

10 CHOSSES À SAVOIR

*QUAND ON CHANGE
DE MATELAS*

C'EST BON POUR LA SANTÉ

1

6

ON DORT AUSSI BIEN CÔTÉ PILE
QUE CÔTÉ FACE

2

ON A ENFIN TROUVÉ
LA FORMULE DU CONFORT

ON DÉCLARE LA GUERRE
AUX ALLERGIES

7

IL Y A FORCÉMENT
1 TECHNOLOGIE FAITE
POUR VOUS

3

8

LE SOMMIER EST
L'ALLIÉ DU SOMMEIL

4

LA TAILLE, ÇA COMPTE
(SURTOUT QUAND ON DORT À DEUX)

LE MATELAS DE VOS RÊVES
EST À 2 PAS (OU À 2 CLICS)

9

À CHAQUE MORPHOLOGIE
SON CONFORT

5

10

IL EST PERMIS
DE SE TROMPER

C'EST BON POUR LA SANTÉ



92% des Français estiment qu'avoir une bonne literie est important pour la santé.

Source : Infoliterie.com

il est temps de changer de matelas !

24 ANS = 1/3 DE NOTRE VIE = TEMPS PASSÉ À DORMIR

10 ANS = 3650 NUITS X 40 MOUVEMENTS/NUIT = MATELAS USÉ

SOMMEIL = SANTÉ = IMPORTANCE CAPITALE D'UNE BONNE LITERIE

LITERIE NEUVE = SOMMEIL + RÉPARATEUR
- DE MOUVEMENTS NOCTURNES = + D'ACTIVITÉS DIURNES

La durée de vie moyenne d'un matelas est de 10 ans. Passé ce délai, il n'est plus capable de vous assurer des nuits réparatrices. Changer de literie, ce n'est pas seulement dormir mieux, c'est aussi vivre mieux !

2

ON A ENFIN TROUVÉ LA FORMULE DU CONFORT

Pour déterminer le confort d'un matelas, on a recours à cette formule (magique dans ses effets) :

ACCUEIL

Il détermine la 1^{ère} sensation (moelleuse, dynamique...) expérimentée quand on s'allonge.

Le type d'accueil dépend du garnissage du matelas (laine, lin, soie, mousse à mémoire de forme, etc.).

SOUTIEN

C'est le CŒUR du matelas, et sa capacité à maintenir le corps/la colonne vertébrale en position idéale.

Le type de soutien est lié à la technologie intégrée (ressorts, mousse ou latex).

CONFORT DU MATELAS

L'ASTUCE

On peut obtenir un matelas douillet en combinant un accueil moelleux et un soutien ferme.



IL Y A FORCÉMENT 1 TECHNOLOGIE...

Mousse, ressorts, latex, pas toujours évident de prendre une décision...

Qualités et spécificités, faisons les présentations :

LA TECHNOLOGIE RESSORTS

- Durabilité & robustesse
- Ventilation maximale
- Ressorts ensachés ou ressorts en fil continu

LA MOUSSE ALVÉOLAIRE

- Soutien ultra-précis
- Légèreté & aération
 - Confort ferme, équilibré ou souple
- Indépendance de couchage

LE LATEX

- Résistance & durabilité
- Latex naturel ou synthétique
- Indépendance de couchage



L'ASTUCE

Faites votre choix en fonction de vos goûts, attentes et habitudes de sommeil.

... FAITE POUR VOUS



À chaque marque ses qualités
et ses innovations brevetées



BULTEX / BULTEX nano, LA LÉGENDAIRE MATIÈRE ALVÉOLAIRE

Issue de la nanotechnologie, elle offre un confort infiniment plus précis et des performances inégalées (durabilité, aération, légèreté et innocuité).
www.bultex.com

1- Technologie multi-actif : système hybride (suspensions ressorts/amortisseurs zonés) garant d'un meilleur soutien et d'un confort ultra-durable.
2- Technologie multi-air : système de ressorts ensachés « respirants » de haute qualité pour un soutien parfait et un renouvellement optimal de l'air (10 fois/nuit)
www.epeda.fr

EPÉDA / LE RESSORT RÉINVENTÉ ET BREVETÉ



MERINOS / L'OFFRE MULTI-TECHNOLOGIES UNIVERSELLE

Mousse, ressorts, latex, il y en a pour tous les profils. Dernière née, la Cross Technology propose une nouvelle répartition des ressorts, démultipliant ainsi la qualité du soutien, du confort et du sommeil.
www.merinos.fr

Mouvements intempestifs, rythmes décalés, micro-réveils... dormir à 2 dans un lit standard n'est pas toujours de tout repos. Et si 20 cm de plus pouvaient tout changer ?

PASSER D'UN
MATELAS DE **140** CM DE LARGE À
UN MATELAS DE **160** CM DE LARGE

1 DORMEUR

2 DORMEURS

1 LIT
+ LARGE

1 SOMMEIL

=

=

=

+

30 À 40
MOUVEMENTS/NUIT

60 À 80
CONTACTS/NUIT

-25% DE
MICRO-RÉVEILS

RÉPARATEUR



LA TAILLE, ÇA COMPTE
(SURTOUT QUAND ON DORT À DEUX)

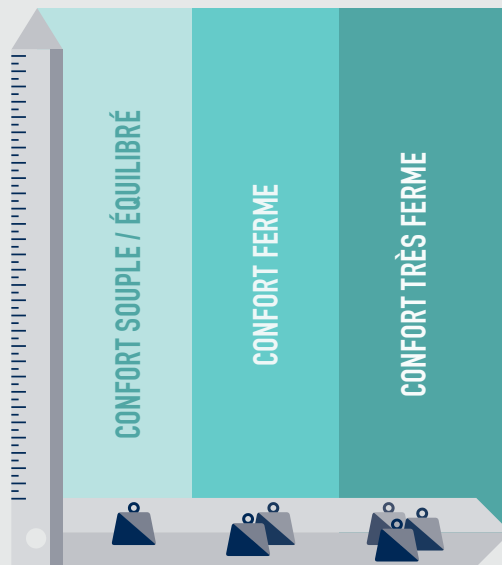
L'ASTUCE

Si l'écart de poids entre les dormeurs est important, opter pour deux matelas indépendants (en 2x80 cm par exemple)



**À CHAQUE MORPHOLOGIE
SON CONFORT**

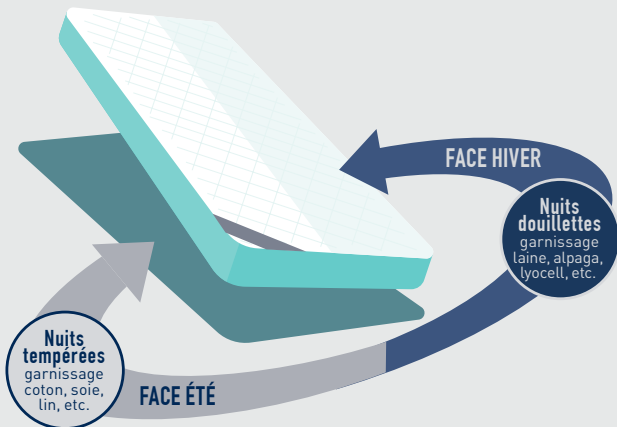
Pour être optimal, le choix d'un matelas doit impérativement prendre en compte les besoins morphologiques - poids et confort - de chacun.



À SAVOIR Un matelas souple correspondra mieux à une personne légère ; un matelas ferme offrira une meilleure résistance aux gabarits plus imposants.

2 faces de couchage, c'est 2 fois plus d'avantages :

- 1 Une température idéale quelle que soit la saison.
- 2 Une meilleure durabilité du matelas grâce à l'alternance des faces.



Petits gestes, grande efficacité !

Nos tissus sont traités anti-acariens et antibactérien mais voici comment lutter efficacement contre les allergènes :

1 Optez pour des protège-matelas et des oreillers hypoallergéniques

2 Maintenez la température de la pièce entre 16° et 18° : cela limite le développement des acariens et favorise un sommeil de qualité

3 Aérez la pièce tous les jours

4 Changez fréquemment les draps

5 Passez l'aspirateur sur votre matelas 2 fois par an



ON DORT AUSSI BIEN
CÔTÉ PILE QU' CÔTÉ FACE



LE BON GESTE Retournez votre matelas 1 à 2 fois par an.

ON DÉCLARE LA GUERRE
AUX ALLERGIES





LE SOMMIER EST L'ALLIÉ DU SOMMEIL

Pourquoi le sommier est-il important ?

1

IL PROLONGE LA DURÉE DE VIE DE VOTRE LITERIE... ET SON HYGIÈNE.

Notre corps perdant environ 40 cl d'eau par nuit, l'utilisation d'un sommier favorise la ventilation du matelas, chasse l'humidité et préserve sa santé (et la vôtre).

ASSOCIÉ À UN MATELAS ADAPTÉ, LE SOMMIER OPTIMISE L'EFFICACITÉ DE LA LITERIE.

La compatibilité matelas / sommier est donc essentielle pour en tirer le maximum de bienfaits.

2

LE CLASSIQUE

Le sommier à lattes, dit "tapisser", avec des lattes recouvertes de mousse et de tissu. Les lattes en bois multiplis privilégient la flexibilité, les lattes en bois massif larges et fixes garantissent la robustesse.

Certains sommiers (cadre métallique ou bois) sont équipés de lattes apparentes.

LE PRATIQUE

Le sommier-coffre et son espace de rangement intégré sont particulièrement pratiques et prisés.

LE MODULABLE

Le sommier-relaxation combine soutien intégral et positions de couchage variées, se pliant ainsi à toutes les activités et à toutes les envies.

LES PRINCIPAUX TYPES DE SOMMIERS

L'idéal pour choisir un matelas reste d'aller le tester, mais il y existe une autre option. Voici 3 moyens qui vous permettront de trouver l'heureux élu.

LES MAGASINS D'ÉQUIPEMENT DE FOYER

POUR QUI ?
Ceux qui veulent un achat plus haut de gamme et le service qui va avec.

BHV,
GRAND LITIER,
HALLE AU
SOMMEIL etc.

INTERNET

ALINÉA,
BUT,
CONFORAMA.

POUR QUI ?
Ceux qui veulent un service efficace, rapide et un bon rapport qualité / prix.

LES MAGASINS SPÉCIALISÉS

CDISCOUNT,
LA REDOUTE,
MATELSOM etc.

POUR QUI ?
Ceux qui connaissent déjà le confort qui leur correspond, la plupart des magasins proposant un site marchand où effectuer leurs achats.



LE MATELAS DE VOS RÊVES EST À 2 PAS (OU À 2 CLICS)

[IL EST INDISPENSABLE D'ESSAYER]

On ne le répètera jamais assez : un matelas, ça se teste... mais pas n'importe comment. Voici quelques astuces pour transformer l'essai :

1

D'abord, mettez-vous à l'aise. Reproduisez vos positions de couchage habituelles.

Soyez concentré·e sur vos sensations : fermez les yeux et restez allongé·e plusieurs minutes.

2

3

Tournez-vous. Si votre coude s'enfonce, le matelas est trop mou.

4

Restez sur le dos. S'il y a un espace entre vos reins et le matelas, c'est qu'il est trop dur.

5

Si vous dormez à deux, essayez à deux !

10

IL EST PERMIS DE SE TROMPER

MON MATELAS EST TROP FERME.

OPTION 1

Pour gagner en accueil, optez pour un surmatelas. Qu'il soit à mémoire de forme, en mousse alvéolaire ou en fibres (comme une couette), le surmatelas rajoute du moelleux à votre matelas et vous permet d'accéder au confort souhaité.

LE CONFORT DE MON NOUVEAU MATELAS NE ME CONVIENT VRAIMENT PAS.

OPTION 2

Vous ne dormez toujours pas bien après 15 jours d'essai ? Pas de panique, certains distributeurs et marques (Epéda, Bultex et Merinos) proposent une offre « Satisfait ou échangé »*. Vous pouvez ainsi tester votre compatibilité avec votre nouveau lit sur plusieurs nuits.

*sur une gamme de produits
Modalités de l'offre disponibles
sur les sites Bultex, Epéda et Merinos.

ALORS,

QUAND CHANGEZ-

VOUS ?

EN SAVOIR PLUS
www.bultex.com
www.epeda.fr
www.merinos.fr

OR
CHOOSE
A
SUITABLE

WHEN DO YOU
CHANGE
YOUR MATERIALS

