

Dans quels cas choisir un matelas ferme ou souple ?

Les appellations “ferme” ou “souple” ne correspondent à aucune norme. Globalement, le Dr François Duforez, médecin du sommeil et du sport, conseille :

- **un matelas plutôt ferme pour** les personnes ayant une forte corpulence ;
- **un matelas pas trop ferme pour** les personnes qui souffrent de maux de dos. Un matelas trop ferme risque d’accentuer la douleur en créant des pressions au niveau des points de contact du corps avec le matelas ;
- **un matelas plutôt souple pour** les personnes minces afin de soutenir toutes les parties du corps. Sans que la colonne vertébrale ne s’enfonce dans le matelas.

Latex, mousse, mémoire de forme ou ressorts ?

- **En latex**, les matelas présentent la meilleure aération et sont adaptés aux personnes qui transpirent beaucoup.
- **Avec des ressorts** – les plus courants étant ensachés – les matelas permettent une meilleure indépendance de couchage.
- **En mousse**, notamment à “**mémoire de forme**”, ils conviennent à ceux qui souffrent de maux de dos, car ils s’adaptent mieux à la silhouette, diminuent les pressions au niveau des zones de contact entre le corps et le matelas, et donc les gênes.
- **Privilégier une densité minimale** de 28 kg/m³. En dessous de ce seuil, le risque est de s’enfoncer dans le matelas au bout de quelques mois et de sentir les lattes ou les ressorts du sommier chaque fois que l’on se retourne !
- **L’épaisseur** intervient peu dans les critères de choix : « La majorité des matelas ont une épaisseur de 20 à 30 cm, ce qui est tout à fait convenable, dit Gérard Delautre, président de l’Association pour la literie et de l’Union française de la literie. Au-dessus, il n’y a pas de bénéfice, c’est surtout une considération esthétique. » Et un matelas plus épais sera difficile à retourner.

Essayez le matelas avant de l'acheter !

Restez-y cinq à dix minutes en changeant de position. C’est le meilleur moyen de se faire une idée.

« Profitez-en pour faire un test : si vous arrivez à passer la main entre les reins et le matelas, le matelas est trop ferme. Si le coude s’enfonce lorsqu’il est en appui, il est trop souple », conseille Gérard Delautre.

Faut-il acheter un matelas avec une face été et une face hiver ?

« **Les faces hiver en laine**, par exemple, donnent une bonne sensation de chaleur, et **les faces été en coton**, une sensation de fraîcheur, précise Gérard Delautre. Mais il est important de vérifier sur la fiche descriptive que les deux faces sont composées de deux matières différentes car ce n’est pas toujours le cas ! »

Quelle taille de matelas préférer pour mieux dormir ?

- Une largeur de 140 cm laissera tout l'espace dont les personnes seules ont besoin.
- À deux, privilégier un matelas d'au moins 160 cm de largeur. Cela évite d'être réveillé à chaque mouvement du partenaire.

« Une étude a montré que les couples qui ont choisi un matelas de 160 cm ou plus, ont un sommeil de meilleure qualité, avec moins de microréveils nocturnes (- 25 %) et un temps de sommeil profond qui augmente de 15 % », indique François Duforez. Et pour bien choisir la longueur, il suffit d'ajouter 20 cm à la taille du plus grand dormeur.

Faut-il choisir un matelas anti-acarien ?

La majorité des matelas sont anti-acariens, mais « les produits utilisés pour imprégner ces matelas disparaissent au bout de trois mois », note Rachel Felipo, ingénieure d'études santé-bâtiment au CHU de Marseille. Elle conseille aux personnes allergiques de recouvrir le matelas d'une housse qui empêche le passage des acariens. La composition du latex est elle-même anti-acarienne naturellement.

Au bout de combien de temps faut-il changer de literie ?

Les Français changent en moyenne de matelas tous les 14 ans alors qu'il est conseillé de le renouveler tous les 10 ans. Il commence même à montrer des signes de vieillesse plus tôt :

« En mesurant les paramètres de sommeil de volontaires, on a observé que **la qualité du sommeil se dégrade lorsque le matelas a plus de 7 ans**, raconte François Duforez. Les participants qui ont renouvelé leur literie ont amélioré la qualité de leur sommeil en allongeant de 13 % la période de leur sommeil profond et en diminuant de nombre de microréveils. »