Le surmatelas, un réel atout confort

Cette petite galette à disposer sur son matelas n'a rien d'un gadget! La preuve par… quatre.

1 Il améliore le confort de couchage
Un surmatelas procure un accueil plus moelleux et enveloppant, sans pour autant ôter les propriétés de soutien du corps assurées par un matelas un peu ferme.

2 Il allonge la durée de vie du matelas
Grâce à lui, le matelas s'abîme moins. Il peut également redonner un coup de jeune à une literie affaissée et vieillissante.

3 Il permet d'uniformiser une literie
Lorsque les corpulences des deux partenaires sont différentes, il est conseillé d'investir dans deux matelas séparés. Cela permet à chacun de choisir la fermeté qui convient le mieux à la morphologie de chacun. Le surmatelas viendra combler l'espace entre les deux matelas et évitera qu'ils s'écartent trop.


SHUTTERSTOCK

4 Il prévient les problèmes de dos
Si vous êtes sujet au mal de dos, un surmatelas apporte un soutien supplémentaire. Un garnissage en mousse à mémoire de forme offrira un soutien ergonomique et soulagera les points de pression. Pour une fermeté moelleuse, on optera pour un garnissage en plumes ou duvet.

SHOPPING


IKEA

Confort à petit prix
Avec son coutil en polyester et coton et son garnissage en fibres creuses de polyester, ce surmatelas apporte confort et soutien. **Tussöy, 160 x 200 cm, 199 €, *Ikea*.**


BUT

Soutien sur mesure
Garni d'une mousse viscoélastique à mémoire de forme thermosensible, il s'adapte à la morphologie. Ses sept zones de confort favorisent une répartition équilibrée du poids et un soutien personnalisé de chaque partie du corps. **Nuit Faubourg Odéon, 160 x 200 cm, 259,99 €, *But*.**


TRECA

Régulation thermique
Ce surmatelas régule la température du corps la nuit grâce à son garnissage en ouate et en laine. **Première, 160 x 200 cm, 774 €, *Treca*.**

Ça, c'est malin!

La colonne bien droite
Lorsque l'on dort, les muscles se relâchent. Il faut donc que la colonne vertébrale reste bien droite. Faites le test en vous allongeant sur le côté. Si votre colonne est courbée, c'est que le matelas ne joue plus son rôle de soutien.



Dans de beaux draps
Si votre surmatelas est plutôt ferme, ajoutez un drap en flanelle ou une alèse matelassée dessus pour une sensation plus moelleuse. Inversement, pour un surmatelas très mou, optez pour des draps en percale de coton, plus rigides.

Couchage d'appoint
Si vous recevez des amis ou de la famille à dormir, un surmatelas peut être utilisé directement au sol pour improviser un couchage confortable sans avoir à investir dans un lit d'appoint.

Moelleux, mais pas trop
En règle générale, l'épaisseur d'un surmatelas oscille entre 2 cm et 8 cm. À noter que 4 cm est une bonne moyenne pour ne pas avoir un moelleux trop prégnant.

Pile et face
Pour éviter qu'un matelas ou un surmatelas ne s'affaisse ou perde sa forme, pensez à le retourner tous les trois mois. Cela permet de prolonger sa durée de vie et de garantir un confort uniforme.

Test anti-mal de dos



Les zones de rupture sont responsables du mal de dos. Pour vérifier votre literie, allongez-vous sur le dos et glissez votre main sous vos reins. Si vous avez de la difficulté à le faire, c'est bon signe : cela veut dire que le matelas épouse bien vos formes!

ON A AIMÉ


MAILPACIFIC.M

La housse anti-acariens
La literie est une niche écologique pour les acariens. Ils y trouvent de bonnes conditions de température, d'humidité et surtout de quoi se nourrir. Grâce au maillage extrêmement fin du tissu, ces housses de matelas forment une véritable barrière physique contre les allergènes. À partir de 143 € pour une housse double, *Immunoclem*.

Retrouvez toutes nos adresses page 81.