



Systemes de lit : êtes-vous bien couché ?

Information destinée aux patients

INTRODUCTION	3
L'IMPORTANCE D'UNE BONNE POSITION, DE LA MOTRICITÉ ET DU SOUTIEN DU SYSTÈME DE LIT	4
Position et motricité de la colonne vertébrale	
Un bon soutien en position couchée	
Mouvement pendant le sommeil	
La position de sommeil idéale	
ACHAT D'UN SYSTÈME DE SOMMEIL	8
Caractéristiques du lit	
Les systèmes de sommeil existants	
Supports de matelas	14
Matelas	19
Oreillers	26
Combinaison matelas / sommier	
CONCLUSION	32

« *Se coucher est facile ... être 'bien' couché est plus difficile.* »

(Dr. Heidinger, Munich)

Face à la grande diversité des systèmes de lit, nous avons voulu, dans cette brochure, vous guider parmi la multitude de matelas, sommiers et oreillers. Ainsi vous serez mieux à même de choisir un bon système de lit.

Le système de lit idéal varie d'une personne à l'autre et dépend de votre position préférée, de vos mensurations et du cadre dans lequel vous dormez. C'est pourquoi les nouvelles tendances en matière de sommeil vont dans le sens d'une individualisation du système de sommeil en fonction de la taille, du poids, de la morphologie, de la répartition des parties du corps, mais aussi de la sensation de confort et des souhaits personnels.

Des études scientifiques montrent l'importance d'un bon soutien de la colonne vertébrale. Un soutien correct, surtout en position latérale, a une influence positive sur les habitudes de sommeil et le confort du sommeil. Plus ce soutien est individualisé et reste garanti lors des changements de position, mieux vous dormez.

Vous trouverez ainsi dans cette brochure des informations détaillées sur les différents systèmes de lit avec, à la fin, un aperçu des bons et des mauvais systèmes en termes de soutien. Tout cela s'appuie sur notre expérience acquise au fil des ans et sur la recherche scientifique.

L'IMPORTANCE D'UNE BONNE POSITION, DE LA MOTRICITÉ ET DU SOUTIEN DU SYSTÈME DE LIT

POSITION ET MOTRICITÉ DE LA COLONNE VERTÉBRALE

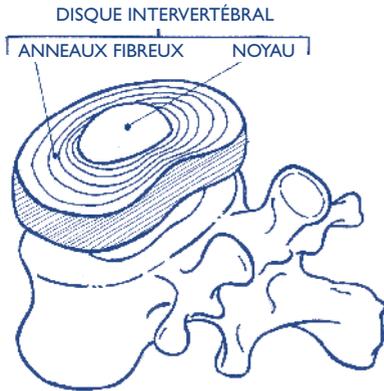
La colonne vertébrale présente trois courbures qui forment ensemble un S :

- 1 une légère cambrure vers l'intérieur des sept vertèbres cervicales (lordose cervicale)
- 2 une légère cambrure vers l'extérieur des douze vertèbres thoraciques (cyphose thoracique)
- 3 une légère cambrure vers l'intérieur des cinq vertèbres lombaires (lordose lombaire)



Ces courbures assurent un équilibre optimal entre d'une part la motricité, d'autre part la solidité de la colonne vertébrale.

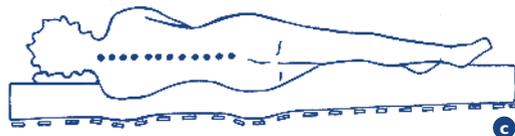
Entre deux vertèbres, il y a à chaque fois un disque intervertébral constitué d'un noyau liquide entouré d'un anneau formé d'environ 16 couches, le tout formant un ensemble robuste. Lorsqu'on se tient debout et qu'on reste longtemps dans la même position, du fluide suinte hors du noyau vers les vaisseaux sanguins environnants. Voilà pourquoi, le soir ou après une période d'immobilité, nous avons moins de liquide dans les disques intervertébraux. Il en résulte que nous sommes moins aptes à supporter la pression et moins mobiles. De



même, les mauvaises postures (p. ex. être affalé sur son siège, trop avancer la tête) entraînent une pression sur les disques intervertébraux, si bien que le noyau perd plus de liquide. Un sommeil suffisant et profond fait en sorte que le fluide reflue des vaisseaux sanguins vers le cœur des disques intervertébraux, si bien qu'au matin nous sommes « rechargés ».

UN BON SOUTIEN EN POSITION COUCHÉE

Dans un corps normalement constitué, le bassin est généralement un peu plus lourd que les épaules qui, elles, sont généralement plus larges que le bassin. Cela signifie que sur un lit, le bassin va plus fléchir que les épaules, si bien que la colonne vertébrale va s'affaisser. Un bon système de lit **c** fait en



sorte que le bassin ne s'affaisse pas autant et que les épaules puissent s'enfoncer un peu plus. Un tel système de sommeil présente une zone plus ferme au niveau du bassin et une **zone plus tendre au niveau des épaules**. C'est ce qu'on appelle les **zones de confort**.

Une surface trop dure **a** n'offre pas un soutien correct de la colonne vertébrale. Les épaules restent en surface du matelas, car elles sont

trop légères pour s'enfoncer et le matelas ne peut pas s'adapter à la forme du corps.

Une surface trop molle **6** fait que le bassin s'enfonce plus profondément. Le corps va donc se courber au niveau de la colonne vertébrale. Cela réduit l'évacuation de l'humidité et la liberté de mouvement. Le matelas va se creuser au fil du temps.

MOUVEMENT PENDANT LE SOMMEIL

Bouger pendant le sommeil est nécessaire pour assurer l'irrigation sanguine des muscles, éviter une pression excessive au même endroit et faire refluer le liquide vers les disques intervertébraux. C'est pourquoi un système de sommeil doit vous permettre de changer facilement de position. Certains systèmes de lit, comme un matelas d'eau ou en mousse à mémoire de forme (voir plus loin), favorisent moins le mouvement. D'un autre côté, bouger trop dans le lit rend le sommeil agité, troublé. C'est souvent le cas avec les systèmes de lit qui sont trop durs.

Le fait de bouger et d'adopter des positions correctes est donc crucial pour une bonne régulation de l'humidité du disque intervertébral, y compris en dormant. C'est pourquoi il est recommandé d'opter pour un système de sommeil qui offre un bon soutien des trois courbures et qui 'encourage' à bouger pendant le sommeil.

LA POSITION DE SOMMEIL IDÉALE

La position de sommeil idéale dépend dans une large mesure des caractéristiques corporelles de la personne, comme le poids et la taille. Ce n'est pas parce que la position sur le dos est l'une des positions recommandées que vous dormirez bien dans cette position. Il y a malgré tout des positions qui ont notre préférence parce qu'elles réduisent la charge sur la colonne vertébrale et font en sorte que le lit assure un bon soutien.

Exemples de bonnes positions :

X Dormir sur le dos

Dormir sur le dos est une bonne position de sommeil. Le poids du corps est réparti sur une surface aussi grande que possible.

X Dormir sur le côté

Dormir sur le côté avec les genoux légèrement relevés et le bras du dessous devant la poitrine est une bonne position de sommeil. La position de côté dans laquelle la jambe du dessous est allongée et la jambe du dessus repliée vers l'avant, est aussi une position que nous recommandons. Le mieux est de combiner ceci avec un oreiller entre le matelas et le genou qui est relevé.



Exemples de positions de sommeil déconseillées :

X **Dormir sur le ventre**

Nous déconseillons fortement de dormir sur le ventre. Lorsque vous dormez sur le ventre, le cou est tordu. De ce fait, les ligaments et les muscles de la colonne vertébrale sont plus sollicités, alors qu'ils devraient au contraire être détendus. Cela accentue aussi la courbure dans la région lombaire, si bien que le dos est trop creux. Tôt ou tard, cette position vous causera des douleurs dorsales et/ou cervicales.

X **Dormir sur le côté en position fœtale**

Courber la colonne vertébrale de façon prolongée, que ce soit la nuit ou la journée, a pour effet non seulement d'accroître la pression sur les disques intervertébraux, mais aussi de mettre sous tension les structures postérieures du dos. Cette tension continue peut entraîner une perte d'élasticité des tissus, si bien que vous risquez de vous lever le matin avec un dos raide et endolori.

Ceux qui dorment sur le dos ou sur le côté peuvent être rassurés : ils bougent 60 fois par nuit sans s'en rendre compte. Ceux qui dorment sur le ventre ont tendance à rester dans cette position.

En dormant avec les bras derrière la tête ou avec la tête reposant sur les bras, on peut avoir les épaules ou les bras endoloris.

ACHAT D'UN SYSTÈME DE SOMMEIL

La nécessité d'acheter un nouveau système de sommeil dépend de votre lit actuel. Étant donné que vous transpirez la nuit, il est recommandé, pour des raisons d'hygiène, de remplacer votre matelas tous les dix à quinze ans et vos oreillers tous les trois à cinq ans.

Si, après avoir répondu aux questions ci-dessous, vous obtenez plus de « pas bon » que de « bon », il est peut-être temps de changer votre système de sommeil.

	Pas bon	Bon
Juste après m'être mis au lit ...	je me tourne et me retourne un bon moment.	je trouve vite ma position de sommeil idéale.
Quand je me réveille la nuit ...	mon matelas me semble humide.	mon matelas se semble ni trop humide, ni trop chaud ni trop froid.
Quand je me retourne dans mon sommeil ...	mon (ma) partenaire se retourne aussi ou roule vers moi.	mon (ma) partenaire continue à dormir tranquillement.
L'endroit où ma hanche repose sur le matelas ...	semble si mou que j'ai l'impression de m'enfoncer entièrement dans le matelas.	semble avoir plus ou moins la même dureté que le reste du matelas.
Quand je me lève ...	j'ai les jambes raides et/ou le dos enkylosé.	mes jambes et mon dos sont détendus.
Pendant la nuit ...	je me réveille souvent et je tourne et me retourne dans le lit.	je dors profondément et fermement.
Quand je fais mon lit ...	mon matelas a un aspect peu hygiénique, avec des auréoles.	mon matelas semble frais.
Quand je me réveille le matin ...	j'ai les bras endormis, mal à la tête et au cou, je me sens rompu.	je me sens parfaitement reposé(e).

CARACTÉRISTIQUES DU LIT

La qualité du système de lit est déterminée par une série de caractéristiques. Plus un système présente ces caractéristiques, plus la qualité et le confort seront grands. Si vous achetez un nouveau système de lit, renseignez-vous dès lors sur ces caractéristiques.

Conformité

Ce terme indique dans quelle mesure le système de sommeil s'adapte aux formes du corps. Plus grande est la conformité, plus la colonne vertébrale est soutenue dans ses courbes naturelles. Un support trop mou ou trop dur offre trop peu de conformité.

Confort de couchage

Dureté

La dureté est déterminée principalement par le matelas. Un matelas dur est moins compressible qu'un matelas mou. Le poids corporel joue un rôle dans le choix de la dureté du matelas : les personnes plus lourdes ont besoin d'un matelas plus ferme. Des études montrent qu'un matelas trop mou est source de maux de dos et d'épaule. Optez de préférence pour deux systèmes de lit séparés et/ou deux matelas différents. Le tableau ci-dessous donne une indication de la dureté du matelas en fonction du poids et de la taille. Notez que ces valeurs sont purement indicatives et que votre confort et votre ressenti jouent également un rôle dans le choix de la dureté.

	- 40 kg	41>50 kg	51>60 kg	61>70 kg	71>80 kg	81>90 kg	91>100 kg	101>110 kg	+ 110 kg
-1.50m	Ultra mou	Mou	Mou	Moyen	Moyen	Dur	Dur	Dur	Dur
-1.51m>1.60m	Ultra mou	Mou	Mou	Moyen	Moyen	Dur	Dur	Dur	Dur
-1.61m>1.70m	Ultra mou	Mou	Mou	Moyen	Moyen	Dur	Dur	Dur	Dur
-1.71m>1.80m	Ultra mou	Mou	Mou	Moyen	Moyen	Dur	Dur	Dur	Dur
-1.81m>1.90m	Ultra mou	Mou	Mou	Moyen	Moyen	Dur	Dur	Dur	Dur
-1.91m>2.00m	Ultra mou	Mou	Mou	Moyen	Moyen	Dur	Dur	Dur	Dur
+2.00m	Ultra mou	Mou	Mou	Moyen	Moyen	Dur	Dur	Dur	Dur

Épaisseur

L'épaisseur du matelas, tout comme sa dureté, détermine dans quelle mesure le corps s'enfonce dans le matelas. Un matelas épais offre plus de confort qu'un matelas trop fin. L'épaisseur du matelas dépend également du type de sommier. Matelas et sommier forment un tout et sont adaptés l'un à l'autre afin que le corps soit le mieux soutenu possible. L'épaisseur des matelas actuels varie entre 13 et 25 cm. Un matelas à ressorts a souvent 22 à 25 cm d'épaisseur. Un matelas en mousse peut avoir entre 13 et 17 cm d'épaisseur, pour autant qu'il soit posé sur un sommier de bonne qualité.

Isolation thermique

Une bonne isolation thermique est importante afin de ne pas trop se refroidir la nuit (ce qui peut entraîner une certaine raideur musculaire et donc un mauvais sommeil) ou, au contraire, ne pas trop transpirer. Une température corporelle plus ou moins constante pendant le sommeil est donc importante. La température optimale dans le lit varie entre 28°C et 30°C. Le degré d'isolation thermique dépend aussi de vos préférences personnelles. Les personnes avec des problèmes de dos ont souvent la sensation que la chaleur a un effet bénéfique.

Régulation de la chaleur

Une température corporelle relativement constante est importante pour bien dormir. C'est pourquoi la chaleur émise par le corps ne doit pas être entièrement absorbée par le matelas. Une bonne ventilation et une bonne régulation thermique font en sorte qu'une partie de la chaleur puisse être évacuée, de sorte que la température du corps ne s'élève pas. Dans le même temps, le matelas doit aussi conserver de la chaleur afin que le corps ne se refroidisse pas. C'est surtout le noyau du matelas qui détermine la quantité de chaleur corporelle que vous perdez au profit du matelas, et donc la sensation de chaleur que procure le lit. C'est pourquoi on a une sensation plus « froide » sur un matelas à ressorts que sur un matelas en latex naturel.

Absorption de l'humidité et capacité perspirante

L'absorption d'humidité indique la vitesse et l'efficacité avec lesquelles le matelas absorbe l'humidité. L'absorption est principalement déterminée par les couches supérieures du matelas et la housse qui l'entoure. Les couches supérieures sont souvent composées de laine, de coton ou de soie.

La capacité perspirante indique dans quelle mesure le matelas laisse passer et évacue l'humidité. Un matelas en latex, par exemple, laisse passer moins d'humidité qu'un matelas à ressorts.

Entretien

Un matelas – aussi bien le bas que le haut – doit être régulièrement et correctement aéré. Il est conseillé également de retourner le matelas de temps à autre (tous les trois mois) dans le sens de la longueur et de la largeur pour éviter qu'il se creuse. Bien entendu, si le matelas a des zones de confort spécifiques, ce n'est pas toujours possible.

Stabilité

Lors d'un changement de position pendant le sommeil, le système de lit ne doit pas tanguer, car cela demande un travail musculaire trop important de la part du dormeur.

Durabilité

Un matelas peut durer entre dix et quinze ans selon la qualité. C'est surtout l'élasticité du matelas qui diminue au fil des ans.

Confort du couchage

Dimensions

Longueur : idéalement, le lit est 20 à 30 cm plus long que la taille de la personne. Si vous mesurez 1,70 m, une longueur de lit de 2 m est amplement suffisante. Mais si vous mesurez 1,90 m, choisissez plutôt un lit de 2,20 m de longueur.

Largeur : 90 cm est un minimum pour pouvoir dormir à l'aise.
Largeur minimale = largeur aux épaules + 40 cm.

Hauteur : pour entrer et sortir facilement du lit, une certaine hauteur standard est nécessaire (au moins 45 cm, à savoir que le bord du matelas doit dépasser de quelques centimètres le creux du genou).

LES SYSTÈMES DE SOMMEIL EXISTANTS

Un système de sommeil se compose d'un support de matelas, d'un matelas et d'un oreiller. C'est la combinaison de ces trois éléments qui détermine la qualité du système de sommeil. Ci-dessous, nous analysons d'abord séparément les éléments existants pour ensuite, dans une deuxième partie, examiner les combinaisons matelas / support de matelas avec leurs avantages et inconvénients.

Supports de matelas

Le support de matelas doit faire en sorte que le matelas ne s'affaisse pas et doit donc présenter une élasticité suffisante. Il doit aussi être solide et durable et doit laisser passer suffisamment l'humidité. D'autre part, en fonction du matelas, il peut être conseillé d'avoir un sommier avec une zone plus tendre au niveau des épaules et plus dure au niveau du bassin (voir plus haut).

Le support de matelas peut être un [sommier à lattes](#), un [sommier à plots](#), un [sommier à ailettes](#), un [sommier à spirales](#) ou un [boxspring](#).

Sommiers à lattes

Il existe actuellement trois types de sommiers à lattes.

- [Lattes en bois avec suspension en caoutchouc](#)
- [Lattes en fibre de verre avec suspension en acier](#)

Un sommier à lattes peut, contrairement à d'autres types de sommiers, offrir un soutien individuel.

Les lattes en bois ou en fibre de verre sont placées dans un cadre en bois ou en acier et sont assemblées avec des points de fixation fixes ou élastiques et inclinables. Pour assurer une meilleure conformité, les lattes sont montées par paires sur des supports basculants en caoutchouc.



Un bon sommier à lattes offre un soutien sur toute sa largeur, de manière à assurer un bon confort non seulement au milieu, mais aussi lorsqu'on se tourne sur le côté.

Un bon sommier à lattes suit aussi les contours du corps et comprend plusieurs **zones de soutien** : une zone dure au niveau du bassin et une zone plus souple au niveau des épaules. Ces zones sont souvent réglables en ajustant les lattes horizontalement et/ou verticalement.



Les sommiers à lattes sont disponibles en différentes versions (plat, réglable manuellement ou électriquement) et qualités. Pour un lit double, il est toujours recommandé de prendre deux sommiers à lattes séparés, car ils offrent ainsi un soutien individuel correct à chaque dormeur.

Dans la plupart des cas, un sommier plat sans possibilités de réglage est plus que suffisant pour votre dos. Un sommier à lattes réglable au niveau des jambes peut être utile si vous souhaitez de temps à autre vous reposer un moment dans votre lit. Nous déconseillons de relever la tête du sommier : cela augmente la charge sur le cou. Laisser incliner le tronc dans son ensemble peut être agréable, si vous prévoyez un bon oreiller pour soutenir la tête et un bon support lombaire (par exemple un oreiller). Dans cette position de repos, vous pouvez également lire. Il est déconseillé de lire au lit dans d'autres positions.



Pour certaines personnes, il est recommandé d'incliner légèrement le lit sur toute sa longueur de sorte que la tête soit un peu plus basse que les pieds. Cette position, qu'on appelle « position de Trendelenburg », assure un meilleur écoulement du fluide vers le cœur. Pour les personnes (y compris les enfants) qui ont des problèmes de reflux, la position inverse est souvent recommandée, à savoir la tête plus haute que les pieds.



- **Sommier à lattes avec système de pompes hydrauliques**

Les pompes hydrauliques sont reliées entre elles de sorte qu'elles agissent comme des vases communicants. Lorsque le bassin et les épaules font pression sur les pompes, les lattes se relèvent à d'autres endroits afin que le corps reçoive à nouveau un soutien optimal et que la courbure naturelle de la colonne vertébrale soit préservée. Comme le système ne peut pas être adapté au poids et à la largeur de la personne, une personne lourde au niveau du bassin, par exemple, s'enfoncera profondément, ce qui ne peut être que partiellement compensé par le soutien au niveau lombaire. Si cette même personne a les épaules larges et légères, celles-ci s'enfoncent trop peu, ce qui produit un effet de hamac.



Le système « flow sleeping » est aussi basé sur ce principe. Dans les sommiers « flow form », les différentes zones sont reliées l'une à l'autre, si bien qu'elles agissent comme des vases communicants : les parties les plus lourdes s'enfoncent profondément et les parties plus légères sont poussées vers le haut.

Sommiers à plots

Les plots présentent une grande surface de contact avec le matelas. Cela assure un meilleur soutien, plus uniforme, du corps. Les plots sont ajourés, ce qui assure une bonne régulation de l'humidité. En outre, ce type de sommier présente des zones de soutien



qui garantissent un soutien optimal tant pour les épaules que pour les hanches. Ces sommiers sont souvent conseillés en combinaison avec des matelas en mousse à mémoire de forme (voir plus loin).

Sommiers à ailettes

Les doubles ailettes du sommier sont montées sur des barres transversales et peuvent bouger dans toutes les directions.

Elles sont en outre munies de points d'appui grâce auxquels une contre-pression est exercée sous l'effet du poids et des mouvements pendant le sommeil.

Le nombre de points d'appui dépend du sommier, mais en général on compte deux à quatre points d'appui par sommier. Les ailettes sont souples et peuvent être ajustées individuellement.



Sommiers à spirales

Les sommiers à spirales possèdent un entrelacement de ‘fils de fer’ interconnectés. Il y a deux sortes de sommiers à spirales : les sommiers avec des spirales tendues transversalement et les sommiers avec des spirales tendues dans la longueur. Les sommiers à tension transversale offrent plus de soutien que ceux qui sont tendus dans la longueur. Ils ont une longue durée de vie et assurent une bonne ventilation. L'inconvénient est qu'ils sont durs et qu'ils ne procurent pas d'eux-mêmes un bon soutien. Le mieux est de combiner un tel sommier avec un matelas à ressorts.



Boxspring

Un boxspring est un cadre en bois contenant des centaines de petits ressorts métalliques. Reliés entre eux, ces ressorts verticaux offrent des résistances différentes en fonction de l'endroit, selon qu'ils doivent absorber plus ou moins de pression. Le sommier en lui-même procure trop peu de soutien et doit donc toujours être combiné avec un matelas à ressorts assurant le soutien nécessaire. Il existe deux types de boxsprings : à ressorts Bonnell et à ressorts ensachés. Les ressorts Bonnell ont un grand diamètre et peu de spires. Les ressorts ensachés sont emballés individuellement dans une petite poche. Ils ont un petit diamètre et plus de spires et offrent dès lors un meilleur soutien. C'est pourquoi, pour un bon confort de sommeil, nous recommandons les ressorts ensachés.

Matelas

Un matelas est constitué d'un noyau avec une ou plusieurs couches de recouvrement, autour duquel est tendue une housse (le coutil). Les couches de recouvrement sont en laine, en coton ou en soie. Le crin de cheval ou le poil de chameau est aussi souvent utilisé pour la couche supérieure.

X **Laine**

bonne isolation thermique

X **Soie**

froide

pas d'isolation thermique

bonne ventilation

meilleure pour les personnes allergiques aux acariens

X **Coton**

moins d'isolation thermique

bonne ventilation

doux pour la peau

N'oubliez surtout pas de faire pivoter votre matelas tous les trois mois. Demandez cependant au vendeur du magasin si ceci est possible avec votre matelas. Certains matelas sont en effet constitués de telle manière qu'ils ne doivent pas être tournés.

Il existe trois types de matelas : [matelas en mousse](#), [matelas à ressorts](#) et [matelas remplis d'eau, de paille ou d'un autre matériau](#). Récemment, un nouveau type de matelas est arrivé sur le marché : le [matelas modulaire](#).

Matelas en mousse

- Matelas en polyuréthane

Les matelas en polyuréthane (ou polyéther) sont constitués à 100% de mousse synthétique et sont les matelas les moins chers. Cependant, ils ont peu de caractéristiques d'un bon couchage et n'offrent qu'un soutien corporel médiocre.

Le confort et la durabilité sont déterminés par le poids spécifique (PS). Il s'agit du poids de la matière première par mètre de mousse. Ainsi, un matelas avec un PS 20 a une mousse qui pèse 20 kg/m³. Plus le poids spécifique est élevé, plus grande est la durabilité du matelas. Si vous envisagez un matelas de ce type, prévoyez une épaisseur d'au moins 14 cm et une densité de 35 kg/m³.

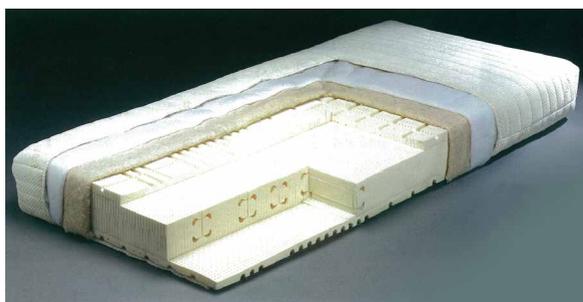
- Matelas en mousse à froid

Les matelas en mousse à froid (ou mousse HR) sont aussi constitués de mousse de polyuréthane, mais dont les cellules répartissent mieux la pression que dans les matelas de polyuréthane. Ils offrent plus d'élasticité et de durabilité. Ce matériau ayant des pores plus ouverts, il est mieux à même de réguler l'humidité et est plus respirant que les mousses de polyuréthane. Autre avantage : la formation d'un creux dans le matelas est pratiquement exclue, surtout s'il est combiné à un sommier bien ventilé. Malgré tout, le soutien corporel reste, ici aussi, limité.

- Matelas en mousse latex

Le latex est du caoutchouc mousse. Un matelas en latex peut être composé à 100% de latex synthétique ou d'une combinaison de latex naturel (jusqu'à 80%) et de latex synthétique (20%).

Le grand avantage des matelas en latex est qu'ils sont très élastiques et sont aussi résistants. Suivant le latex utilisé et la présence de conduits d'air, le niveau de dureté de ces matelas peut varier de très moelleux à assez ferme. Ils sont dès lors suffisamment souples pour être utilisés sur des sommiers réglables. Le latex naturel présente une meilleure respirabilité et une plus grande élasticité que le latex synthétique. Grâce à cette respirabilité, un matelas constitué principalement de latex naturel laisse mieux passer l'humidité.



Certains matelas en latex ont une zone souple au niveau de l'épaule et une zone plus ferme au niveau du bassin. La dureté du matelas peut être adaptée au poids corporel de la personne.

Un produit plus récent est le matelas Talalay Perfolatex. Le latex Talalay est constitué de latex naturel combiné à un latex synthétique. La mousse de latex a une structure cellulaire très ouverte qui favorise l'élasticité, la ventilation et le confort du produit. Ce matelas est un peu plus cher qu'un matelas en latex ordinaire en raison du processus de production.

- **Matelas en mousse à mémoire de forme**

Les matelas en mousse à mémoire de forme sont constitués de mousse de polyuréthane viscoélastique, qui devient plus molle dès que la température monte. Lorsque le corps entre en contact avec le matelas, celui-ci devient plus moelleux et le corps s'enfonce plus. Le matelas est ainsi « formé » et suit bien les contours du corps. Le bassin étant plus lourd que les épaules, il s'enfoncera plus sur ce type de matelas, si bien que l'on obtient un effet de hamac. C'est pourquoi il est indispensable que ce matelas soit combiné à un sommier assurant un bon soutien, avec une zone plus ferme au niveau du bassin, même si le sommier ne compensera jamais entièrement les inconvénients du matelas.

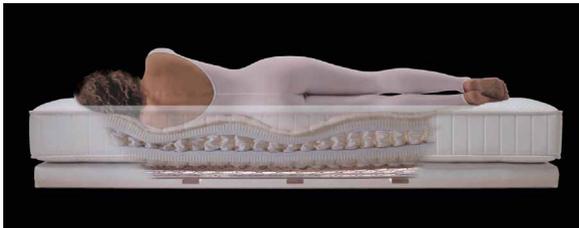
Un inconvénient est que le matériau durcit quand il fait froid. À l'inverse, en été, il peut parfois être trop souple. Une température ambiante constante est dès lors recommandée.

Le manque de ventilation, l'affaissement du bassin et les différences de dureté selon la température font que ce type de matelas n'est pas vraiment satisfaisant.

La mousse à mémoire de forme porte différents noms : Tempur, mousse NASA, memory-foam, mousse slowmotion et lazyfoam.

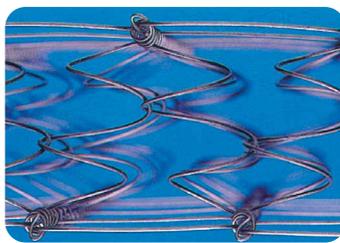
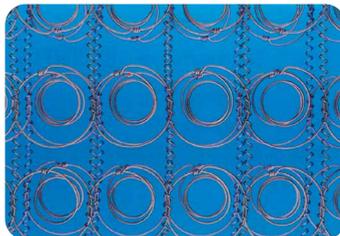
Matelas à ressorts

Le noyau d'un matelas à ressorts est constitué d'un grand nombre de ressorts en acier. L'avantage de ce matelas est qu'il peut être adapté au poids de la personne.

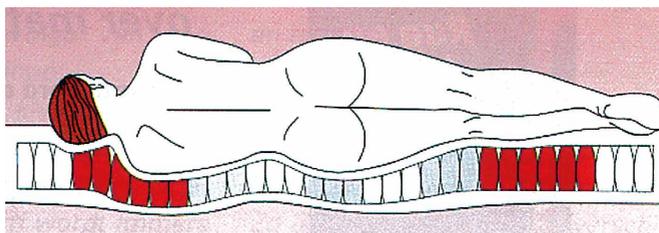


Les matelas à ressorts peuvent être combinés avec un sommier solide, par exemple un boxspring ou un sommier à spirales. Il existe trois sortes de ressorts :

- **Ressort Bonnell ou biconique** : il comprend cinq spires. Ces ressorts sont plus larges dans le haut et dans le bas qu'au centre. Les ressorts Bonnell sont reliés les uns aux autres. Plus la personne est lourde, plus le ressort réagit avec fermeté. Ils sont cependant plus durs que les autres types de ressorts.
- **Noyau à ressort sans fin** : il s'agit d'un noyau qui est tressé à partir d'un seul fil d'acier continu.



- **Ressort ensaché** : ressort en forme de tonneau avec cinq spires, emballé séparément dans une housse textile. Du fait que les ressorts sont emballés individuellement et sont disposés en une série de lignes, le matelas est très souple et pliable et offre une excellente portance. Un matelas à ressorts ensachés peut être pourvu d'une zone plus ferme pour le bassin et d'une zone plus souple plus les épaules. Vu sa structure aérée, le matelas à ressorts ensachés présente une bonne capacité de ventilation, ce qui est un avantage pour les personnes qui transpirent beaucoup.



La version la plus récente dans cette catégorie est le matelas à mini-ressorts ensachés. Ces ressorts ont un plus petit diamètre par rapport aux ressorts ensachés ordinaires. Cela veut dire qu'il y a plus de ressorts au mètre carré. Et plus il y a de ressorts, plus le matelas peut s'ajuster avec précision à votre corps.

Matelas à ressorts combiné

Ce modèle combine un matelas à ressorts et un matelas en mousse. Il offre de bonnes performances en termes de ventilation, isolation thermique, élasticité et confort.

Lit à eau

Sur un lit à eau, le bassin s'enfonce plus profondément que sur un matelas normal, ce qui provoque un effet d'affaissement. Dans un lit à eau, on bouge moins et il n'y a pas une bonne régulation de l'humidité. Si vous souhaitez malgré tout, pour des raisons médicales, dormir sur un lit à eau, optez de préférence pour un système avec deux matelas d'eau individuels séparés. Les lits à eau offrent une stabilisation haute, moyenne ou basse. Cela détermine le degré de tangage du matelas. Certaines personnes souffrant d'arthrose aux articulations trouvent la température du lit à eau agréable et apaisante pour leurs troubles. Ce n'est pas scientifiquement prouvé, mais à en juger par les nombreux témoignages, cela semble être un point positif.

Matelas modulaire

Le matelas modulaire a été développé par des ingénieurs du département de Biomécanique de la KU Leuven. Ils ont mis au point un matelas qui peut être confectionné sur mesure pour le client. Le

matelas a 25 cm d'épaisseur et est formé de trois couches, chacune ayant une fonction distincte, le tout enveloppé dans un coutil :

1. une couche (inférieure) de base, composée de ressorts ensachés, qui assure le soutien de base du corps ;
2. une couche (intermédiaire) de support comportant trois zones interchangeable au niveau des épaules, de la taille et de la hanche qui sont individuellement adaptées aux mensurations et au poids des différentes parties du corps, en tenant compte de votre position de sommeil dominante ;
3. une couche (supérieure) de confort qui détermine notamment la sensation procurée par le matelas, avec possibilité de choisir entre mousse à mémoire de forme, latex et mousse à froid.

Pour personnaliser le matelas, il est fait appel à une technologie de mesure développée spécialement à cet effet. À partir d'une mesure de l'empreinte laissée dans le matelas en position dorsale et latérale, on élabore un modèle de sommeil biomécanique et on détermine la dureté qui est nécessaire dans les zones interchangeables (épaules, taille et hanche) de la couche de support. Étant donné que ces zones sont interchangeables, des modifications peuvent encore être apportées au matelas après l'achat (p. ex. en cas de troubles dorsaux spécifiques).



Le matelas est compatible avec tout type de sommier (à spirales, à lattes, boxpring, ...) sans que cela influe sur le soutien dorsal

Oreillers

L'importance d'un bon oreiller

Un bon oreiller soutenant le cou dans différentes positions du corps est indispensable.

Pour soulager un maximum le cou, l'oreiller doit remplir la cavité sous le cou. Il doit aussi compenser la différence de niveau entre le matelas et la tête / le cou. C'est lorsque la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale que le cou est le moins sollicité.



Bien qu'il existe dans le commerce des oreillers adaptés aux personnes qui dorment sur le ventre, nous ne les avons pas pris en considération, car nous sommes convaincus que la position ventrale n'est bonne ni pour le dos, ni pour le cou.

Le choix de l'oreiller dépend de plusieurs facteurs :

X Votre manière de dormir

Si vous dormez sur le dos, l'oreiller ne doit pas être trop haut. Si vous dormez sur le côté, l'oreiller ne doit pas être trop haut, mais pas trop bas non plus. Voyez par vous-même ce qui vous donne le plus de confort.

X La dureté du système de sommeil au niveau des épaules

Pour la personne qui dort sur le côté, l'oreiller doit compenser la distance entre les épaules et les vertèbres cervicales. Avec un matelas dur, les épaules s'enfoncent moins dans le matelas. L'oreiller doit pouvoir remplir cette cavité et devrait donc être un peu plus épais qu'avec un matelas mou dans lequel les épaules s'enfoncent plus.

X Vos caractéristiques corporelles

Outre la dureté du matelas, la largeur des épaules et la longueur du cou déterminent la hauteur de l'oreiller.

Dans la mesure du possible, essayez l'oreiller avant de l'acheter.

Types d'oreillers

Les oreillers sont classés selon le matériau de bourrage. On distingue les oreillers en duvet et en plumes, les oreillers en caoutchouc mousse, les oreillers en mousse à mémoire de forme et les oreillers bourrés de sarrasin, épeautre ou autre matériau.



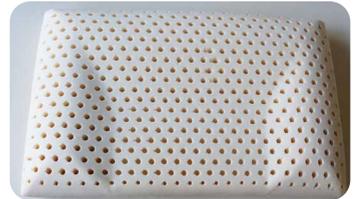
Un oreiller peut être préformé avec un rouleau cervical supplémentaire pour soutenir la nuque. Ces oreillers sont généralement en latex. Avec ce genre d'oreiller, il faut prévoir un certain temps d'adaptation.

- Oreillers en duvet et en plumes

Ces oreillers changent facilement de forme. Le contenu peut s'adapter au système de couchage et à votre position de sommeil. Ainsi, en secouant bien le coussin, vous pouvez obtenir un soutien au niveau du cou. Cependant, ils deviennent plats assez rapidement, si bien que le soutien diminue.

- Oreillers en caoutchouc mousse (latex)

Ils offrent un bon soutien et une bonne isolation thermique. Ils existent en différentes formes, duretés et épaisseurs.



- Oreillers en mousse à mémoire de forme

Les oreillers en mousse à mémoire de forme offrent un meilleur soutien que les matelas. Mais ici aussi, les inconvénients du matériau pèsent négativement dans la balance. Ces oreillers existent aussi en différentes formes, duretés et épaisseurs.

- Oreillers à bourrage d'épeautre, sarrasin ...

Ces matériaux naturels peuvent apporter un bon soutien et, en général, absorbent bien l'humidité. Une fermeture éclair permet d'ajuster le bourrage pour augmenter ou diminuer l'épaisseur.

COMBINAISON MATELAS / SOMMIER

Le degré et le mode de soutien corporel sont déterminés non seulement par le matelas, mais également par le sommier. C'est

la combinaison des deux qui assure le confort de couchage. Plus le matelas est épais et est adapté à vos caractéristiques corporelles, plus l'importance du sommier diminue. Plus le matelas est fin, plus il est important d'avoir un bon sommier avec des zones de confort.

Le soutien du corps est déterminé par : dureté du matelas + épaisseur du matelas + flexibilité du sommier + oreiller

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez les différentes combinaisons sommier/matelas avec une évaluation. Vous pouvez tenir compte de cette évaluation lors de votre achat, mais d'autres facteurs peuvent aussi intervenir, p. ex. vos préférences personnelles quant au matériau ou à la dureté, ou la sensation de chaleur que procure le matelas. Dans le choix d'un nouveau lit, laissez-vous guider également par les questions suivantes :

Transpirez-vous beaucoup ?	Si oui	Un matelas en plumes est préférable à un matelas en caoutchouc mousse.
Préférez-vous un couchage dur ou mou ?		Ceci dépend de votre poids et de vos préférences.
Avez-vous une taille bien marquée ?	Si oui	Votre matelas et/ou sommier auront de préférence des zones de confort.
Êtes-vous allergique aux acariens ?	Si oui	Optez pour un matelas et un oreiller faits d'une matière antiallergique. On trouve aussi des housses d'oreiller et de matelas anti-acariens.
Avez-vous des problèmes de santé en général ?	Si oui	Voyez où vous devez avoir plus ou moins de pression et si un lit réglable vous serait bénéfique.
Votre tête ou vos pieds doivent-ils, pour l'une ou l'autre raison, être un peu plus hauts que le reste du corps ?	Si oui	Optez pour un lit réglable.
Avez-vous vite froid ?	Si oui	Choisissez un matelas avec une bonne isolation et régulation thermique. Ne prenez pas un couffin en soie ou en coton.

Combinaisons sommier/matelas possibles

Combinaisons :	Notre avis
Sommier à lattes fixes/planche :	
+ matelas en polyuréthane/mousse à froid	Trop dur/pas bon
+ matelas en caoutchouc mousse (latex)	Pas bon
+ Talalay Perfolatex	Pas bon
+ mousse à mémoire de forme	Pas bon
+ matelas à ressorts	Moyen
+ matelas à ressorts ensachés avec zones de confort	Bon à très bon
+ matelas modulaire	Très bon
Sommier à lattes élastiques et basculantes (avec zones de confort) :	
+ matelas en polyuréthane/mousse à froid	Pas bon à moyen
+ matelas en caoutchouc mousse (latex, max. 17 cm d'épaisseur)	Bon à très bon
+ Talalay Perfolatex (max. 17 cm d'épaisseur)	Bon à très bon
+ mousse à mémoire de forme	Moyen
+ matelas à ressorts	Déconseillé
+ matelas à ressorts ensachés	Déconseillé
+ matelas modulaire	Très bon
Sommier à spirales à tension transversale :	
+ matelas en polyuréthane/mousse à froid	Pas bon
+ matelas en caoutchouc mousse (latex)	Pas bon
+ matelas à ressorts	Moyen à bon
+ matelas à ressorts combiné	Moyen à bon
+ matelas à ressorts ensachés avec zones de confort	Bon à très bon
+ matelas modulaire	Très bon

Combinaisons :	Notre avis
Boxspring :	
+ matelas à ressorts	Moyen
+ matelas à ressorts combiné	Moyen à bon
+ matelas à ressorts ensachés avec zones de confort	Bon à très bon
Lit à eau	Moyen
Sommier à plots/à ailettes :	
+ matelas en polyuréthane/mousse à froid	Pas bon
+ matelas en caoutchouc mousse (latex)	Bon
+ Talalay Perfolatex	Bon
+ mousse à mémoire de forme	Moyen
+ matelas à ressorts	Déconseillé
+ matelas à ressorts ensachés	Déconseillé
+ matelas modulaire	Très bon

CONCLUSION

Un bon système de lit peut vous aider à profiter d'un sommeil agréable et réparateur. Étant donné que vous passez habituellement plus de six heures par jour au lit, cela vaut la peine d'investir dans un système qui vous apporte un bon soutien.

Pour un système de lit confortable et offrant un bon soutien, trois éléments entrent en ligne de compte :

- 1. Support de matelas.** Le support de matelas ou sommier permet un 'réglage fin' du soutien apporté par le matelas. Un sommier à lattes, à plots ou à ailettes aura de préférence une zone plus ferme au niveau du bassin et une zone plus souple au niveau des épaules.
- 2. Matelas.** L'épaisseur, la dureté, l'isolation thermique et la perméabilité à l'humidité jouent un rôle dans le confort d'un matelas. Il est important de faire pivoter votre matelas tous les trois mois, si c'est possible.

Les scientifiques sont de plus en plus convaincus que le soutien du corps doit être assuré en premier lieu par le matelas, et dans une moindre mesure par le sommier. C'est pourquoi le matelas doit être suffisamment épais et offrir un bon soutien. Le matelas modulaire en est le meilleur exemple.

3. Oreiller. Un oreiller sert à soutenir les vertèbres cervicales. La largeur des épaules, la dureté du matelas, la longueur du cou et votre position de sommeil déterminent l'épaisseur, la dureté et la forme du coussin. Un bon matelas peut offrir un soutien suffisant pendant une dizaine d'années, après quoi il est temps de le remplacer. Il est conseillé de remplacer votre oreiller tous les trois ans.

Nous vous souhaitons un sommeil réparateur dans un lit confortable et douillet !

© Janvier 2020 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service Médecine physique et rééducation en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur
www.uzleuven.be/fr/brochure/700588.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Louvain
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur www.mynexuzhealth.be ou

