


les bienfaits d'un bon matelas

Un matelas de qualité est le secret d'un sommeil réparateur, mais trouver le bon peut facilement devenir un cauchemar

M.L. BREAM



Il aura fallu dix ans à Kay Jackson, une mère de famille de 54 ans de Toronto, pour trouver le matelas dont elle rêvait. Le premier, un matelas à ressorts sur lequel elle a dormi pendant sept ans, était trop ferme. « Tous les matins, je me réveillais avec la pénible impression d'avoir été battue », raconte-t-elle. Elle a donc remplacé son matelas par un autre, doté d'un plateau-coussin. « Mais celui-ci était trop mou et je me levais complètement épuisée, avec des douleurs dans le bas du dos. » N'ayant pas les moyens de s'offrir un autre matelas, Madame Jackson s'est accommodée de celui-là pendant deux ans. Jusqu'au jour où, n'en pouvant plus, elle s'en est procuré un autre qui s'est révélé être le bon : un matelas en mousse de fermeté moyenne qui lui permet de se sentir en pleine forme le matin. « Finis les malaises et les douleurs. Je me sens vraiment reposée ! », dit-elle.

Il est possible d'éviter le type d'erreur coûteuse dont Kay Jackson a été victime, mais il faut d'abord savoir comment s'y prendre. Le marché est littéralement envahi par des catégories de matelas de toutes sortes, et la publicité vantant les mérites de chacun n'a rien pour nous faciliter la tâche. Le consommateur est confronté à une gamme inimaginable de matelas à ressorts ou fabriqués à partir de matériaux spécialisés — air, eau, gel, coton, mousse viscoélastique, mousse de latex naturel — ainsi qu'à toutes les composantes possibles de ces produits. Et avec l'avènement du plateau-coussin d'épaisseur variable qui recouvre le matelas, il y a vraiment de quoi en perdre son latin.

PAR OÙ COMMENCER ?

Vous avez probablement entendu dire que les matelas fermes sont meilleurs pour le dos. Après tout, pendant des millénaires, les êtres humains ont dormi à même le sol sur des lits d'herbe, de paille, de branches ou de peaux. Et partout dans le monde, des millions de personnes dorment toujours sur des surfaces dures, qui vont du matelas ultraferme jusqu'à la plate-forme de bois recouverte de coton des futons. Et c'est sans compter les messages publicitaires qui nous rebattent les oreilles avec l'idée que les matelas extrafermes sont meilleurs pour le dos et le système musculo-squelettique.

Mais selon le Dr Paul Bishop, spécialiste de la colonne

vertébrale et professeur adjoint au Département d'orthopédie de l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver, les messages véhiculés par la publicité ne s'appuient sur aucune donnée scientifique. « Je ne connais pas d'étude qui démontre que les matelas fermes sont meilleurs pour le dos », nous dit-il. « J'ai rencontré beaucoup de patients qui ont entendu dire — ou qui ont lu dans Internet — qu'il valait mieux acheter un matelas ferme. Ils écoutent ces conseils, pour ensuite s'apercevoir que ce n'est pas très confortable. Le confort est suprême. L'insomnie est davantage responsable des maux de dos que le type de matelas et d'oreiller utilisés. Un mauvais sommeil a souvent pour effet d'aggraver les maux de

ESSAYEZ LE MATELAS AVANT DE L'ACHETER

Voici neuf recommandations du Conseil canadien pour un meilleur sommeil qui vous aideront à choisir un matelas susceptible de vous procurer un bon sommeil :

- 1** Soyez en forme quand vous irez acheter un nouveau matelas, car la fatigue vous empêcherait de bien assimiler les nombreux renseignements que l'on vous fournira.
- 2** Choisissez un détaillant ayant un vaste choix de matelas en stock dans toutes les gammes de prix.
- 3** Apportez votre oreiller préféré.
- 4** Recherchez un représentant des ventes compétent qui pourra vous guider adéquatement.
- 5** Demandez à la personne qui partage votre vie (et votre lit) de vous accompagner.
- 6** Surtout, ne soyez pas timide. Selon le porte-parole du Conseil canadien pour un meilleur sommeil, les gens sont mal à l'aise à l'idée de s'étendre sur un matelas et de le tester devant des étrangers qui les observent. Ils ont tendance à se coucher rapidement sur le bord du matelas et à dire : « C'est parfait. Je le prends ! »
- 7** Vous devez vous coucher dans la position que vous prenez habituellement quand vous êtes dans votre lit. Utilisez votre oreiller comme vous le feriez normalement. Si vous dormez sur le côté et que votre partenaire dort sur le ventre, c'est dans ces positions que vous devrez essayer le matelas. « Ne vous contentez pas de vous étendre sur le bord ! »
- 8** Essayez le matelas pendant quelques minutes. « Certains matelas de mousse et ceux fabriqués avec de nouveaux matériaux ne réagissent pas immédiatement au poids du corps et aux points de pression, alors ne vous contentez pas de grimper sur le matelas et d'en descendre immédiatement », conseille Monsieur Baskerville. Il faut prendre le temps de tester toutes les qualités de rendement de votre nouveau matelas.
- 9** Recherchez le matelas qui vous offrira tout le confort souhaité, et achetez le meilleur que votre budget vous permet de vous offrir, tant sur le plan de la confection que de la qualité des matériaux.



achetez
le meilleur
que votre
budget vous
permet de
vous offrir



Le confort
est suprême.
Si vous dormez mal
parce que votre matelas
est inconfortable, cela peut
avoir des conséquences
néfastes pour votre dos
ou votre cou.

dos. Si vous dormez mal parce que votre matelas ou votre oreiller est inconfortable, cela peut avoir des conséquences néfastes pour votre dos ou votre cou. »

Le Dr Bishop affirme aussi qu'il n'existe aucune étude scientifique prouvant que les matériaux spécialisés — comme la mousse viscoélastique — offrent un meilleur soutien pour le dos. Il est cependant prêt à donner le bénéfice du doute aux fabricants de matelas. « Tout comme il n'existe pas d'étude sérieuse qui prouve qu'un type particulier de matelas est bon pour le dos, il n'existe pas non plus d'étude prouvant le contraire. » L'important, lorsqu'on choisit un nouveau matelas, est « qu'il soit réellement confortable et qu'il nous permette d'avoir un sommeil réparateur », nous dit-il. « Et si vous voulez un autre conseil, personnellement j'achèterais celui qui est en solde. »

Ce n'est probablement pas le genre de recommandation qu'aimerait entendre Gary Baskerville de Toronto, porte-parole pour le Conseil canadien pour un meilleur sommeil, un organisme national commandité par les fabricants et

les détaillants de matelas. Monsieur Baskerville nous recommande d'acheter le matelas de la meilleure qualité possible selon notre budget. Un conseil qui pourrait, à lui seul, troubler notre sommeil, car un matelas de qualité supérieure peut coûter jusqu'à 5 000 \$. Et pour les fatigués fortunés, il y a le Vividus — un produit de Suède entièrement fabriqué à la main — qui atteint la somme astronomique de 60 000 \$! « La plupart des gens, cependant, consentent à déboursier entre 800 \$ et 1 000 \$ pour un grand matelas de deux places, soit le format le plus populaire au pays », de dire Gary Baskerville.

Environ 80 % des matelas vendus au Canada sont à ressorts, alors que les autres, fabriqués avec des matériaux spécialisés, se partagent le reste du marché (20 %). Cette nouvelle catégorie a connu une croissance fulgurante au cours des cinq dernières années « parce que la qualité des matelas au latex, à l'air ou à la mousse viscoélastique s'est grandement améliorée et que leurs prix sont beaucoup plus abordables », d'expliquer Monsieur Baskerville. Dans le cas des matelas à ressorts, ils sont moins coûteux et représentent, par le fait même, un risque

moins élevé pour l'acheteur. Quant aux produits de spécialité, « ils procurent une sensation très particulière qui ne convient pas à tous les dormeurs. Voilà pourquoi la plupart des consommateurs continuent d'accorder leur préférence au bon vieux matelas traditionnel », d'affirmer Gary Baskerville.

Mais ce n'est pas parce que vous avez toujours dormi sur un type de matelas que vous ne devriez pas en essayer un autre. Selon le Dr Mark Erwin, chiropraticien et professeur adjoint au Service de chirurgie orthopédique de l'Université de Toronto et de l'Hôpital général de Toronto, nos besoins en matière de matelas changent au fur et à mesure que l'on avance en âge. « Avec le vieillissement et les changements dans la composition physiologique, le tonus musculaire et les types et degrés d'activité physique, il peut se produire des changements dégénératifs reliés à l'âge dans les disques vertébraux et l'arthrite peut apparaître », d'expliquer le Dr Erwin. Avec le temps, ces facteurs peuvent entraîner la nécessité d'un rembourrage plus résistant, d'une absorption supérieure

des chocs ou d'un meilleur support. » En d'autres termes, le matelas que vous trouviez confortable il y a cinq ou dix ans pourrait ne plus vous convenir aujourd'hui. »

La fermeté et le confort mis à part, il y a d'autres facteurs dont il faut tenir compte lors de l'achat d'un matelas : la chaleur par exemple. Les matelas de mousse viscoélastique ont la réputation de dégager de la chaleur. Cela tient au fait qu'ils sont fabriqués avec des matériaux thermosensibles qui s'adaptent à la morphologie du corps. « Vous dormez littéralement « dans » le matelas et non « sur » le matelas, ce qui provoque un excès de chaleur qui ne convient pas à certaines personnes », d'expliquer Monsieur Baskerville. « On peut contourner cette difficulté en utilisant une literie plus légère ou en maintenant une température plus fraîche dans la chambre à coucher. Les personnes qui ont toujours froid ont tendance à aimer ce type de matelas, alors que c'est l'inverse pour celles qui ont toujours chaud ou qui souffrent de sueurs nocturnes. En ce qui concerne l'inflammabilité et le bruit, les matelas modernes ne présentent pas ces problèmes. Le seul matelas susceptible de faire du bruit est le modèle à ressorts de très mauvaise qualité.

Il y a aussi la taille du matelas qu'il ne faut pas négliger. Si vous devez remplacer votre matelas, je vous conseille de le prendre plus grand si vous dormez avec quelqu'un. « Cela donnera à chacun la possibilité de s'isoler davantage et de réduire au minimum le transfert de mouvements d'un dormeur à l'autre, un des facteurs qui contribuent le plus à perturber le sommeil », d'expliquer Gary Baskerville.

Avant de prendre une décision finale, suivez ces conseils importants : essayez le matelas avant de l'acheter et exigez du marchand une garantie de confort. Offerte par la majorité des détaillants, cette garantie vous offre la possibilité de remplacer votre matelas en cas d'inconfort, ce qui vous évitera de vivre un cauchemar semblable à celui de Kay Jackson. Sans garantie, vous ajouterez aux maux de dos causés par l'inconfort les maux de tête financiers occasionnés par l'obligation de remplacer votre matelas.



EN HAUT : DIRK BALTRUSCH / ISTOCKPHOTO; EN BAS : DIANE DIEDERICH / ISTOCKPHOTO



DORMIR SUR SES DEUX OREILLES AVEC LE BON OREILLER

Avoir la conscience tranquille constitue le meilleur des oreillers, mais trouver l'oreiller approprié est tout aussi difficile que de trouver un bon matelas, selon Gary Baskerville. Le marché est littéralement inondé d'oreillers de tous genres, qui diffèrent autant sur le plan de la qualité des matériaux que sur celui de la fabrication, du confort, du support et du prix.

« Des oreillers, on en compte par millions, reconnaît le Dr Mark Erwin, spécialiste du dos, et le même principe s'applique pour cet article que pour celui du matelas. L'important est de combler l'écart entre les épaules et le cou. Il faut pouvoir maintenir la nuque dans la position la plus naturelle possible. »

Pour ceux qui dorment sur le dos ou sur le côté, « l'essentiel est qu'il n'y ait pas de flexion dans la nuque, ni vers le haut ni vers le bas. Sa position doit être naturelle, un principe qui s'applique à tous les modèles et tous les formats d'oreillers. » Beaucoup de ses patients qui ont des douleurs au cou optent pour un oreiller gonflé à l'eau, dont on peut régler le niveau d'eau en fonction du support désiré. Pour les gens qui dorment sur le ventre, il recommande d'utiliser le plus petit oreiller possible.

Le Dr Paul Bishop, spécialiste de la colonne vertébrale à Vancouver, fait remarquer qu'il n'existe aucune preuve scientifique à l'effet que la position de sommeil devrait avoir une quelconque influence sur le type d'oreiller que l'on doit utiliser. « Je ne crois pas, pour l'instant du moins, que la recherche sur les biomécanismes de la colonne vertébrale ait progressé suffisamment pour que l'on puisse dire à un patient quel type exact d'oreiller il devrait utiliser pour soulager ses douleurs au cou, à moins qu'il s'agisse d'une grave dégénérescence. » Aux patients souffrant de problèmes graves au cou, le Dr Bishop recommande de dormir dans la position la plus confortable possible et la plus susceptible de minimiser les symptômes et, dans la mesure du possible, de dormir sur le dos.

Conclusion : achetez l'oreiller qui vous semble le plus confortable dans une gamme de prix que vous pouvez vous permettre. Selon les normes de l'industrie, on devrait remplacer notre oreiller à une fréquence minimale de deux ans et le nettoyer tous les six mois, afin d'éviter les dépôts de bactéries, de peaux mortes, de moisissures, d'acariens et d'excréments d'acariens. 🏠