

GFF

Guide d'achat

5 questions
à se poser pour bien
choisir son oreiller

gagnon
frères





Nous passons près du tiers de notre existence dans notre lit. Alors que l'on mise beaucoup sur l'achat d'un bon matelas, l'oreiller est souvent laissé de côté. En optant pour un oreiller qui répond à nos besoins, on peut améliorer la qualité de notre sommeil, régler des problèmes de postures, mettre un terme à des douleurs dorsales et même aux migraines. L'oreiller est une composante essentielle de la solution pour une bonne nuit de sommeil. Il est un accessoire de sommeil pas si accessoire que ça.

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

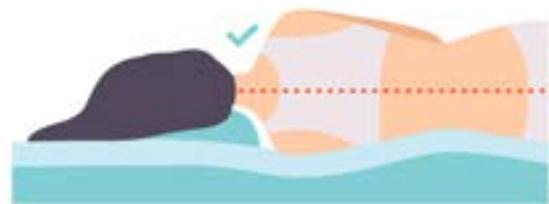
Quel genre de confort préférez-vous?

Connaissez-vous les différents types d'oreillers?

Avez-vous des inconforts?

Durée de vie et entretien

Le choix de son oreiller n'est pas à négliger. Vous devez le sélectionner afin qu'il soit en cohérence avec votre literie et votre façon de dormir. La fonction principale de l'oreiller est de maintenir vos cervicales et de permettre un bon alignement du cou. Le but de l'oreiller est de donner à votre cou et votre tête le soutien approprié afin de garder un alignement avec la colonne vertébrale.



En effet, si vous dormez sur le ventre, vous aurez besoin d'un oreiller moelleux et plat pour ne pas trop surélever votre tête. Les dormeurs sur le côté, quant à eux, ont besoin d'un oreiller plus épais, tandis que les dormeurs sur le dos ont besoin d'une bonne fermeté pour obtenir le support adéquat.

Pour optimiser l'alignement et la posture, il existe également des oreillers posturaux. Ceux-ci sont adaptés à votre position de sommeil et présente une forme ergonomique pour un alignement optimal.

Quel genre de confort préférez-vous?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quel genre de confort préférez-vous?

Connaissez-vous les différents types d'oreillers?

Avez-vous des inconforts?

Durée de vie et entretien

Quelle que soit sa forme, un oreiller est le réel complément à votre matelas pour un sommeil réparateur. Qu'il soit garni de matières synthétiques ou de matières naturelles, qu'il soit ferme ou moelleux, il faut des oreillers pour le sommeil de chacun.

Chaque morphologie a ses particularités dont il faut tenir compte au moment de choisir son oreiller, comme : la largeur des épaules, la longueur du cou et le poids de la tête.

Votre oreiller devrait avoir un type de confort proche de celui choisi pour votre matelas : Moelleux, semi-ferme ou ferme. Un oreiller compatible au confort de votre matelas vous aidera à vous détendre et à mieux dormir.

Connaissez-vous les différents types d'oreillers?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quel genre de confort préférez-vous?

Connaissez-vous les différents types d'oreillers?

Avez-vous des inconforts?

Durée de vie et entretien

Mousse mémoire

- Oreiller à cellules ouvertes pour plus de fraîcheur et thermosensible.
- Certains types de mousse mémoire propose également de l'aromathérapie. En effet, des huiles essentielles ont été intégré à la mousse pour vous aider à vous détendre.



Synthétique

- Oreiller microfibre hypoallergénique.
- Oreiller microgel et fibre de bambou naturelle qui contrôle l'humidité et régule la température du corps.



Fibre naturelle

- Oreiller en coton pure, hypoallergénique
- Oreiller en plumes



Mousse mémoire posturaux

- Oreiller détente genoux- chevilles pour un alignement optimal du bassin.
- Oreiller détente pour jambes qui assure une détente optimale des lombaires, circulation sanguine idéale et un relâchement total.
- Oreiller détente dos pour un support dorsal complet et une respiration dégagée. Il existe des modèles avec différentes hauteurs pour dormeur sur le dos qui permet d'aligner la courbe la plus élevée de l'oreiller avec les cervicales.

04

Avez-vous des inconforts?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quel genre de confort préférez-vous?

Connaissez-vous les différents types d'oreillers?

Avez-vous des inconforts?

Durée de vie et entretien

Au moment de choisir votre oreiller, pensez à mentionner les maux que vous avez.

Par exemple :

- Vous réveillez-vous avec des douleurs de dos, cervicales ou souffrez-vous d'une pathologie au niveau du dos ou des cervicales ?
- Avez-vous tendance à avoir chaud la nuit ?
- Avez-vous parfois des raideurs ou des douleurs dans la nuque ?

Un oreiller adéquat vous aidera à venir à bout de vos maux et inconforts. Par exemple, si vous avez tendance à avoir chaud la nuit, la mousse mémoire deviendra votre meilleure amie! Ou encore, pour vos douleurs dorsales ou cervicales, c'est d'un oreiller postural dont vous avez besoin.

05

Quelle est la durée de vie d'un oreiller?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quel genre de confort préférez-vous?

Connaissez-vous les différents types d'oreillers?

Avez-vous des inconforts?

Durée de vie et entretien

Afin que votre oreiller conserve ses propriétés et vous fasse bénéficier d'un bon maintien de la nuque, il est conseillé de le renouveler environ tous les 3 à 5 ans.

Et son entretien?

Régulièrement, pensez à secouer votre oreiller afin de maintenir une répartition uniforme des garnissages et ainsi garder une grande qualité. Cela permet également d'éliminer les poussières et les acariens. Il est donc primordial de le laisser aérer tous les jours.

Pensez à couvrir son oreiller d'une housse est également une façon de prolonger la durée de son achat. La housse peut être souvent lavée alors que l'oreiller non.

Vous vous sentez prêts à choisir votre prochain oreiller? Découvrez nos différents modèles.