un sommier double ou deux sommiers simples, vous pourrez chacun choisir le matelas qui vous correspond.

Tester un matelas comme un pro ?

Deux notions techniques à prendre en compte : l'ergonomie et l'allègement. Le premier est la capacité du matelas à suivre parfaitement les lignes de votre corps. Le second concerne le contact direct entre votre corps et le matelas. Il est important qu'il soit le plus léger possible, pour éliminer les zones de pression.

- Pour tester l'ergonomie du matelas : à partir de votre position habituelle de sommeil, observez si toutes les parties de votre corps sont en contact uniforme avec le matelas.
- Pour tester la capacité d'allègement d'une literie : une fois allongé(e) dans votre position habituelle, essayez de mesurer sur une échelle de 1 à 5 la dureté ressentie, 1 étant l'idéal.

Durée de vie d'un matelas.

Il est très difficile de déterminer la durée de vie exacte d'un matelas. Cela dépend à la fois de sa qualité, de l'environnement dans lequel il est utilisé et de l'attention portée à son entretien. Mais au fil du temps, l'usure n'est pas forcément perceptible. D'une manière générale, il est admis qu'au bout de 10 ans, une literie utilisée régulièrement perd ses qualités de confort. Il est alors temps de la renouveler.

Bon à savoir : la partie du matelas qui s'use le plus rapidement est souvent le garnissage qui est sous le tissu et donc directement en contact avec le corps. Aucune matière, aucune technologie ne peut revendiquer de durer plus longtemps qu'une autre.

Comment choisir un sommier ?

Ne négligez pas le rôle du sommier car il contribue directement à la qualité de votre sommeil. En effet, il amortit 1/3 des mouvements des dormeurs et favorise une bonne aération du matelas. Il contribue ainsi à sa longévité. C'est pourquoi il vaut mieux éviter de poser un matelas à même le sol ou de mettre un matelas neuf sur un vieux sommier.

Les 3 grandes familles de sommier.

- *Le sommier à lattes.* Soit à lattes apparentes, soit tapissier, c'est-à-dire recouvert d'un tissu, sur pieds ou encastré dans un cadre de lit, c'est aussi le sommier que l'on retrouve dans des formats originaux comme le sommier déco, demi-corbeille ou sommier rond.
- *Le sommier à ressorts.* Il convient exclusivement aux matelas à ressorts et apporte dans cette configuration une indépendance de couchage optimale. En particulier avec la dimension 160x200 qui est souvent livrée en deux sommiers.
- *Le sommier de relaxation.* Manuel ou électrique, le sommier relaxation permet de relever la partie qui soutient les jambes ou celle qui soutient la tête. Formidable pour vos jambes si vous avez des problèmes de circulation, mais aussi très pratique si vous aimez lire au lit.

Lorsque vous serez en magasin, le conseiller literie saura tout vous dire sur les sommiers et vous guider.

Quelle compatibilité entre le matelas et le sommier ?

Le matelas et le sommier travaillent en duo pour rendre vos nuits plus douces. Encore faut-il qu'ils soient compatibles.

- **Les sommiers à lattes** sont compatibles avec les matelas en mousse et en latex. En revanche, pour les matelas à ressorts, choisissez un sommier à latte recouverte que l'on appelle aussi sommier tapissier.
- **Les sommiers à ressorts** sont compatibles avec les matelas à ressorts et en latex, mais pas avec les matelas en mousse.
- **Les sommiers à lattes relevables** sont compatibles avec les matelas en mousse et en latex, mais pas avec les matelas à ressorts.

Dimension du sommier.

Une évidence : la taille du sommier doit être la même que celle du matelas. Les différents gabarits de sommier correspondent donc aux différentes tailles de matelas. La hauteur du sommier peut varier entre 15 et 25 cm. Ce choix n'est pas qu'une question de goût, car selon votre taille, la hauteur vous donnera la possibilité de vous asseoir plus facilement.

Le choix des pieds et de leur taille est important car il détermine la hauteur finale de votre lit. Les sommiers de grandes tailles possèdent souvent un 5^{ème} pied pour garantir une meilleure stabilité.

Quelques sommiers en plus...

- **Pour une petite chambre.** Un sommier coffre vous offrira des rangements en plus. Compatible avec tous les types de matelas, il est idéal pour résoudre les problèmes de place et avoir une chambre bien rangée.
- **Pour une chambre difficile d'accès.** Mezzanine, comble, escalier étroit... sachez qu'il existe des sommiers en kit, qui s'assemblent sur place.
- **Pour une chambre de style.** Le sommier demi-corbeille avec ses deux coins découpés sera parfait pour s'encastrent dans un cadre de lit à l'ancienne. À lattes recouvertes, il est compatible avec tous les matelas.
- **Pour une chambre personnalisée.** Le sommier déco vous permet de choisir la finition du revêtement, tissu, imitation cuir, bois... pour s'accorder à l'ambiance de votre chambre. Il est adaptable à tous types de matelas, sur pieds ou dans un cadre de lit.

Dans quels cas choisir un double sommier ?

Si vous dormez à deux, le double sommier, soit deux sommiers réunis, renforce l'indépendance de couchage : vous sentez moins l'autre bouger. Le double sommier peut présenter un autre avantage au moment de la livraison et de l'installation, dans les escaliers étroits et les petits espaces, où un sommier de grande taille aurait du mal à passer. A partir de 160 x 200, il est souvent préférable de prendre un double sommier.

Les pièges à éviter.

1.Choisir sans essayer.

Pour bien choisir votre literie, l'idéal est de vous rendre en magasin pour faire des essais. En privilégiant une enseigne spécialisée, vous aurez la possibilité de découvrir, en une seule visite, les différentes familles de matelas, d'en apprécier le confort par vous-même et d'être conseillé par un spécialiste.

2. Rester assis pour essayer.

Une literie ne s'essaye pas assis : allongez-vous franchement, les matelas de démonstration sont faits pour ça. Prenez le temps d'essayer le produit dans la position qui vous est la plus naturelle, c'est la meilleure façon de déterminer si un matelas répond au confort que vous cherchez.

3. Choisir tout seul un couchage pour 2.

Si vous dormez à 2, choisissez à 2. C'est logique, les grandes orientations, comme la taille, l'accueil, le niveau de fermeté ne se décident pas tout seul. Une visite en couple dans un magasin reste le meilleur moyen de trouver le parfait compromis.

4. Ne pas se faire conseiller.

On a tous tendance à vouloir choisir seul, mais objectivement il est toujours préférable de se faire conseiller par quelqu'un dont c'est le métier, un vendeur qui connaît bien les gammes, les nouveautés et suit régulièrement des formations techniques.

5.Donner trop d'importance au prix.

C'est normal de penser à son budget. Mais une literie est un investissement pour longtemps. Ne négligez pas la qualité et le confort pour faire une "bonne affaire" et restez concentré sur vos critères prioritaires. D'autant que de nombreuses solutions de financement sont disponibles en point de vente.