Jusqu'au bout de la nuit

On passe près d'un tiers de sa vie à dormir, mais on pense rarement à renouveler sa literie. Quand faut-il en changer et comment opter pour le bon modèle ? Conseils pour faire le bon choix. PAR **BÉNÉDICTE LE GUÉRINEL**



GRAND LUXE. Matelas à ressorts ensachés en calicot pour une suspension haute précision, surmatelas intégré moelleux et progressif, capitonnage manuel réalisé par des maîtres-artisans. « Adagio », à partir de 7 900 € en 160 x 200 cm, Yves Delorme.

Photo © Romain Ricard









RESPIRANT. Matelas en latex naturel microperforé et mini ressorts ensachés, aération continue pour des nuits fraîches sans sueur, fermeté intermédiaire et surmatelas intégré, aucun traitement chimique. « Prestige », 2 990 € en 160 x 200 cm, Kipli.

À MÉMOIRE. Matelas en mousse à mémoire de forme Memoflex® haute densité et ressorts ensachés, 7 zones de confort, ouate hypoallergénique, tissu stretch doux antidérapant. « Renaissance », 1 599 € en 160 x 200 cm, Dodo.

COMPLET. Matelas à technologie multi-air et ressorts ensachés, deux faces de couchage (hiver en laine du Limousin, été en lin de Normandie), sommier à confort ferme. « Le Cocon Naturel », 1 649 € l'ensemble matelas, sommier, tête de lit, pieds, Epéda.

RELAXANT. Ce matelas en latex grand confort procure un soutien ferme et offre une détente musculaire optimale en s'adaptant parfaitement à chaque morphologie. Régule humidité et chaleur. 798 € en 160 x 200 cm, Matelas No Stress.

Savez-vous qu'il est conseillé de changer sa literie tous les dix ans ? Au fil du temps, sans que l'on s'en aperçoive, elle se dégrade. Le matelas s'affaisse, devient moins élastique et moins confortable. Le sommier perd de son soutien et accentue l'usure du matelas.

LES BONS GESTES POUR CHOISIR SON MATELAS

« *Pour trouver le modèle adapté à ses propres contraintes, il faut essayer la literie, en se rendant dans un magasin proposant au moins vingt lits différents* », souligne François Duparc, Président du collectif Parlons Literie. Afin que le vendeur vous oriente vers un modèle qui vous convient, précisez-lui si vous dormez seul ou à deux, si vous bougez beaucoup, si vous transpirez, si vous avez des problèmes d'allergies, etc. Toutes les questions à se poser sont disponibles sur le site de Parlons Literie. « *La notion de confort est subjective,* poursuit François Duparc. *Quand vous vous allongez sur un lit, vous devez ressentir un vrai sentiment de bien-être. Restez couché au moins deux ou trois minutes. Vérifiez l'ergonomie : quand vous êtes sur le dos, moins la main peut passer dans le creux des reins, mieux c'est. Changez de position à plusieurs reprises et déterminez sur quel matelas cela vous est le plus naturel.* »

QUELLE TECHNOLOGIE ?

Chaque matière répond à des besoins différents. Les ressorts ensachés assurent une bonne indépendance de couchage et une excellente aération, appréciable pour les personnes qui transpirent. La mousse haute résilience offre un soutien ferme et durable à un prix souvent plus accessible. La mousse à mémoire de forme épouse les courbes du corps et limite les points de pression, mais peut tenir plus chaud. Le latex, naturel ou synthétique, fournit un accueil plus dynamique. Privilégiez la technologie qui correspond à votre morphologie, à votre sensibilité à la chaleur et à vos habitudes de sommeil.

Photos services de presse