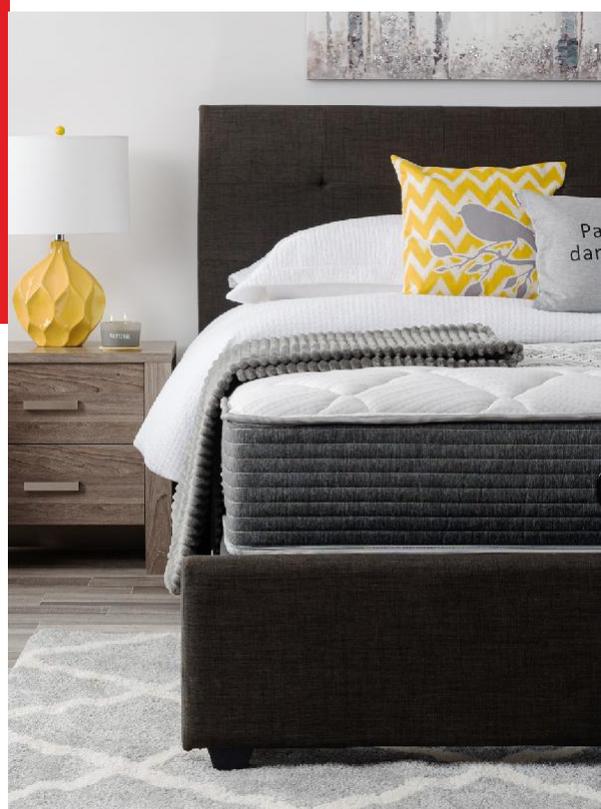


# GFF

## Guide d'achat

4 questions  
à se poser pour bien  
choisir son matelas

**gagnon**  
frères 



## Qu'est-ce qu'un bon matelas ?

### Quelques points à ne pas négliger :

- Le matelas doit s'adapter à vous et favoriser le relâchement de votre corps.
- Il gardera votre colonne vertébrale bien alignée et réduira les points de pression qui viennent nuire à la circulation sanguine.
- Identifiez le type de confort que vous préférez : *Moelleux*, *Semi-ferme* ou *Ferme*.
- Un bon matelas vous gardera au frais ou au chaud.
- Le sommier supporte 1/3 des pressions exercées par le corps : changer votre sommier en même temps que votre matelas est recommandé pour améliorer votre sommeil.
- Pour profiter de votre nouveau matelas, vous devez l'accompagner du bon oreiller, et idéalement de nouveaux draps. L'oreiller sera choisi en fonction de votre physiologie et de votre position de sommeil.

Qu'est-ce qu'un bon matelas ?

Quel type de matelas choisir ?

Quelle est votre position de sommeil préférée ?

Quel genre de confort aimez-vous ?



# Quel type de matelas choisir ?

Qu'est-ce qu'un bon matelas ?

Quel type de matelas choisir ?

Quelle est votre position de sommeil préférée ?

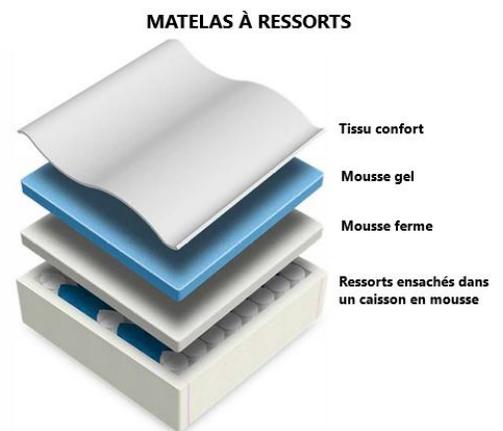
Quel genre de confort aimez-vous ?

## Choisir le bon matelas pour vous.

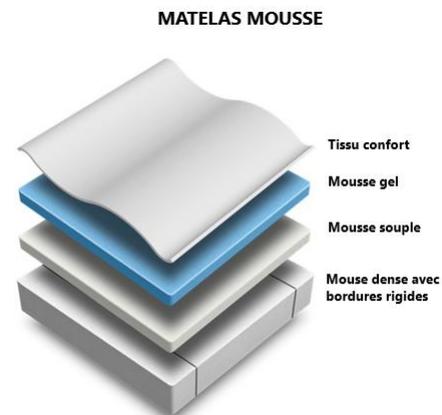
Avant toute chose, chassons les préjugés comme : « Il faut acheter un matelas ferme » ou « les meilleurs matelas sont ceux qui ont le plus de ressorts ». Nous sommes tous uniques, et un nouveau matelas doit tout d'abord correspondre à VOS besoins !

Les technologies en matière de literie ont connu ces 5 dernières années une évolution fondamentale et déterminante dans le domaine du confort et du maintien de la colonne vertébrale. De nouvelles matières et de nouveaux processus de fabrication ont émergé. Pourquoi ces nouvelles matières sont-elles plus performantes ?

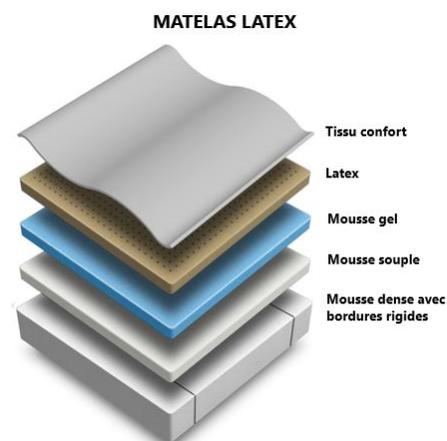
1. Les matelas à **ressorts** possèdent une fondation de ressorts en acier au centre, recouverte de couches de rembourrage de coton de laine ou de *foam* permettant une répartition uniforme du poids et un bon maintien de la colonne vertébrale. Ce type de matelas permet aussi une meilleure circulation de l'air, ce qui aide à réguler la température et à éviter l'accumulation d'humidité. Les ressorts réagissent rapidement aux mouvements, ce qui est idéal pour les personnes qui bougent beaucoup pendant la nuit.



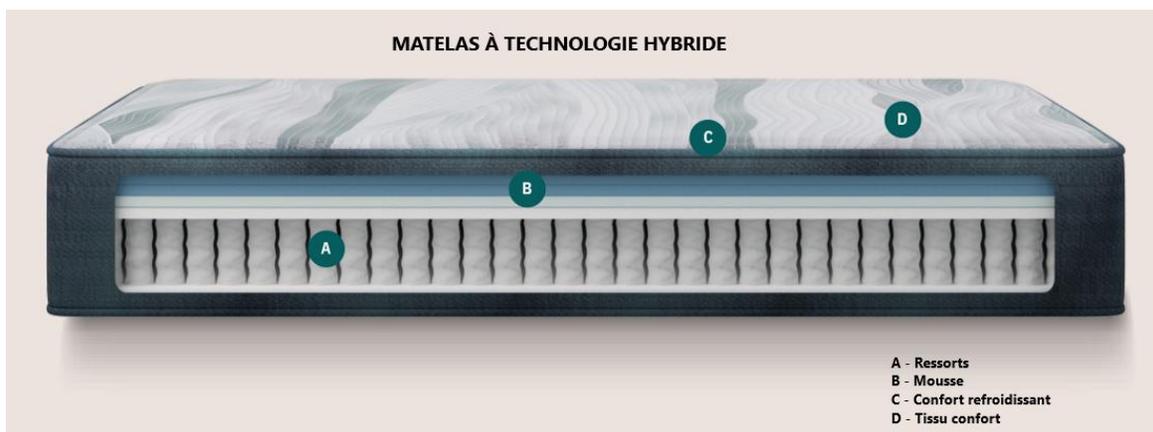
2. Les **mousses haute résilience**, comme la mousse mémoire (issue du secteur hospitalier et aérospace), permettent de limiter la quasi-totalité des points de pressions et s'adaptent très précisément à votre morphologie. Elle est particulièrement efficace en termes de soutien dorsal. Elles permettent une récupération optimale et procurent un sentiment « d'apaisement ».



3. Le **latex**, technologie dont la qualité première est son élasticité, procure un confort et un soutien de très haute performance. Cette matière, d'origine naturelle ou de synthèse, offre élasticité et confort. Les ressorts permettent de garder une tonicité dans le temps et un soutien particulièrement ferme. Cette technologie est reconnue pour son aération et sa résistance dans le temps. Plusieurs technologies existent, la plus répandue est celle du ressort ensaché. Les matelas issus de cette technologie bénéficient d'une excellente indépendance de couchage et d'une ventilation optimisée.



4. Les matelas regroupent fréquemment des **technologies hybrides**, par exemple lorsque l'on marie les ressorts et la mousse à mémoire de forme, et offrent un bon équilibre entre soutien et confort, s'adaptant bien aux contours du corps tout en maintenant une bonne fermeté. Souvent, les matelas hybrides sont conçus pour durer, combinant la robustesse des ressorts avec la longévité des mousses modernes.



# Quelle est votre position de sommeil préférée ?

Qu'est-ce qu'un bon matelas ?

Quel type de matelas choisir ?

Quelle est votre position de sommeil préférée ?

Quel genre de confort aimez-vous ?

## De quelle façon dormez-vous?

### Vous dormez sur le côté ?

On dit qu'il s'agit de la position la plus populaire et qu'elle serait adoptée par environ 70% de la population. Si vous faites partie de ce lot, les parties de votre corps qui sont les plus sollicitées lorsque vous dormez sont les hanches, les épaules et la nuque. Il vous faudra un matelas offrant plus de flexibilité à ces points d'appui précis pour ne pas gêner la circulation sanguine. Demandez donc à votre conseiller de vous diriger vers des modèles qui s'assouplissent au niveau des hanches et des épaules, sans s'affaisser, et qui reprendront leur forme une fois votre nuit de sommeil terminée. N'oubliez pas de choisir le bon oreiller pour soutenir votre nuque !

**Astuce GF:** Le saviez-vous? Il est recommandé aux dormeurs latéraux de placer un oreiller entre leurs genoux dans le but d'aligner correctement les jambes, le bassin et la colonne.



### Sur le côté

Optez pour un matelas moelleux. Il saura vous offrir la souplesse dont vous avez besoin au niveau des hanches et des épaules.



### **Vous dormez sur le dos ?**

On estime que seulement 15% de la population dort sur le dos. C'est pourtant la position offrant le plus de support au corps grâce à une meilleure répartition du poids. En vous positionnant ainsi pour dormir, vous sollicitez principalement la colonne vertébrale et le dos. Le choix du matelas sera un peu plus délicat que pour les dormeurs latéraux. Choisissez un matelas qui vous soutiendra efficacement au niveau des vertèbres et du dos. Évitez un matelas trop ferme qui ne vous laisserait pas suffisamment d'espace au niveau lombaire.

**Astuce GF:** Vous pouvez également placer un oreiller sous vos genoux pour apporter un support complémentaire au bas du dos.



#### **Sur le dos**

Optez pour un matelas semi-ferme pour un maintien et confort optimal.

### **Vous dormez sur le ventre ?**

Il s'agit d'une position adoptée par un plus faible pourcentage de dormeurs. Cette position comporte parfois des désagréments comme certaines douleurs, des engourdissements et du bruxisme nocturne (grincement des dents). Cette position exerce beaucoup de pression sur les articulations cervicales et les articulations thoraciques. Cherchez un matelas plutôt ferme, sans être trop élastiques. Si vous ressentez que cette position de sommeil vous occasionne trop d'inconforts, consultez un professionnel de la santé. Sachez qu'il est possible de modifier la façon dont vous dormez et d'optimiser votre confort.

**Astuce GF:** Fuyez les matelas trop mous si vous dormez sur le ventre! Un matelas de ce type risquera d'endolorir vos épaules, vos hanches et votre dos.



#### **Sur le ventre**

Optez pour un matelas ferme. Il vous empêchera de vous y enfoncer et préservera l'alignement naturel de votre colonne vertébrale.

# Quel genre de confort aimez-vous ?

Qu'est-ce qu'un bon matelas ?

Quel type de matelas choisir ?

Quelle est votre position de sommeil préférée ?

Quel genre de confort aimez-vous ?

## Choisissez votre confort.

Il existe trois échelles de fermeté pour déterminer le confort d'un matelas : moelleux, semi-ferme et ferme. Selon vos préférences et votre sensibilité naturelle, vous serez attirés par un type de confort particulier. Nous vous invitons cependant à considérer également votre position de sommeil avant de choisir le type de confort de votre futur matelas. En effet les gens choisissent parfois un matelas trop mou où trop ferme qui nuit à l'alignement de la colonne vertébrale qu'on recherche avec un bon matelas.

### MOELLEUX

- Offre un confort enveloppant
- Parfait si vous dormez sur le côté

### SEMI-FERME

- Parfait si vous dormez sur le dos
- Offre un support et un confort idéal

### FERME

- Parfait si vous dormez sur le ventre
- Idéal pour des besoins en support supplémentaires
- Pas de mouvement de transfert

# Trucs et astuces pour bien choisir son matelas

## En magasin

Avant d'essayer un matelas, vous devez sélectionner un oreiller avec lequel vous serez confortable. Choisissez un oreiller adapté à votre position de sommeil préférée. N'essayez pas trop de matelas différents, cela créera de la confusion.

Lors de l'essai d'un matelas, prenez la position dans laquelle vous dormez habituellement et conservez-la plusieurs minutes. Plus vous prendrez le temps de bien l'essayer, plus vous serez satisfait de votre choix une fois à la maison. Porter des vêtements confortables rendra l'expérience d'autant plus agréable et vous permettra de mieux tester le matelas. Si possible, portez des vêtements amples et des chaussures que vous pourrez enlever. Les conseillers à la vente s'attendent à ce que vous preniez votre temps. Passez du temps dans votre position de sommeil préférée !

## En ligne

Pas le temps de venir essayer nos différents modèles en magasin ? Pas de problème ! Si vous magasinez en ligne, faites votre choix en fonction de votre position de sommeil préférée :

- **Sur le côté** : Optez pour un matelas moelleux/semi-ferme. Il saura vous offrir la souplesse dont vous avez besoin au niveau des hanches et des épaules.
- **Sur le dos** : Optez pour un matelas semi-ferme/ferme pour un maintien et un confort optimal.
- **Sur le ventre** : Optez pour un matelas ferme. Il vous empêchera de vous y enfoncer et préservera l'alignement naturel de votre colonne vertébrale.

# Les petits plus...

Vivre avec un nouveau matelas est une expérience très agréable : on a fait disparaître les points de pression et le nouveau matelas ne creuse plus. En revanche, pour vivre une expérience optimale et ainsi avoir le sentiment qu'on prend soin de nous-mêmes, surtout après ces années de pandémie et de stress social, rien ne vaut un nouvel oreiller, un protège-matelas anti-allergène, de nouveaux draps, et pourquoi pas une douillette grand confort. C'est l'art de se faire plaisir et de s'occuper de soi !

## L'oreiller

L'oreiller est un peu comme le matelas de la tête. Près de 25% du poids de votre corps est en contact avec votre oreiller lorsque vous dormez. Le bon oreiller permet d'obtenir un bon alignement du corps, de la colonne vertébrale jusqu'à la tête. Le choix d'un oreiller approprié devrait donc être une priorité.

Beaucoup de choses ont changé au niveau des matelas ces dernières années, et il en va de même pour les oreillers. La plupart des gens ont un oreiller qui est usé, tapé et qui n'assure pas le soutien et le confort requis. Votre oreiller devrait donc être choisi en fonction de votre position de sommeil préférée et de votre morphologie.



## Le couvre-matelas

La plupart des gens ne se rendent pas compte que les allergènes et les acariens présents dans les lits et matelas sont la principale cause des crises d'allergie et d'asthme pendant la nuit. Les matelas de grande valeur, qui contiennent des matières comme le latex et autres fibres naturelles seront moins allergènes au fil du temps. Le couvre-matelas viendra donc fournir une barrière complètement anti-allergène et antiacarienne, en plus de diffuser la chaleur pendant que vous dormez. De quoi améliorer votre environnement de sommeil !

## Les draps

Les clients qui passent d'un format double à un Queen, ou d'un Queen à un King oublient parfois qu'ils ont aussi besoin de nouveaux draps ! Qui n'a jamais ressenti le plaisir de se glisser dans des draps propres, doux et confortables ? Voici l'occasion de vous gâter !

Pour choisir vos nouveaux draps, vous devrez regarder les 3 choses suivantes : les dimensions, le tissu et la qualité recherchée. Selon la grandeur de votre nouveau matelas, vous pourrez choisir un drap aux dimensions adéquates. Ensuite, vous pourrez explorer les options de tissus qui s'offrent à vous, telles que les draps de bambou, de coton et de microfibre, entre autres. Le nombre de fils est un bon indicateur de la qualité de la literie ; il influence la durabilité du produit.

