

L'essentiel pour bien choisir votre literie

Il n'y a pas de bonne journée
sans une bonne nuit.

“Ce guide vous est offert par l'APL,
Association pour la Promotion de la Literie
qui regroupe les grands fabricants de literie
et les distributeurs français de literie.”

APL - Association pour la Promotion de la Literie
28, avenue Daumesnil 75012 Paris
Tél. 01 44 68 18 00 / Fax. 01 44 74 37 55

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION
DE LA LITERIE

Votre magasin est membre de l'Association
pour la Promotion de la Literie.

1. Pourquoi faut-il dormir sur une literie (matelas et sommier) de qualité ?



Nous passons 1/3 de notre vie au lit... une bonne literie est primordiale! Une bonne nuit de sommeil permet de récupérer et d'évacuer la fatigue physique et intellectuelle de la journée. La santé du dos passe aussi par la qualité de la literie : lorsqu'elle est ferme et en bon état, elle maintient parfaitement la colonne vertébrale en acceptant

les courbes du corps pour favoriser la détente. Ne négligez pas le choix de votre matelas et de votre sommier, ils vous accompagneront pendant de nombreuses nuits. Pour bien choisir, suivez le guide!



2. Comment savoir si votre literie doit être changée ?

Pour effectuer votre diagnostic posez-vous les questions suivantes :

■ Votre literie a-t-elle plus de 10 ans ?

Un impératif : une literie c'est maximum dix ans ! Au-delà un changement de literie est indispensable : même un produit de qualité n'offrira plus les performances qu'exige votre sommeil.

■ Au lever, avez-vous des courbatures ou mal au dos ?

53% des français souffrent du mal de dos au réveil. Une literie de qualité prévient l'apparition de maux de dos ou favorise leur disparition.

■ Votre matelas présente-t-il des bosses, des creux ou des bords affaissés ou avez-vous l'impression de vous enfoncer lorsque vous vous allongez sur votre lit ?

Ce sont les signes indiscutables d'une détérioration de la qualité de votre matelas. Changer de literie s'impose!

■ Votre matelas a-t-il le même âge que votre sommier ?

Il est recommandé de changer de matelas et de sommier en même temps. Un sommier en bon état amortit 1/3 des mouvements du corps et rallonge ainsi la durée de vie de votre matelas.

3. Quelle literie choisir ?

La meilleure literie sera celle sur laquelle vous vous sentirez bien! Pour ne pas vous tromper, lisez attentivement les conseils qui suivent et appliquez-les lors de votre choix.

■ La dimension : voyez large

Un dormeur bouge 30 à 40 fois par nuit. Pour un couple, cela donne 60 à 80 occasions de se heurter si l'on dort sur une literie de 140 cm de large. En 160 cm, le problème ne se pose plus. Pour trouver la longueur de votre matelas ou de votre sommier, il vous suffit d'ajouter 15 cm à votre taille.



■ L'indépendance de couchage

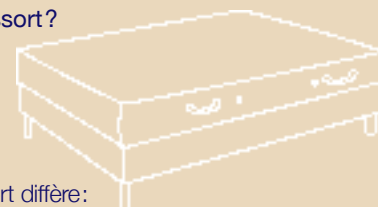


Lorsque deux personnes dorment dans un même lit, il est important que les mouvements de l'un ne perturbent pas l'autre. Cette indépendance de couchage est un critère de confort essentiel qui varie d'un type de suspension à l'autre. Bien entendu l'indépendance de couchage est favorisée par les literies de grande largeur (160 x 200 cm).

Si l'un des deux bouge trop, il est préférable d'envisager l'achat d'une literie en 2 parties (ex : 2 x 80 x 200 cm).

■ Mousse, latex ou ressort ?

Le choix d'une technologie est une affaire de goût personnel : l'une n'est pas meilleure que l'autre. Ceci dit leur confort diffère :



par exemple un matelas à ressorts ensachés offre des bénéfices particuliers pour l'indépendance de couchage et le confort anatomique. Sachez que si vous changez de technologie, il vous faudra un certain temps pour en apprécier tout le confort.

■ Quel sommier choisir ?

Le vrai confort de votre literie passe par un bon sommier. Son choix est très important car il absorbe 1/3 des efforts subis par le matelas et contribue ainsi à l'optimisation du confort et à l'augmentation de la durée de vie du matelas.

Par ailleurs notre corps perd chaque nuit en moyenne 1/2 litre d'eau. Utiliser un sommier favorise la ventilation et donc l'hygiène de la literie. Il est en outre souhaitable d'assembler sommier et matelas de la même marque car les fabricants optimisent l'ensemble matelas/sommier.

Les sommiers à ressorts :

C'est le sommier idéal si vous possédez un matelas à ressorts. Le sommier à ressorts est dans l'ensemble moins ferme que le sommier à lattes. Composé de ressorts biconiques, multispire ou ensachés, il vous procurera d'excellentes sensations de confort, le tout dans une atmosphère robuste et moelleuse.



À éviter pour les matelas mousse ou latex.

Les sommiers à lattes :

S'il est un peu plus ferme que le sommier à ressorts, le sommier à lattes n'en assure pas moins un soutien égal et plat de votre matelas, et donc un confort de premier ordre. Il convient aussi bien aux matelas à ressorts qu'aux matelas mousse ou latex.



Les sommiers à lattes relevables, manuels ou électriques :

C'est ce qu'il se fait de mieux en matière de confort. La solution idéale si vous êtes un adepte de la lecture, un fan de télévision ou un amoureux du petit déjeuner au lit. Vous choisissez, manuellement ou électriquement, à l'aide d'une télécommande, la façon dont vous souhaitez être assis et pour dormir, retour en douceur en position allongée, jambes relevées ou non, à votre gré.



Vérifiez que votre matelas est adapté à cet usage.

■ L'oreiller: nécessité ou décoration ?

L'oreiller est le complément indispensable au confort. Idéalement, pendant le sommeil, tête et cou doivent se trouver dans la même position que lorsque nous sommes debout,



c'est-à-dire alignés l'un par rapport à l'autre. Or, en position allongée, la tête a tendance à tomber en formant un angle propre à engendrer un torticolis. En soutenant les vertèbres cervicales et en répartissant le poids de la tête, l'oreiller permet la décontraction des muscles et du rachis tout en favorisant la circulation sanguine.

■ Ne négligez pas la qualité de la literie de vos enfants.

Dès que l'enfant quitte son berceau, il faut lui donner une literie de bonne qualité. Un couchage ferme, mais sans dureté, comme pour l'adulte est le plus indiqué pour le dos et la colonne vertébrale.

Trop souvent, et parce que l'enfant s'adapte en apparence à toutes sortes de literie, on ne



se préoccupe pas assez des qualités de son matelas et de son sommier. Or chez les jeunes une partie de la croissance se fait pendant la nuit et les mauvaises positions du sommeil donneront des problèmes de dos à l'âge adulte.

4. Bien comprendre l'offre

Un matelas doit être à la fois souple et ferme, adapté à la morphologie et aux habitudes de couchage de chaque dormeur, en lui offrant un soutien de toutes les parties du corps.



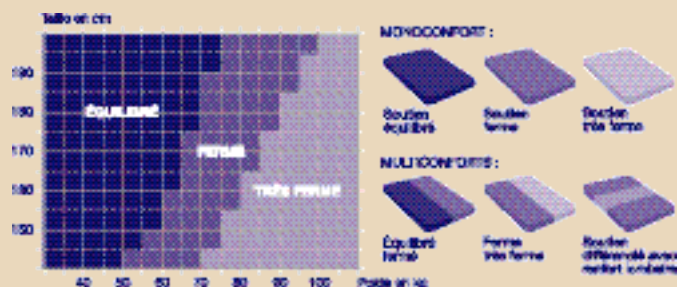
Le confort et la qualité du matelas reposent sur 2 propriétés essentielles : l'accueil et le soutien.

■ L'accueil

C'est la première impression que vous ressentez en vous allongeant sur votre lit. Très moelleux, moelleux ou tonique, l'accueil dépend de la nature (laine, coton, soie...) et de l'épaisseur du garnissage de surface. Si vous aimez les lits douillet, choisissez un accueil moelleux. Si vous préférez ressentir la fermeté de la suspension, vous devez acheter un accueil tonique.

■ Le soutien

Il assure un excellent maintien de votre colonne vertébrale. La forme et la santé de votre dos dépendent donc essentiellement de sa qualité. Celle-ci est déterminée par la suspension du matelas, qui peut être équilibrée (ou mi-ferme), ferme, très ferme ou différenciée. Vous choisirez selon votre morphologie (taille et poids).

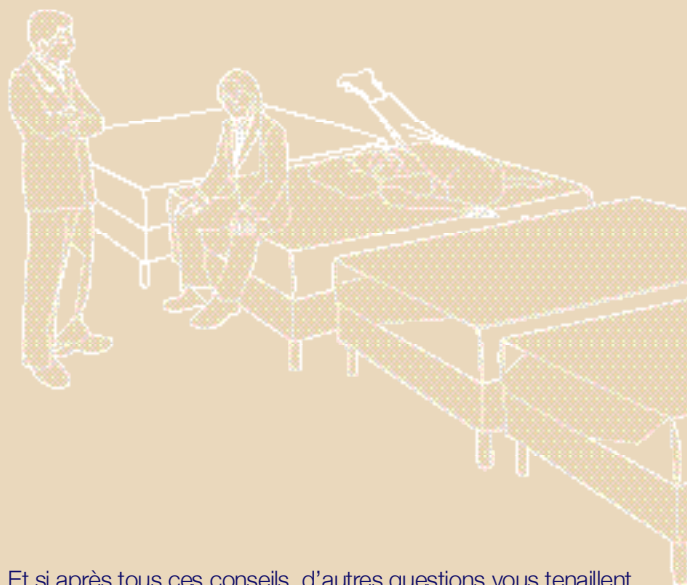


5. Quelques conseils...

■ N'achetez jamais une literie sans l'avoir essayée ! L'essai du matelas doit être effectué sur le sommier que l'on souhaite acheter, ou si l'on conserve son ancien sommier sur un sommier de technologie équivalente. Si vous vivez en couple, il est impératif que vous choisissiez ensemble votre lit !

■ Respectez vos rites d'endormissement : toilette, lecture... Quand vous éteignez, visualisez un bon souvenir ou un projet agréable, vos futures vacances par exemple. Essayez d'avoir des horaires réguliers et privilégiez votre premier cycle de sommeil.

■ Si vous êtes allergique (acariens, poussières, laine, plumes...), privilégiez les matelas avec des garnissages traités anti-acariens, antibactériens et Sanitized, et adoptez des protège-matelas et oreillers anallergiques. Créez dans votre chambre les conditions optimales pour lutter contre le développement des acariens : maintenez une température de 16 à 18°, aérez la pièce chaque jour, changez fréquemment de draps et passez l'aspirateur sur le matelas périodiquement.



Et si après tous ces conseils, d'autres questions vous tenaillent, rendez-vous dans l'un des nombreux points de vente adhérents à l'APL où des équipes sont à votre écoute et prêtes à guider votre choix.