



# Nuit et Sommeil

## Quel oreiller choisir ?

Le confort d'un oreiller est très personnel.

Pour dormir, nous conseillons l'utilisation d'un oreiller rectangulaire qui offre un confort optimal dans toutes les positions et un parfait maintien.

Le format carré est par ailleurs parfait pour s'adosser, notamment dans les versions "medium" ou "ferme".

L'oreiller carré prend trop de place sur la **surface du lit**, on a donc tendance à le replier ce qui joue en défaveur du maintien des cervicales

**L'oreiller rectangulaire** est à privilégier. Il est beaucoup plus étroit, ne se dérobe pas et assure un maintien permanent de la tête même si l'on bouge pendant son sommeil.

La forme et les dimensions de votre oreiller ne sont pas à négliger lorsque vous voulez vous préserver des douleurs cervicales.

### Formes :



**Carré : 60x60cm / 65x65cm**



**Rectangle : 45x70cm / 50x70cm**



**Ergonomique ou à mémoire de forme : 32x52cm / 40x60cm / 50x70cm**

## **Traitement :**

Anti-acariens et antibactérien : Traitement naturel à base d'huiles essentielles

## **Couchage :**

Sur le dos : Oreiller médium

Sur le ventre : oreiller moelleux

Sur le côté : oreiller épais ou ferme

Le format rectangulaire, moins encombrant et plus large, facilite vos nombreux changements de position pendant le sommeil. Même si vous vous retournez la tête n'importe comment, celle-ci va toujours se poser sur votre oreiller rectangulaire qui sert d'un grand soutien des cervicales.

En tous cas, lorsque vous allez vous acheter un oreiller, il faut l'essayer. Si au lieu d'un relâchement au niveau cervical, vous ressentez une certaine contraction, alors cet oreiller ne vous convient pas. Essayez plutôt d'autres.

Changer votre oreiller dès que vous remarquez qu'il commence à s'user et perdre de son gonflant même plus tôt que prévu.