

# GFF

## Guide d'achat

4 questions  
à se poser pour bien  
choisir son matelas

**gagnon**  
frères 



# Quelle grandeur de matelas cherchez-vous?

## Choisissez la taille de votre matelas.

Pour choisir la bonne taille de matelas, il faut évaluer vos besoins et aussi l'espace dont vous disposez. Par exemple, si vous dormez seul ou à deux influencera probablement votre choix. Toutefois, si l'espace vous le permet, osez un matelas plus grand! Vous en apprécierez plus son confort et vous pourrez prendre toute la place que vous désirez.

La tendance actuelle est l'achat de matelas Queen (grand) ou King (très grand) pour justement avoir un maximum de confort. Vous n'aurez jamais trop de place dans votre lit!

Quelle grandeur de matelas cherchez-vous?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quel genre de confort aimez-vous?

Avez-vous des inconforts le matin?



# Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quelle grandeur de matelas cherchez-vous?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quel genre de confort aimez-vous?

Avez-vous des inconforts le matin?

## 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 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 qui 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. Mais 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 qui offre un maintien et un 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 élastique. 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 qui préservera l'alignement naturel de votre colonne vertébrale.

# 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 attiré 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 ou trop ferme, ce qui nuit à l'alignement de la colonne vertébrale.

Quelle grandeur de matelas cherchez-vous?

Quelle est votre position de sommeil préférée?

Quel genre de confort aimez-vous?

Avez-vous des inconforts le matin?

### MOELLEUX

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

### SEMI-FERME

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

### FERME

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

# Avez-vous des inconforts le matin?

Quelle grandeur de matelas  
cherchez-vous?

Quelle est votre position de  
sommeil préférée?

Quel genre de confort aimez-vous?

**Avez-vous des inconforts  
le matin?**

Au moment de choisir votre matelas, pensez à mentionner les maux que vous vivez.

**Par exemple :**

- Vous réveillez-vous avec des douleurs de dos ou souffrez-vous d'une pathologie au niveau du dos ?
- Êtes-vous gêné(e) par les éventuels mouvements de votre conjoint(e) ?
- Avez-vous tendance à avoir chaud la nuit ?
- Durant la nuit ou au réveil, ressentez-vous parfois des fourmillements dans les membres ?
- Avez-vous parfois des problèmes de circulation sanguine ?
- Avez-vous parfois des raideurs ou des douleurs dans la nuque ?

## **Attention! Une période d'adaptation est à prévoir!**

Il est normal de ressentir quelques raideurs la première semaine suivant l'achat d'un nouveau matelas, mais on s'adapte généralement au bout de quelques semaines.

Pour certains clients, la période d'ajustement est presque inexistante, mais il n'est pas rare que les gens mettent plus d'un mois à se sentir tout à fait à l'aise dans leur nouveau lit.

C'est pourquoi nous vous recommandons de dormir sur votre matelas pendant au moins 60 nuits avant de demander un retour.

## **Bonne nuit !**

---