

**CHOIX DU MATELAS
APPROCHE GLOBALE**

**Mathieu Piché, D.C., M.Sc.
Ergonome et chiropraticien**

Qu'est-ce qu'un matelas « orthopédique » ou « ergonomique » ?

On pourrait définir un matelas comme « orthopédique » s'il permet de maintenir les courbes de la colonne vertébrale dans leurs positions physiologiques¹.

Évidemment, la position de sommeil influence fortement la position physiologique de ces courbes². En plus de considérer l'adéquation des courbes de la colonne vertébrale, un matelas dit « orthopédique » devrait permettre une distribution adéquate des pressions sur le corps³.

Mentionnons que la position de sommeil⁹⁻¹⁰, le type d'oreiller utilisé et le sommeil avec un/une partenaire⁴ sont autant de facteurs pouvant influencer les paramètres mentionnés ci-hauts et suggérant une haute variabilité interindividuelle. Ainsi, un matelas dit « orthopédique » pour une personne donnée pourrait être totalement inadéquat pour un autre individu.

Un matelas médium-ferme est à préconiser pour les individus souffrant de douleurs chroniques affectant la qualité du sommeil. Lorsqu'on est couché sur le côté à 90°, le poids du corps est supporté principalement par le bassin (sur le trochanter), l'épaule et la cheville. Si on est sur un matelas trop ferme, seuls l'épaule et la hanche sont supportés et la colonne est fléchie latéralement (convexité vers le matelas). Sur un matelas trop mou, l'épaule et la hanche s'enfoncent en créant une flexion latérale de la colonne vertébrale. Pour mieux répartir la pression lorsqu'on dort sur le côté, il est recommandé d'être soutenu au dos par un coussin présentant un angle de 30°. Un coussin entre les jambes permet également de mieux aligner le bassin. Plusieurs auteurs signalent de plus qu'il faut éviter la chaleur et l'humidité puisque cela pourrait favoriser la macération de la peau et l'apparition de plaies de pression. Il est recommandé de changer de position pour gérer les douleurs, donc de passer de la position en décubitus dorsal en décubitus latéral, il faut être en mesure de se tourner sur le côté facilement. Le choix du matelas doit donc faciliter les mouvements. Le tableau suivant présente les différents facteurs qui doivent être considérés lors du choix d'une surface de sommeil.

¹ Dolan P., Adams M.A et Hutton W.C. Commonly adopted postures and their effect on the lumbar spine. Spine 1988; 11 :197-201

² Verhaert V., Haex B., De Wilde T., Berckmans D. Et coll. Ergonomics in bed design: the effect of spinal alignment on sleep parameters. Ergonomics 2011; 54(2): 169-178

³ Kovacs F.M., Abreira V., Pena A., Martin-Rodriguez J.G., Sanchez-Vera M., Ferrer E., Ruano D., Guillen P., Gestoso M., Muriel A., Zamora J., Gil del Real M.T., Mufraggi N. Effect of firmness of mattress on chronic non-specific low-back pain: randomized, double-blind, controlled, multicentre trial. The Lancet 2003; 362:1599-1604.

⁴ Pankhurst F.P., Home J.A. The Influence of Bed Partners on Movement During Sleep. Sleep. 1994; 17(4):308-315

Facteurs à considérer lors du choix d'une surface de sommeil (adapté de Haex, 2005⁵)

<u>Support de la colonne vertébrale</u>	L'ensemble de la colonne vertébrale (de la base du crâne au sillon interfessier) doit être maintenue sur une même ligne droite et ce, en position de sommeil sur le dos ou le côté. La position de sommeil sur le ventre ne permettra pas de respecter cette ligne droite. Le choix de l'oreiller doit permettre de respecter aussi cet alignement.
<u>Distribution uniforme du poids du corps</u>	En plus du poids global du corps, il existe des variations interindividuelles non négligeables dans la répartition du poids. Ainsi, des «points de pression» peuvent se créer aux endroits le plus lourds en contact avec le matelas. Un bon matelas devrait permettre d'atténuer ces points de pression.
<u>Optimisation de la surface de contact</u>	À l'instar du précédent facteur, l'optimisation de la surface de contact permet d'éviter les points de pression évitant ainsi la possibilité de développer la macération de la peau et l'apparition de plaies de pression. Un bon matelas doit être confortable sans nécessairement être enveloppant.
<u>Stabilité des postures adoptées</u>	Bien qu'un matelas permette de maintenir un bon support de la colonne vertébrale, encore faut-il que cette posture puisse être adoptée de manière stable. Pour ce faire, les surfaces médium-fermes sont idéales.
<u>Facilité lors des changements de positions</u>	Une surface trop souple aura pour effet d'envelopper le corps et rendra difficile les changements de position. Une surface médium-ferme permet les changements de positions.
<u>Dissipation adéquate de l'humidité</u>	L'être humain émet de 200 à 300 ml d'humidité par nuit dont le $\frac{2}{3}$ est dissipé par la surface de contact du corps avec le matelas. La régulation de l'humidité se fait à 80% via la couche supérieure du matelas. Il importe donc que cette couche contienne des matériaux prévus pour cet effet.
<u>Maintient d'une température adéquate</u>	La température optimale de l'interface matelas corps devrait tourner autour de 30 à 35°C. Un matelas trop chaud peut favoriser les phases d'éveil de même que la macération de la peau. Un matelas trop froid, plus rare, aura aussi pour effet de fragmenter le sommeil.
<u>Surface hypoallergène</u>	Des matériaux comme le polyuréthane sont considérés comme hypoallergène puisqu'ils

⁵ Haex, B. Back and Beds : Ergonomic Aspects of Sleeping. CRC Press, Boca Raton, 2005.

	empêchent la prolifération des acariens. Certains individus souffrant d'allergie au latex devront prendre des précautions afin d'éviter tous contacts avec la peau s'ils choisissent ce matériaux pour leur matelas.
--	--

En plus des facteurs physiques qui doivent orienter le choix d'un matelas, il est important de bien connaître les grandes catégories de matelas que l'on retrouve sur le marché actuellement. Traditionnellement et encore aujourd'hui, les matelas à ressorts occupent une place importante dans les salles de montre des magasins. Cela dit, bien qu'ils restent quelques matelas à ressorts continus, les grands fabricants de matelas à ressorts offrent principalement des matelas à ressorts ensachés. Outre ce type de matelas, on retrouve depuis quelques années des matelas entièrement conçus en mousse viscoélastique. Ces matelas gagnent en popularité, mais demeurent substantiellement plus dispendieux que le matelas à ressorts ensachés moyen. Une autre grande catégorie de matelas pourrait être représentée par les matelas en latex. Contenant un pourcentage variable de latex, ces matelas se veulent souvent plus écologiques que les précédents, tout en offrant une thermorégulation intéressante. Le tableau suivant compare sommairement les différentes caractéristiques des trois catégories de matelas mentionnées précédemment.

	Matelas à ressorts	Matelas en mousse viscoélastique	Matelas en latex
Argument de vente :	Les plus populaires	Durable et isole le mouvement des partenaires	Bon contrôle de la température et <i>eco-friendly</i>
Avantages :	<ul style="list-style-type: none"> -Généralement moins dispendieux que les autres matériaux; -Plusieurs modèles disponibles; -Modèles à ressort ensachés efficaces pour isoler le mouvement des partenaires. 	<ul style="list-style-type: none"> -Épouse les formes du corps; -Efficaces pour isoler le mouvement des partenaires; -Plus durables que les modèles à ressorts (garantie 15 à 20 ans). 	<ul style="list-style-type: none"> -Les matelas antiacariens sont généralement en latex; -Plus durable que les modèles à ressorts; -Facilite les changements de positions par rapport aux matelas à mousse viscoélastique; -Durent plus longtemps que les matelas à ressorts (garantie 15 à 20 ans).
Inconvénients :	<ul style="list-style-type: none"> -Modèles et prix difficiles à comparer d'une marque à l'autre et d'un magasin à l'autre; -Les modèles peu dispendieux utilisent des matériaux de mauvaise qualité; -Durée de vie plus courte que les matelas fait d'autres matériaux (garantie généralement de 10 ans et moins); 	<ul style="list-style-type: none"> -Dispendieux; -Parce qu'il enveloppe bien le corps, le matelas à mousse viscoélastique limite la dispersion de la chaleur et l'humidité du corps; -Parce qu'il enveloppe tant le corps, les changements de positions sont très difficiles; -Les matelas neufs peuvent dégager des odeurs. 	<ul style="list-style-type: none"> -Dispendieux; -Les matelas neufs peuvent dégager des odeurs; -Non indiqués pour les gens souffrant d'allergie au latex <u>sévère</u>.
Caractéristiques techniques importantes à considérer lors de l'achat de ces matelas	<ul style="list-style-type: none"> -Évitez les matelas sous les 500\$. Un matelas autour de 1000\$ au prix régulier devrait suffire. -Le matelas devrait contenir un minimum de 500 ressorts (queen) préférablement ensachés. -Évitez les rembourrages trop épais, ils s'affaisseront probablement rapidement. Préconiser les rembourrages en polyuréthane de minimum 2lb/pi³ de densité ou contenant du latex et/ou de la mousse viscoélastique. -Les matelas avec des ressorts «zonés» sont intéressants. 	<ul style="list-style-type: none"> -Recherchez un matelas où vous ne vous enfoncez pas trop. -Recherchez une densité avoisinant les 4 ou 5 lb/pi³. -Recherchez des matelas d'au moins 7,5 cm d'épaisseur. -Recherchez des matelas où un processus de thermorégulation est présent (mousse viscoélastique à cellule ouverte ou couche avec un autre matériau) 	<ul style="list-style-type: none"> -Recherchez un matelas contenant une couche de latex d'au moins 15 cm. Un matelas contenant une couche supérieure de latex ne constitue pas un matelas en latex et ne devrait pas être vendu avec cette appellation. -Méfiez-vous de la mention «100% latex» et informez de la teneur en latex naturel. Le prix en sera influencé.
Gamme de prix (prix régulier)	De 380\$ à 2800\$ (Source : Protégez-vous dossier Mars 2007)	Environ 2500\$ (Source : Protégez-vous dossier Mars 2007)	Environ 1000\$ (Source : Protégez-vous dossier Mars 2007)

Conseils pratique pour l'acheteur

Maintenant que les différents éléments à considérer pour faire l'acquisition d'une surface de sommeil n'ont plus de secret pour vous, passons au magasin! Avant d'y arriver, il est absolument primordial de faire attention à certains détails qui optimiseront votre achat :

- Assurez-vous que le matelas acquis dispose d'une garantie confort. Généralement fournie par le magasin, cette garantie vous permet de faire l'essai du matelas ou du lit et de le remplacer s'il ne vous convient pas. De manière générale, cette garantie est de 30 à 90 jours;
- Prenez le temps d'essayer les matelas et les lits. Ne vous gênez pas pour adopter vos différentes positions de sommeil sur le lit;
- Magasinez avec votre conjoint ou votre conjointe. Une surface de sommeil doit vous convenir à vous deux. Sauter aussi sur le lit pour savoir si votre partenaire en ressent les contrecoups;
- Apportez votre oreiller avec vous ou assurez-vous d'utiliser un oreiller qui possède les mêmes caractéristiques que votre oreiller. L'adéquation oreiller/matelas est essentiel pour assurer le maintien des courbes naturelles de la colonne vertébrale;
- Lors de l'acquisition d'un matelas, assurez-vous de le tourner tête-bêche tout les 3 mois, peu importe les matériaux du matelas. Ainsi, vous vous assurez d'user le matelas de manière uniforme et d'en assurez une plus grande durée de vie;
- Arrivez informés sur les différents types de matelas offerts, sur les prix et sur les différents matériaux. Lire cet article est un très bon début!;
- Recherchez le meilleur rapport qualité prix sans toutefois rechercher le meilleur prix coûte que coûte;

En somme, il est important de prendre le sommeil au sérieux et d'organiser l'environnement de la chambre à coucher pour le favoriser. Que ce soit en préparant adéquatement son organisme au sommeil en adoptant une bonne hygiène de sommeil ou en faisant l'acquisition de la surface de sommeil optimale, il faut comprendre que le simple fait de dormir n'est pas suffisant pour assurer une bonne récupération. Le sommeil doit être idéal en quantité et en qualité. Sans quoi, la qualité de vie peut être atteinte.