

BIEN CHOISIR SON MATELAS

10 matelas POUR DES NUTTS AUSSI BELLES QUE LE JOUR

Quand on sait que nous passons 1/3 de notre existence à dormir, on comprend pourquoi le lit a une importance primordiale dans notre vie de tous les jours ! Décidé à changer ? Nous avons demandé à François Duparc, Président de Parlons Literie, d'éclairer nos choix.

Anne Valéry

Le couple matelas/sommier est indissociable et vous testez, en magasin, un matelas sur un sommier. Au moment de changer, changez tout et remettez les compteurs à zéro...

Pour 10 ans !

Matt Sleep



Parlons Literie www.parlonsliterie.com

C'est un collectif qui rassemble les acteurs, fabricants, industriels et distributeurs de ce métier, pour la connaissance et la promotion désintéressée de ces produits.

Aujourd'hui, les matelas sont plus épais, pas juste pour faire joli, mais parce que les Français se sont alourdis et que, côté technique, la réponse doit être à la fois ferme, accueillante et moelleuse, tout en apportant du soutien. Thiriez.



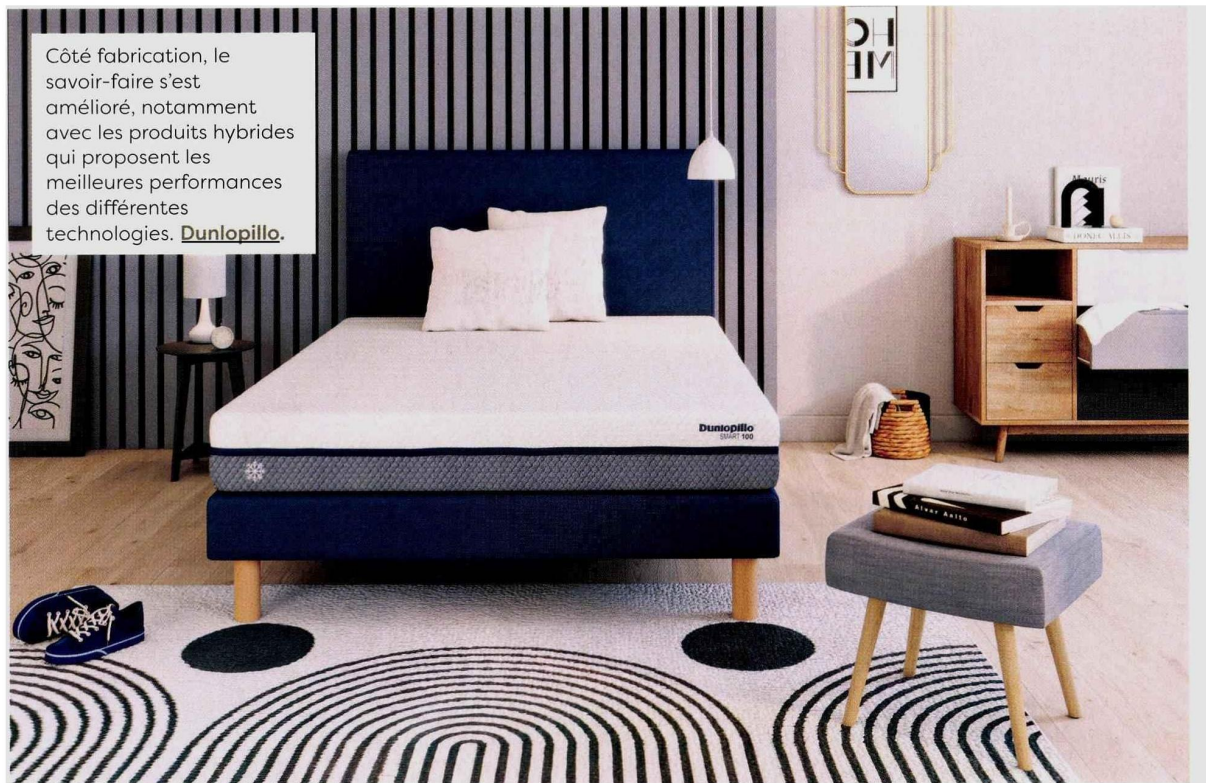
Pour savoir si le matelas que vous testez est adapté à votre morphologie, allongez-vous sur le dos et passez la main dans les reins. Si vous pouvez le faire, il y a "rupture de matière" et ce matelas n'est pas pour vous !
Tediber.

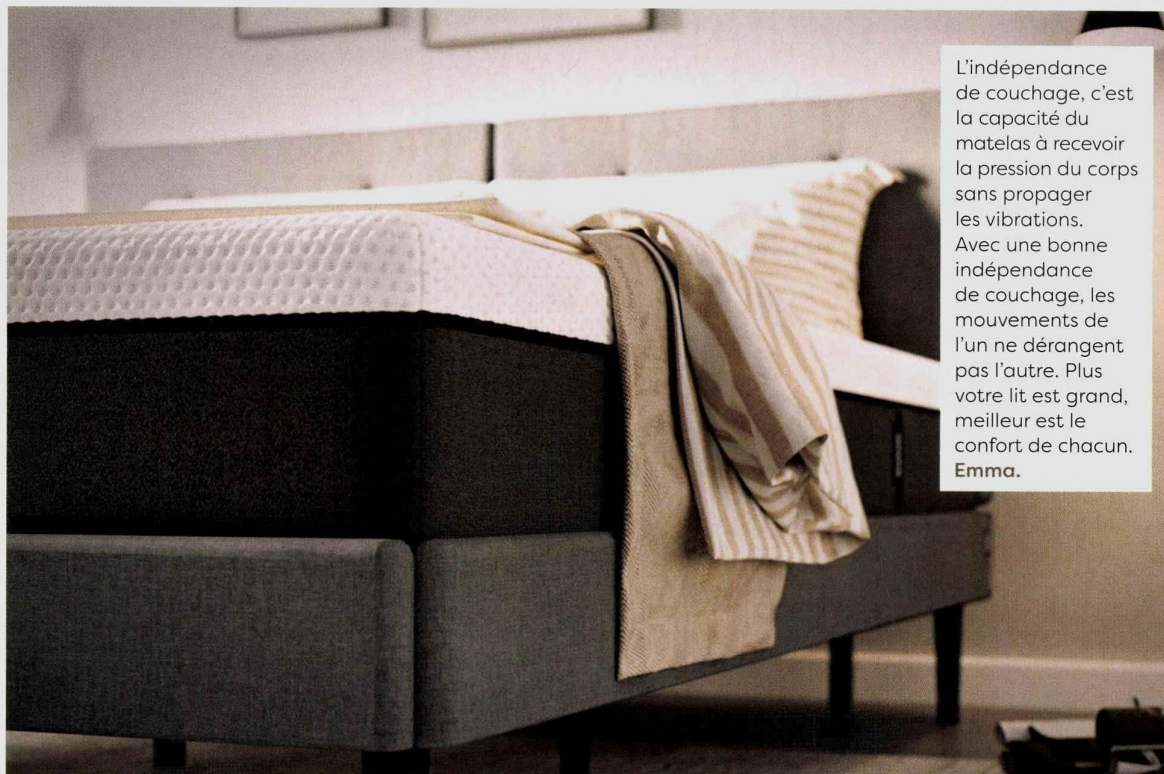




Vous dormez à deux, alors venez essayer à deux ! Même si les conditions de tranquillité ne sont pas forcément réunies dans un magasin super éclairé avec des gens autour, c'est bien mieux que de ne pas essayer ! Treca.







L'indépendance de couchage, c'est la capacité du matelas à recevoir la pression du corps sans propager les vibrations. Avec une bonne indépendance de couchage, les mouvements de l'un ne dérangent pas l'autre. Plus votre lit est grand, meilleur est le confort de chacun. Emma.

La longueur du matelas doit être de 15 à 20 cm de plus que la taille du - ou des - dormeur.s. Un matelas en 160 cm de large diminue le nombre d'éveils dans la nuit et améliore l'indépendance de couchage de 50 % pour un couple. Ebac.

