

### C. Éléments à prendre en compte :

Le matelas parfait n'existe pas. De même, un matelas donné ne sera pas forcément confortable pour tout le monde. Le choix d'un nouveau matelas est dans ce sens comparable au choix d'une nouvelle voiture : il dépend des éléments auxquels la personne attache de l'importance et du budget qui y est consacré.

S'assurer que le matelas est assez long est un facteur auquel les personnes de plus grande taille doivent prêter attention. Si les pieds dépassent du matelas, on aura tendance à se retourner plus fréquemment pendant la nuit (à cause des pieds froids). Idéalement, il faut choisir un matelas au moins 20 cm plus long que sa propre taille.

Prenez le temps d'acheter un nouveau matelas et faites cet investissement avec votre partenaire. Même dans le magasin, allongez-vous sur le matelas dans la position dans laquelle vous dormez le plus souvent. Les personnes avec des problèmes de dos ont souvent besoin d'un matelas double, soit un lit avec deux matelas une personne. Cela permet de choisir deux matelas aux caractéristiques différentes (plus ou moins dur ou mou), et on est moins « influencé » par les mouvements/retournements du partenaire.

Contrôlez la qualité du sommier à ressorts ou à lattes et regardez aussi s'il est possible de les remplacer.

Outre le bon maintien, la longueur, le poids, les critères antiallergiques, la sensation de chaleur, la ventilation, la possibilité de nettoyer les matériaux et d'essayer le matelas ainsi que la garantie sont des éléments importants lors de l'achat d'un matelas.

### LES OREILLERS

Les personnes qui dorment sur le côté, qui ont des épaules assez larges ou qui dorment sur un matelas dur auront besoin d'un oreiller plus épais que les personnes qui dorment sur le dos. Veillez néanmoins toujours à ce que l'oreiller remplisse bien la cavité formée par cou. Les vertèbres du cou doivent se trouver dans le prolongement de la colonne vertébrale, sans que le menton ne revienne vers la poitrine ou qu'une oreille ne soit trop proche de l'épaule. Comme le dos, il est préférable que la nuque soit bien soutenue pour rester dans une position naturelle.

Un oreiller en latex ou un oreiller orthopédique (sur mesure) offrent le meilleur soutien mais sont moins indiqués pour les personnes qui changent fréquemment de position dans leur sommeil. Les oreillers en duvet, en plume ou en sarrasin ont un rembourrage plus flexible qui s'adaptera mieux à la forme de la tête dans différentes positions, mais avec un moins bon maintien. Le « type de dormeur » influence donc aussi le choix de l'oreiller le mieux adapté. Gardez également à l'esprit qu'avec un nouvel oreiller, quel qu'il soit, une période d'adaptation est nécessaire pour le corps.

### CONSEILS POUR MIEUX S'ENDORMIR ET MOINS SE RÉVEILLER

Outre les points déjà abordés, « l'hygiène du sommeil » est essentielle : voici quelques conseils à suivre pour améliorer son sommeil. Ces méthodes sont souvent liées à l'environnement de la chambre, l'alimentation, l'exercice, le nombre d'heures de sommeil ou la « routine » de sommeil.

Un environnement où l'on regarde aussi la TV, téléphone ou travaille sur un ordinateur fait par exemple que le corps se retrouve moins rapidement en « mode sommeil ». En cas de problèmes de sommeil autres que des douleurs musculaires et articulaires, il est préférable de consulter son médecin.

Cette brochure a été élaborée avec la permission d'utiliser des contenus issus de la source suivante : [www.ergonomiesite.be](http://www.ergonomiesite.be), à qui nous transmettons nos remerciements. Ce site propose par ailleurs aussi des informations spécifiques sur l'ergonomie pour les soins, pour bien s'asseoir, etc.

**NOTE : SI L'UN DE CES CONSEILS PROVOQUE UNE DOULEUR DANS CERTAINES CIRCONSTANCES, ARRÊTEZ SON APPLICATION ET CONSULTEZ VOTRE CHIROPRACTEUR.**

# ADOPTER UNE BONNE POSITION POUR DORMIR

UNION  
BELGE DES  
CHIROPRACTEURS

Votre chiropracteur :

## BIEN DORMIR

Nous passons un tiers de notre vie au lit. Il va dès lors de soi qu'adopter une bonne position pour dormir est une priorité. Certains problèmes physiques peuvent survenir lorsque des muscles et articulations restent trop longtemps dans une même ou mauvaise position.

Les problèmes les plus fréquents liés au fait d'être en position allongée sont des douleurs ressenties à la nuque, aux épaules ou dans le bas du dos. Au réveil, il arrive aussi de ressentir une raideur ou des picotements dans les mains. Adopter une bonne position pour dormir est tout aussi important afin d'éviter d'aggraver des blessures existantes. Même s'il n'est pas toujours possible de passer la nuit dans d'excellentes conditions (par exemple en vacances), il y a quand même certains éléments auxquels chacun peut prêter attention.

Cette brochure propose des informations complémentaires afin d'améliorer le confort de sommeil.

## POSITION POUR DORMIR

Dormir sur le dos ou sur le côté sont de bonnes positions. Le fait de dormir sur le dos aide par exemple à mieux répartir le poids du corps sur une plus grande surface. En dormant sur le côté, il est préférable de garder les deux genoux groupés et d'avoir le bras du dessous devant la cage thoracique. Lorsque l'on place ce bras sous le corps, ce dernier est trop fléchi. Pour encore améliorer la position, placez un fin coussin entre les genoux si vous dormez sur le côté, ou un coussin normal sous les genoux si vous dormez sur le dos.

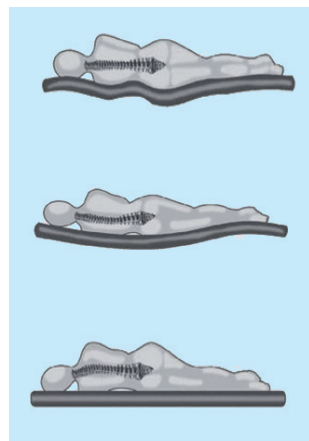
Dormir sur le ventre est déconseillé. La tête doit alors choisir un côté et la nuque sera soumise à une trop forte pression. La courbure du bas du dos sera également accentuée, et cela provoquera tôt ou tard des problèmes. Les disques intervertébraux doivent en outre se remplir d'eau pendant la nuit, ce qui est impossible lorsque l'on dort sur le ventre.

Le fait que ces disques se remplissent d'eau pendant la nuit explique aussi pourquoi on est plus grand au matin qu'en soirée.

De nombreuses personnes éprouvent souvent des difficultés à perdre l'habitude de dormir sur le ventre. Une astuce pour apprendre à dormir sur le côté est d'aller au lit avec une petite poche (par exemple avec une balle de tennis ou un trousseau de clés) accrochée à hauteur du nombril. Si, pendant la nuit, on a tendance à se remettre sur le ventre, la balle de tennis rend cette position inconfortable. Perdre l'habitude de dormir sur le ventre peut prendre de 6 à 8 semaines.

## LE MATELAS

Il est possible de prévenir des douleurs musculaires et articulaires en soutenant bien la courbure naturelle de la colonne vertébrale au lit. Bien soutenir signifie que, vu de derrière, le dos ne doit jamais avoir une courbure trop prononcée. La rigidité d'un matelas dépend donc entre autres choses du poids de la personne qui dort dessus.



OK

Trop mou pour cette personne : le corps peut s'affaisser.

Trop dur pour cette personne : à la hauteur des épaules, de la cage thoracique et du bassin, le matelas ne prend pas suffisamment la forme du corps.

Un bon soutien doit venir soit du sommier, soit du matelas. Une combinaison des deux est également possible. Mais toutes les combinaisons ne sont pas parfaites.

Si l'on décide d'assurer le maintien grâce au sommier, ce dernier doit être divisé en zones. Ces zones doivent pouvoir être adaptées à la constitution de chacun : les personnes plus larges d'épaules ont besoin d'une zone plus molle alors que des personnes avec une plus petite taille ont besoin d'une zone plus dure. Pour ne pas perdre les avantages d'un sommier à lattes réglable, il est conseillé d'y associer un matelas en polyéther ou en latex.

Ces matelas sont en effet assez souples pour s'adapter aux différentes zones du sommier à lattes.

Lorsque le maintien doit venir du matelas, le sommier doit uniquement servir de surface d'appui et il revêt donc une moindre importance. Un matelas à ressorts ensachés offrira par exemple un bon soutien étant donné que l'épaisseur des ressorts varie en fonction des zones (comme indiqué par le rapport poids-rigidité fourni par le fabricant) alors que la mousse permet quant à elle une répartition de la pression semblable pour tout le corps. Avec cette dernière option, il est néanmoins un peu plus difficile de bouger.

Sommier	Matelas
Sommier à lattes divisé en zones - Constitution du corps - Pression	Polyéther Latex
Planches Dossier à lattes sans zones Sommier à spirales Boxspring	Matelas à ressorts ensachés Mousse

## CHANGER DE MATELAS ?

### A. Quand :

La durée de vie d'un matelas peut être prolongée en l'étirant régulièrement dans le sens de la longueur et de la largeur. À partir de 10 ans, la qualité du matelas doit être régulièrement vérifiée. Changer de matelas à temps permet d'améliorer le confort de sommeil et peut avoir une influence positive sur des douleurs articulaires.

### B. Signaux indiquant un changement nécessaire avant 10 ans :

Si vous dormez mieux sur un autre matelas (en vacances, chez des amis).

Si le matelas lui-même s'affaisse ou présente de petits renforcements. En cas de doute, essayez de dormir pendant quelques nuits sur un autre matelas (des enfants, dans la chambre d'amis...).