Le bon oreiller pour mieux dormir

Autor(en): **M.T.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 77

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830555

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le bon oreiller pour mieux dormir

Une nuit réparatrice dépend, en grande partie, du choix de son oreiller.

Un sommeil de qualité est souvent gage de santé. Il vaut donc la peine de mettre toutes les chances de son côté. Le choix de l'oreiller en fait partie. Une étude française vient de démontrer qu'un bon oreiller permettrait de gagner 24 minutes de sommeil et 20 d'endormissement! Encore faut-il acheter le plus adapté en fonction de ses habitudes, de sa stature et de ses besoins. Nos conseils. M.T.

La durée de vie d'un oreiller n'excède pas deux ans.

MORPHOLOGIE ET POSITION

Pour commencer, la morphologie du dormeur doit être prise en compte. Les personnes avec de larges épaules choisiront plutôt un oreiller ferme et haut (l'épaisseur peut atteindre 13 centimètres). Les plus petits gabarits opteront pour un coussin plus souple et moins épais (de 4 à 5 centimètres). La position durant la nuit a également une influence. Un oreiller dur conviendra à ceux qui dorment sur le côté. Pour les personnes qui se couchent sur le dos, il devrait être souple et plat (5 centimètres d'épaisseur environ), «pour soutenir la tête et éviter une pression sur la colonne vertébrale», précise Muhamet Rashiti, responsable à Literie Concept, à Conthey. Enfin, pour ceux qui dorment sur le ventre, il faudrait en choisir un assez plat (entre 5 et 8 centimètres).

FORME ET TAILLE

La forme n'a pas beaucoup d'importance. Les carrés sont plutôt adaptés pour ceux qui dorment sur le ventre ou le dos et les rectangulaires pour le couchage sur le côté. Quant à la taille de l'oreiller, inutile d'en choisir un trop volumineux, qui convient mal pour dormir, bien qu'étant utile pour lire ou regarder la télévision au lit.

GARNISSAGE

Sur le marché, trois sortes de remplissage sont généralement disponibles. Avec, pour chacun, des avantages et des inconvénients.

Synthétique. Fait de fibres creuses, il est facile à laver à 60° C, résistant et anallergique, mais très chaud (donc à éviter quand on transpire beaucoup). Disponible dans la première gamme de prix (dès 69 fr. à Literie Concept*).

Naturel. Duvet et plumettes, généralement des plumes d'oie, moins chères que celles de canard. Les plumes apportent le volume, le duvet la douceur. Douillet et confortable, il est déconseillé aux personnes allergiques. Comptez entre 100 fr. et 130 fr.

Mousse à mémoire de forme. Ces oreillers ergonomiques s'adaptent aux mouvements du dormeur en épousant la cambrure de sa tête et de son cou. Souvent les plus demandés, mais les plus onéreux (plus de 200 fr.).

QUATRE DÉCILITRES CHAQUE NUIT

En moyenne, quatre décilitres d'eau sont évacués par le corps chaque nuit et, surtout, par la tête. Du coup, l'oreiller est mis à rude épreuve. Contrairement à une idée largement répandue, il n'est pas impérissable. «Sa durée de vie n'est que de six mois à deux ans», explique Muhamet Rashiti. Pour ceux qui transpirent beaucoup, il faudrait le changer tous les six mois. Les oreillers en fibres synthétiques sont les plus résistants et durent deux ans environ, contrairement à ceux en plumes, plus sensibles. Si, après plusieurs lavages, des taches noires persistent sur ceux-ci, il faudrait s'en débarrasser.

** Prix indicatifs fortement variables en fonction des marques.*

lemetstan