

LES CRITÈRES DE CHOIX D'UN MATELAS

COMMENT S'Y RETROUVER
DANS LA JUNGLE DES PRIX

1 critère **La densité de mousse par m³ :**
plus dense = plus lourd = plus cher !

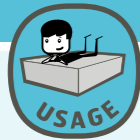
2 critère **Épaisseur du matelas :** Plus épais = plus cher
(ne pas confondre épaisseur du matelas et épaisseur de l'âme (la mousse intérieure)).
Plus épais : ne garantit ni un meilleur confort, ni une durabilité accrue ; une mousse de faible densité, même très épaisse, s'affaîssera rapidement aux points de pression (épaules, bassin).

3 critère **Le coutil ou enveloppe :** du moins cher au plus cher :
→ Polypropylène,
→ Polycoton,
→ Coton,
→ Polyester,
→ Viscose (bambou, coton...),
→ Laine, soie...

4 critère **Le garnissage, du moins cher au plus cher :**
→ Sans garnissage,
→ Ouate de polyester 100 g
→ Ouate de polyester 200 g
→ ...
→ Ouate de polyester 500 g
→ Mousse HR ou mémoire de forme de garnissage
→ Matières respirantes et/ou bio : soie, laine, polyester technique.

5 critère **Les apprêts utilisés :**
→ Sans apprêt
→ Antibactérien, anti-acariens, antifongique
→ Traitement sanitized ©
...

1 USAGE



COUCHAGE D'APPOINT OU QUOTIDIEN ?

En usage d'appoint :

Un matelas en polyéther ou en HR de faible densité (30kg/m³) peut suffire, quelle que soit la personne qui y sommeille.

En usage occasionnel, une mousse se tassera moins qu'en usage quotidien.

Usage quotidien :

→ **1.** Nous passons 1/3 de notre vie à dormir (soit près de 24 ans !), d'où l'intérêt de ne pas négliger sa literie.

→ **2.** Pour des raisons d'usure et d'hygiène, une literie doit être renouvelée tous les 10 ans. Sachez que nous perdons près de 1/2 litre d'eau chaque nuit... Pour un couple, le matelas doit donc absorber et évacuer près de 300 litres d'eau par an.

→ **3.** 10 ans de sommeil = 3 652 nuits, = environ 30 000 heures d'utilisation, = environ 120 000 mouvements et sollicitations.

→ **4.** Le matelas supporte 2/3 des efforts mécaniques imposés à la literie par le poids et les mouvements du dormeur, le sommier supportant le 1/3 restant.

2 CONFORT RECHERCHÉ



FERMETÉ OU SOUPLESSE ?

La souplesse d'un matelas est mesurée en KPA (Kilopascal).

Si Kpa < 3	mousse souple
Si 3 < Kpa < 3,5	semi-ferme
Si Kpa > 3,5	ferme
Si Kpa > 4,5	extra-ferme

Les qualités attendues

• Favoriser le relâchement du corps :

Allongé, notre corps se libère des contraintes liées à la pesanteur ; les muscles et la colonne vertébrale se détendent.

• S'adapter à la morphologie du corps :

Souple et ferme à la fois, le matelas doit soutenir de manière uniforme toutes les parties du corps.

Le poids du corps doit être réparti uniformément : épaules, hanches et fesses peuvent s'enfoncer un peu dans le matelas.

Incidence d'un couchage

Trop dur

→ L'alignement de la colonne vertébrale n'est pas assuré.

→ Épaules et bassin viennent buter en obligeant les autres parties du corps à se plier pour pouvoir reposer elles aussi sur le matelas.

→ Points de pression au niveau des épaules et des hanches ; gêne la circulation du sang.

Trop souple

→ Le corps s'enfoncé dans le matelas, notamment les parties les plus lourdes (épaules et bassin), provoquant l'incurvation de la colonne => Risque de courbatures.

→ Gêne lors des changements de position, très fréquents durant la nuit.

En conclusion :

Le matelas doit offrir à la fois souplesse et fermeté pour s'adapter au mieux à la morphologie du corps en garantissant :

→ Un meilleur soutien de toutes les parties du corps.

→ Le maintien d'une position rectiligne de la colonne vertébrale sans torsion ni tension ligamentaire ou musculaire.

3 VOTRE POIDS



IL DÉFINIT LE MINIMUM DE DENSITÉ DE MOUSSE REQUIS POUR UN CONFORT DURABLE.

1- L'accueil

Première impression que l'on ressent en s'allongeant sur son lit, l'accueil peut être très moelleux ou tonique. Il peut également dépendre de la nature (laine, coton, soie...) et de l'épaisseur du garnissage de surface. Pour un lit douillet, choisir un accueil moelleux, ce qui n'empêche pas d'opter pour un soutien ferme.

2- Le soutien

Le soutien assure quant à lui un excellent maintien de la colonne vertébrale. La forme et la santé du dos dépendent en grande partie de sa qualité. Celle-ci est déterminée par la suspension du matelas, qui peut-être équilibrée, ferme, très ferme ou différenciée. A choisir selon la morphologie et le poids.

Qualité minimum requise pour un usage quotidien

Poids < 30 kg	Matelas en HR ou polyether 30 à 40 kg/m ³
30 kg < poids < 60 kg	Matelas en HR 35 à 40 kg/m ³
60 kg < poids < 80 kg	Matelas en HR 40 kg à 50 kg/m ³
Poids > 80 kg	Matelas en HR 50 kg/m ³

4 GARNISSAGE



SOUS L'ENVELOPPE DU MATELAS SE TROUVENT DIFFÉRENTS COMPOSANTS VOUS OFFRANT UN CONFORT ET UN TOUCHER SPÉCIFIQUES. LE GARNISSAGE PARTICIPE AU CONFORT IMMÉDIAT DU MATELAS RESENTI LORS DES PREMIÈRES MINUTES DE TEST.

Les qualités requises :

- Souplesse,
- Amortissement,
- Absorption de la transpiration,
- Régulation de la chaleur corporelle,

Du moins bénéfique au plus bénéfique :

- Mousse de garnissage polyéther,
- Ouate de polyester 100, 200..500g/m²,
- Ouate respirante Climawatt © ou Biolaine ©, soie...

Les ouates de Biolaine, de soie ou de polyester de différentes densités (de 100g/m² à 500g/m²) offrent à la fois du moelleux ainsi que de la technicité ; la Biolaine ©, la soie ainsi que le Climawatt © garantissent une excellente respirabilité de votre couchage.