

# GFF

## L'importance d'un bon matelas

Pour une meilleure nuit  
de sommeil

**gagnon**  
frères





Le sommeil permet à notre corps de récupérer et est très important pour notre santé. Pourtant, il est difficile pour beaucoup d'entre nous de profiter d'une bonne qualité de sommeil. Nos meilleurs matelas vous aideront à vous endormir et contribueront à améliorer la qualité de votre sommeil en assurant une meilleure position de sommeil et une meilleure circulation du sang. Comme on y passe un tiers de sa vie, il est indispensable d'être intransigeant sur la qualité de son matelas.

Chaque matelas a sa personnalité et vous devez trouver celui qui correspond à votre physiologie et à vos besoins. Le meilleur matelas s'adapte à votre corps et également à la température de celui-ci tout en offrant un soutien adéquat aux différentes parties du corps.

Aussi, un bon matelas empêchera de réveiller votre partenaire à chaque mouvement que vous faites pendant la nuit.

# Quand faut-il changer de matelas?

Quand faut-il changer de matelas?

Qu'est-ce qu'un bon matelas?

Choisir le bon matelas pour vous

Trucs & astuce pour bien choisir en  
magasin

La durée de vie optimale d'un matelas est d'environ 7 ans. Passé ce délai, il se sera affaissé et votre nuit de sommeil en sera affectée.

Que rechercher quand vous magasinez un matelas pour vous? Vous devez identifier ce qui pourrait améliorer votre nuit de sommeil :

- Vous retournez-vous très souvent la nuit ?
- Avez-vous chaud ou froid ?
- Avez-vous des courbatures ou souffrez-vous d'arthrose ou de maux chroniques ?
- Souffrez-vous d'allergies ?

Si vous répondez oui à une ou plusieurs de ces questions, vous pouvez améliorer votre qualité de sommeil en choisissant le bon matelas pour vous. Le bon matelas réduira les points de pression et conservera un bon alignement du corps, favorisant une meilleure circulation sanguine.

Utilisé avec un bon oreiller adapté à votre position de sommeil, vous obtiendrez une meilleure circulation sanguine et votre inconscient n'aura pas à vous faire changer de position aussi souvent la nuit. Un mauvais matelas vous obligera à changer souvent de position et nuira à votre sommeil.

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

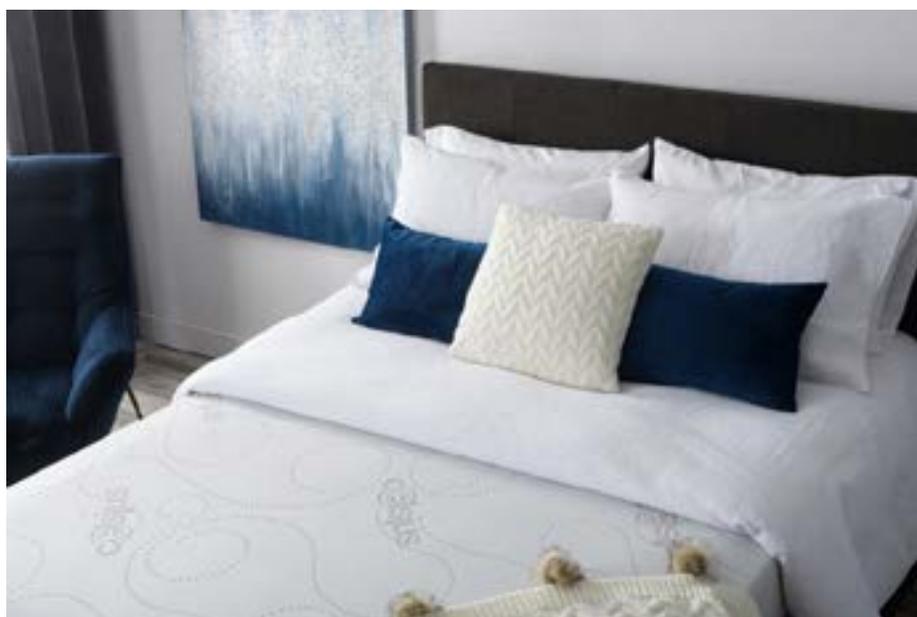
Quand faut-il changer de matelas?

Qu'est-ce qu'un bon matelas?

Choisir le bon matelas pour vous

Trucs & astuce pour bien choisir en magasin

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



# Choisir le bon matelas pour vous

Quand faut-il changer de matelas?

Qu'est-ce qu'un bon matelas?

**Choisir le bon matelas pour vous**

Trucs & astuce pour bien choisir en magasin

Avant toute chose, chassons les idées reçues comme : « Il faut acheter un matelas ferme » ou « les meilleurs matelas sont ceux qui ont le plus de ressorts ». Nous sommes tous uniques !

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?

**Prenons quelques exemples :**

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

**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.

Les matelas regroupent fréquemment **des technologies hybrides**, par exemple lorsque l'on marie les ressorts et la mousse à mémoire de forme, qui offrent un soutien ferme et également un accueil moelleux.

# Trucs & astuces pour bien choisir son matelas

Quand faut-il changer de matelas?

Qu'est-ce qu'un bon matelas?

Choisir le bon matelas pour vous

Trucs & astuces pour bien choisir  
en magasin

## 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.

Le guide d'achat Gagnon Frères vous aidera à cibler les matelas adaptés à votre position de sommeil et à votre budget. Prenez la position dans laquelle vous dormez habituellement et conservez-la plusieurs minutes. Plus vous prendrez le temps de bien 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 pouvez 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. 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 pour un maintien et 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.

Prêts à faire un choix? Consultez notre guide d'achat sur les matelas !