

## Literie et Morphologie : comment choisir son lit ?

En un siècle, l'homme a grandi de 11 cm et la femme de 8 cm<sup>1</sup>. La taille des objets de notre quotidien a donc dû évoluer, à commencer par le lit qui, aujourd'hui, affiche des dimensions « grandes largeurs » (160 ou 180 cm x 190 ou 200 cm).

S'il est vrai qu'une literie de qualité est essentielle pour optimiser son sommeil au quotidien encore faut-il bien la choisir en fonction de sa morphologie, de ses troubles légers d'articulations, de circulation sanguine ou de la personne avec qui on le partage. Bref, comment choisir un lit qui soit parfaitement adapté à ses besoins et à son corps ? Quels sont les critères morphologiques à prendre en considération ?

### Quels critères morphologiques pour bien choisir son lit ?

La literie idéale universelle n'existe pas ! Une bonne literie est avant tout celle qui s'adapte à la morphologie, aux besoins et aux habitudes de son dormeur. Plusieurs critères essentiels sont à prendre en considération afin d'opter pour la literie qui conviendra parfaitement à chacun :

- **La corpulence** qui évaluera la largeur minimale de la literie à privilégier (140, 160 ou 180 cm).
- **La taille** qui déterminera la longueur de la literie : cette dernière doit faire environ 20 cm de plus que la taille de l'individu.
- **Le poids** qui influencera le niveau de soutien à sélectionner. Le soutien doit en effet être adapté au corps du dormeur de façon à ce que la colonne vertébrale reste alignée tout au long de la nuit, ce qui favorisera le relâchement et la détente. A noter que **plus une personne est lourde, plus elle aura besoin d'un soutien renforcé, notamment au niveau des hanches et des fesses**. A l'inverse, **pour une personne plus légère, un matelas trop ferme est à déconseiller car toutes les parties du corps ne seraient pas en contact avec le matelas** et donc pas maintenues par celui-ci.
- **Literie fixe ou relaxation ?** Dès lors qu'une personne aime lire, regarder la télévision, surfer sur internet, prendre son petit déjeuner dans son lit (etc.), une literie de relaxation électrique est particulièrement adaptée. En effet ces dernières permettent de régler avec une télécommande la position du sommier en fonction du besoin et ainsi d'accroître le confort et la détente du corps.

Les fabricants proposent différents modèles capables de s'adapter à chacun.



Matelas E.Max Relaxation et sommier S.Max par André Renault en 2X70 x 190 cm, à partir de 5 554,00 € pour une literie complète.

Les lattes ergonomiques du sommier permettent un **soutien aéré sans cassures**. Elles sont soutenues par des suspensions à fermeté variable qui **adaptent le soutien selon les zones**.

L'Elastorem<sup>®</sup>, matériau élastique à très haute densité et à mémoire, du matelas E.Max Relaxation Elastorem<sup>®</sup> Soja, **absorbe** progressivement les **points de pression** tout en **soutenant la colonne vertébrale**.

Photo non contractuelle

1. Etude menée par L'IFTH (Institut Français du Textile et de l'Habillement)



*Imperial Air Spring par Tréca 140 x 190 cm, à partir de 3 454,00 € pour une literie complète.*

Le nombre de ressorts de cette technologie fait la qualité du matelas. **Plus le nombre de ressorts est élevé, plus le nombre de points de soutien est important.** Le corps sera donc mieux soutenu. La gamme propose de 450 à 800 ressorts Air Spring®.

L'avantage de cette technologie est essentiellement **l'indépendance de couchage** : le matelas étant constitué de rangées de ressorts positionnées dans la longueur du matelas, ainsi 2 personnes peuvent dormir côte à côte sans être dérangées par les mouvements de son voisin.



*Ensemble Muse par Epéda, 160 x 200 cm, à partir de 1 934,00 € pour une literie complète.*

Epéda répond aux différents besoins de confort au travers de sa technologie multi-actif. Cette technologie innovante **s'adapte à chaque morphologie** grâce aux profils mouss'activ qui **répartissent et suppriment les points de pression** et la technologie Spiractiv qui absorbe les mouvements longitudinaux. Epéda propose une gamme de matelas allant de 3 à 7 zones de confort afin de **respecter la courbure naturelle du dos** et des qualités de confort allant de extra ferme à enveloppant et ferme.



*Ensemble Roy par Bultex, 160 x 200 cm, à partir de 1 358,00 € pour une literie complète.*

Bultex a mis au point une étude qui détermine **la courbure idéale du dos** en position debout et allongée et de transcrire cette courbure en terme de modulation de zone de portance. Le confort optimal s'obtient donc lorsque **la courbure du dos en position allongée se rapproche de celle en position station debout** (qui est la plus reposante pour le dos).



*Ensemble Samba par Mérinos, 160 x 200 cm, à partir de 830,00 € pour une literie complète.*

La technologie Cross System de Mérinos s'appuie sur le principe **de répartition morphologique**. Cette technologie ajuste le soutien du matelas aux courbes du corps en travaillant sur les différents diamètres du fil du ressort.

### **Et pour les enfants ?**

Il est, là aussi, essentiel de se préoccuper de la literie des juniors, qui, en période de croissance, ont besoin d'un excellent soutien. Une partie importante de la croissance des enfants se fait pendant la nuit. Pour leur assurer un développement harmonieux, il faut veiller à la **qualité de leur literie**. Comme pour les adultes, le couchage doit offrir un soutien intégral, adapté à la morphologie de l'enfant et sans aucun point de dureté.

Le matelas doit soutenir de manière uniforme toutes les parties du corps. Epaules, hanches et fesses peuvent s'enfoncer un peu dans le matelas. Si le matelas est trop dur, l'alignement de la colonne vertébrale ne sera pas assuré.

## Halte aux idées reçues : Une bonne literie n'est pas obligatoirement une literie ferme !

Il faut cesser de croire en cette idée reçue qui trompe bon nombre de consommateurs et qui leur fait faire le mauvais choix. **Si elle est trop ferme, la literie n'épousera pas les formes du corps et créera des points de pression** au niveau des épaules et du bassin. Ces derniers pourront engendrer une altération de la circulation du sang qui favorisera l'apparition de fourmillements (entraînant alors plus d'agitation, voire réveil du dormeur).

Il faut avant tout adapter sa literie à ses besoins et à sa morphologie.

On distingue 2 éléments :

- **Le confort d'accueil des garnissages** (laine, coton etc.) : c'est la première impression que l'on ressent en s'allongeant sur le lit. Plus la couche de garnissage est épaisse plus l'accueil est moelleux.
- **Le soutien procuré par la suspension** : c'est elle qui prend le relais de l'accueil et qui assure le maintien de la colonne vertébrale. Le soutien peut être mi-ferme, ferme ou très ferme.

**Pour un lit douillet, il est donc par exemple possible de combiner un matelas à l'accueil très moelleux mais au soutien très ferme.**



*Matelas Unicased Posturepedic, Top Deluxe et sommier Ambiance de Sealy, 160 x 200 cm, à partir de 3 802 € pour une literie complète.*

Sealy a créé le concept du **couchage à la carte**. La literie Cosmos est composée d'un **matelas Unicased pour le soutien** et d'un **sur-matelas Top pour le confort d'accueil** avec pour chaque élément 3 choix possibles, ce qui porte à 9 le nombre de combinaisons permettant de personnaliser le couchage. Grâce à cette innovation, chacun adopte la literie qui lui convient.



*Matelas Spa de la collection Expert Latex par Pirelli Bedding, 140 x 190 cm et sommier à lattes Ambiances 140 x 190 cm à partir de 2 392,00 € pour une literie complète.*

La marque Pirelli Bedding propose des matelas en latex 100% d'origine naturelle. Ce **latex est d'une extrême élasticité** et procure **un accueil moelleux très enveloppant**.

Cependant, son niveau de portance étant élevé, ce latex apporte simultanément un **parfait soutien du corps**. La literie est à la fois ferme et confortable, soutenant le corps en chaque point.

## La problématique du couple

Les contraires s'attirent parfois ! Ce n'est pas parce qu'un couple partage le même lit que les individus qui le composent ont les mêmes besoins en matière de literie. Comment bien choisir son lit si son partenaire n'a pas les mêmes habitudes ou la même morphologie ? Et si les conjoints présentent des différences significatives de taille et/ou de poids, existe-t-il une solution ?

Il existe en effet plusieurs alternatives offrant une parfaite indépendance de couchage à chaque membre d'un couple.

- **Certains matelas proposent 2 confort en 1** : soutien ferme à droite, **plus souple** à gauche et inversement... De quoi satisfaire les besoins de chacun !
- Si la différence de poids est trop importante ou que les partenaires ne désirent pas opter pour la même technologie ou matériau, il est possible de choisir **2 matelas séparés positionnés sur un même sommier**. Certains peuvent même être reliés entre eux. C'est la garantie de ne pas se gêner et d'avoir un lit "sur-mesure", même si l'on dort en couple.
- Enfin, **certaines literies sont conçues avec des suspensions ayant une réponse progressive en fonction du poids du dormeur**. Elles peuvent convenir ainsi en même temps à des individus de morphologies très différentes.



Ensemble CARNAVAL de la collection SENSOFIT INTEGRAL par Simmons, 140 x 190 cm, à partir de 2 233 € pour une literie complète.

Soucieux d'apporter toujours plus de confort, SIMMONS propose l'ensemble **Carnaval de la collection SENSOFIT INTEGRAL**. La suspension SENSOFIT INTEGRAL offre un couchage 100% ressort. Ensaché individuellement, le ressort est précomprimé et apporte un soutien efficace dès le premier millimètre tout en offrant un accueil moelleux et en garantissant une **indépendance totale de couchage**.

Surmatelas Nuage par Dunlopillo, 140 x 190 cm, tarif conseillé à titre indicatif de 504,00 €

Dunlopillo a créé un surmatelas doté de la biportance et d'une des meilleures technologies alvéolaires, l'**Aérial à mémoire**. Ce matériau procure une totale détente par un confort progressif extrêmement enveloppant. Il **s'ajuste à la perfection à la morphologie** pour un sommeil libéré de tout point de pression. Ainsi le matelas s'adapte au corps et non l'inverse et chacun y trouve sa position idéale.



### Et pourquoi pas un grand lit ?

Selon une enquête américaine<sup>1</sup>, un quart de ceux qui ne dorment pas seuls sont régulièrement dérangés par leur partenaire : l'une des causes est les mouvements et retournements répétés du compagnon de lit. Sachant qu'un dormeur bouge entre 30 et 40 fois par nuit, on compte 60 à 80 contacts possibles pour un couple. A deux, choisir une literie grande taille (au minimum 160 x 200 cm, voire 180x200 cm) c'est l'assurance d'une plus grande liberté de mouvement ! Le lit King Size favorisera un meilleur sommeil car plus il se sentira à l'aise, moins le dormeur bougera.

1. Source [www.infoliterie.com](http://www.infoliterie.com)

Renseignements et visuels disponibles auprès du service de presse

**L'Association pour la Promotion de la Literie** est une structure collective créée en 2003 au service de l'ensemble des acteurs du secteur de la literie : fabricants, distributeurs et fournisseurs. Elle rassemble les principaux fabricants français : André Renault, Bultex, Dunlopillo, Epéda, Mérimos, Pirelli Bedding, Sealy, Simmons et Tréca. Elle s'élargit en 2004 aux principaux distributeurs actifs dans la literie : But, Conforama, Crozatier, Fly, Grand Litier, Maison de la Literie, Meubles Atlas, Mon lit et moi, Sweelit et Univers du Sommeil.

A travers ses actions communes de promotion et de sensibilisation, l'APL souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de réduire à moins de 10 ans le délai de renouvellement de la literie pour garantir les conditions d'hygiène et de bien-être maximales.

**Pour plus d'informations, connectez-vous sur le site Internet de l'APL : [www.infoliterie.com](http://www.infoliterie.com)**

Service de presse Association pour la Promotion de la Literie – Agence Cohn & Wolfe  
Elodie Calcagno – Tél. 01 49 70 43 47 – [elodie.calcagno@cohnwolfe.com](mailto:elodie.calcagno@cohnwolfe.com)  
Elisa Branciforti – Tél. 01 49 70 43 21 – [elisa.branciforti@cohnwolfe.com](mailto:elisa.branciforti@cohnwolfe.com)