



Le meilleur de l'essai

Alinéa | Himala | 700 € | 15,5/20

Une âme en ressorts, de la mousse à mémoire de forme de part et d'autre, une grande fermeté et un accueil très souple... Voilà les caractéristiques principales de ce matelas réversible (deux faces similaires). Il a passé avec brio nos tests de vieillissement et de résistance au feu. Mais il faut déboursier quasiment 700 €.

Le meilleur rapport qualité/prix

Ikea | Myrbacka | 470 € | 14/20

Pour 470 €, vous avez un produit de bonne qualité, à l'accueil très très souple, dû à la présence de plusieurs matériaux (ouate de polyester, nappage laine et mousse à mémoire de forme). Son soutien est ferme et ses performances globalement bonnes. Attention à ses dimensions (n'existe pas en 140 x 190, mais uniquement en 140 x 200).

MATELAS

Ne négligez pas l'âme pour vos nuits

Si la qualité du sommeil dépendait uniquement de celle du matelas, la vie serait simple ! Il n'empêche qu'un bon matelas contribue grandement au repos. Nous avons testé dix modèles de marques coûtant entre 450 et 850 €. Les plus chers ne sont pas forcément les meilleurs.

Quand vous dormez à poings fermés, des mots comme âme, plateau ou mousse haute résilience vous viennent rarement à l'esprit. Ou bien c'est que le choix d'un nouveau matelas tourne au cauchemar. Il faut l'admettre : ce produit est assez technique et un nouvel achat engage pour de longues années. On en change en moyenne tous les douze à quatorze ans.

Contrairement à ce qu'affirment certains vendeurs, il n'est pas indispensable de changer de sommier en même temps. Mais si vous possédez un sommier à ressorts, sachez que seul un matelas à ressorts convient. En revanche, les sommiers à lattes peuvent accueillir tous les types de matelas. Autre règle : pas de matelas ferme sur un sommier mou, et vice versa...

LES PRINCIPALES MARQUES TESTÉES

Nous avons testé dix matelas des principales marques - des modèles 140 x 190 cm, sauf pour Ikea qui ne propose pas cette dimension -, mais nos résultats valent pour toutes les tailles d'un même modèle d'une marque. Si vous voulez passer à une taille supérieure, il faut évidemment changer le sommier et tous les draps. La question clé : quel matériau principal choisir pour l'âme (le cœur du matelas) ? Tout dépend de vos habitudes et de votre ressenti, mais retenir les fondamentaux. Malgré la mode actuelle, les matelas à mémoire de forme (due à la présence d'une grande part de mousse viscoélastique) ne conviennent pas à tous. Pas aux personnes qui bougent ou trans-

pirent beaucoup. Certaines préféreront donc le latex, de densité supérieure à 60 kg/m³ pour une bonne qualité, car il se tasse moins vite. Il permet par ailleurs une bonne aération. Il y a enfin les ressorts - préférez les ensachés* aux biconiques - pour un accueil plus "dynamique", une ventilation encore meilleure, et pour une plus grande indépendance de couchage quand on dort à deux.

LES POINTS À VÉRIFIER

Le choix doit aussi se faire en fonction de la corpulence des dormeurs. Une personne légère risque des maux de dos sur un lit trop ferme : certaines parties ne sont pas appuyées et d'autres compensent, d'où une mauvaise circulation du sang. Sur un lit trop mou, un dormeur plus lourd va s'affaisser et ses muscles se contracter. Malheureusement, les dénominations utilisées (ferme, très souple...) ne répondent à aucune norme.

Enfin, pensez à prendre en compte l'épaisseur du matelas. Au-delà de 20-25 cm, vos alèses et draps-housses ne s'adapteront pas forcément. En dessous de 10-15 cm, vous risquez à terme de toucher le sommier à cause de l'usure. Soyez surtout vigilant à la qualité des matières et à l'épaisseur du garnissage des plateaux (les couches entourant l'âme) : par exemple, un garnissage épais fait de mousse de faible densité va se dégrader plus vite, contrairement à un garnissage certes fin mais réalisé avec une mousse de haute densité. **II**

* Les ressorts sont contenus dans des sacs reliés entre eux.

**CENTRE D'ESSAIS
COMPARATIFS**

Nos tests

Le confort des matelas (souplesse d'accueil et fermeté du soutien) a été mesuré par des capteurs de pressions (voir encadré page 47).

Les tests de vieillissement constituent le gros de la notation. La première mousse des "plateaux" - les couches qui entourent l'âme - a été comprimée de 75 % de son épaisseur initiale pendant vingt-deux heures. On juge sa capacité à revenir à la hauteur initiale, et ce au fur et à mesure de son utilisation. Les matériaux de l'âme ont été soumis à 80 000 cycles de compression. Pour étudier la durabilité, nous avons simulé le déplacement d'une personne couchée (un rouleau de 140 kg se déplace latéralement 30 000 fois) et l'assise d'une personne au bord du matelas (5 000 cycles). À la fin, nous avons mesuré les variations d'épaisseur et de dureté.

Enfin, nous avons vérifié la résistance au feu de chaque modèle.

web+ En complément de cet essai, découvrez les points forts et les points faibles des dix matelas testés en vous rendant sur notre site à l'adresse www.60m.fr/53044.

- + + + Très bon 20 à 17
 + + Bon 16,5 à 13
 + Acceptable 12,5 à 10
 - Insuffisant 9,5 à 7
 - - Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.



	ALINÉA Himala	SIMBA Hybrid	DUNLOPILLO Auriga	IKEA Myrbacka
Prix indicatif	700 €	575 €	710 €	470 €
Matériau principal du matelas ⁽¹⁾	Ressorts	Mousse PU HR	Latex	Mousse PU HR
Autres matériaux ⁽¹⁾	Mousse viscoélastique ⁽²⁾ ; mousse PU HR	Mousse viscoélastique ⁽²⁾ ; ressorts	Mousse PU HR	Mousse viscoélastique ⁽²⁾ ; mousse PU
Dimensions testées (en cm)	140 x 190	140 x 190	140 x 190	140 x 200
Vendu compacté	Non	Oui ⁽⁴⁾	Non	Non
Face(s) de couchage	2 (réversible)	1	1	1
Tests à neuf				
Confort mesuré⁽³⁾				
Souplesse de l'accueil	Très souple	Très très souple	Très très souple	Très très souple
Fermeté du soutien	Très ferme	Très ferme	Très très ferme	Ferme
Respect des dimensions (10 %)	+	+ + +	-	+ +
Tests après vieillissement				
Maintien de la hauteur de la première mousse (20 %)	+ +	+	+	+ + +
Maintien des performances des matériaux de l'âme (20 %)	+ + +	+	+ + +	+
Durabilité du matelas dans son ensemble (40 %)	+ +	+ +	+ + +	+ +
Résistance au feu (10 %)	+ + +	+ + +	+	+
Essai cigarette	Non-allumage	Non-allumage	Non-allumage	Non-allumage
Essai flamme	Non-allumage	Non-allumage	Allumage	Allumage
Note globale (100 %)	15,5/20	14,5/20	14,5/20	14/20

(1) PU : polyuréthane ; PU HR : polyuréthane haute résilience. (2) Matériau à mémoire de forme. (3) Critère n'entrant pas en compte dans la note globale. (4) Dimensions du matelas compacté : 106 x 50 x 50

Des modèles de qualité sans trop se ruiner

A la lecture de notre tableau, vous constatez d'emblée que le prix et la présence de mousse viscoélastique (dite "à mémoire de forme") ne font pas nécessairement la qualité. Alors que chez les revendeurs, les matelas peuvent atteindre des prix stratosphériques (de 1 500 à 2 000 €), nos tests portent sur des modèles moyen de gamme (500 à 800 €) et nous démontrons qu'ils peuvent être de qualité.

Les caractéristiques font la différence

→ **La mousse viscoélastique.** Le modèle Ikea présente le meilleur rapport qualité-prix de notre essai, il intègre une mousse « à mémoire de forme » dans son âme et une couche de ouate de quelques millimètres dans

son unique plateau de couchage (matelas dit « non réversible »). Mais ne vous fiez pas à la seule présence de mousse viscoélastique. Par exemple, le modèle Simmons en contient dans un de ses plateaux, or les résultats aux tests de vieillissement montrent un tassement possible de la première mousse dans le temps... Sachez que plus cette mousse est dense (au-delà de 40 kg/m³), meilleure est la qualité, mais plus l'effet mémoire de forme est prononcé et plus on s'enfonce.

→ **Les autres matériaux.** Ne négligez pas la mousse en polyuréthane (PU), haute résilience (HR) ou pas, ainsi que le latex et les ressorts, qui font aussi partie des choix techniques des fabricants : l'absence totale de mousse à mémoire de forme n'empêche pas le Dunlopillo et l'Epeda d'être bien notés.

→ **Matelas réversible ou non.** Quatre modèles ne présentent qu'une face de couchage (Simba, Dunlopillo, Ikea et Tediber). C'est dommage, car il est recommandé de changer de face au moins deux fois par an pour bien aérer son matelas. Notez que les faces "hiver" sont souvent équipées de mousse à mémoire de forme, pour le confort et l'aspect chaleureux, avec l'inconvénient que l'aération se fait moins bien... Les faces "été" sont, quant à elles, plus respirantes.

Le matelas Alinéa est un cas à part, il présente deux faces de couchage identiques (il est dit réversible), sans distinction de saisonnalité : on peut le retourner régulièrement. Quant au matelas de La compagnie du lit, il annonce une face "hiver" et une face "été", mais c'est du marketing : en effet, selon nos



LA COMPAGNIE DU LIT Memory Gel	EPEDA Enigma	BULTEX Aerofit	SIMMONS Lotus HD	TEDIBER L'Incrovable Matelas	RÊVERIE (LA REDOUTE) Matelas mousse HR, grand confort 7 zones
800 €	795 €	855 €	610 €	650 €	735 €
Ressorts	Ressorts	Mousse PU	Ressorts	Mousse PU HR	Mousse PU HR
Mousse viscoélastique ⁽²⁾ ; mousse PU	Mousse PU	Mousse viscoélastique ⁽²⁾	Mousse viscoélastique ⁽²⁾ ; mousse PU	Mousse viscoélastique ⁽²⁾ ; latex	Mousse viscoélastique ⁽²⁾ ; mousse PU
140 x 190	140 x 190	140 x 190 cm	140 x 190	140 x 190	140 x 190
Non	Non	Non	Non	Oui ⁽⁴⁾	Non
2 (été/hiver)	2 (été/hiver)	2 (été/hiver)	2 (été/hiver)	1	2 (été/hiver)
Très très souple	Très souple	Très souple	Très souple	Très souple	Très très souple
Très ferme	Très très ferme	Très très ferme	Très très ferme	Très très ferme	Très ferme
-	+	+++	-	-	-
+	-	-	-	-	--
+++	++	++	+	++	++
++	+++	++	+++	++	++
+++	+	+	+	--	+
Non-allumage	Non-allumage	Non-allumage	Non-allumage	Allumage	Non-allumage
Non-allumage	Allumage	Allumage	Allumage	Allumage	Allumage
13,5/20	13,5/20	13,5/20	12,5/20	12/20	12/20

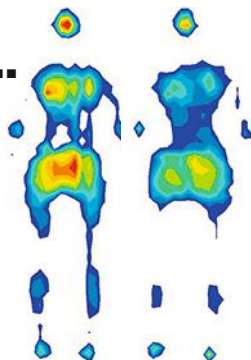
(Simba), 148 x 40 x 38 (Tediber).

En laboratoire

Mesurer le confort...

Pas évident de juger le confort d'un matelas de façon objective, tant les sensations de chacun sont subjectives. Mais nos images de laboratoire montrent bien que les matelas se comportent différemment pour une même personne (en l'espèce, une femme de 1,53 m et 50 kg).

Pour les obtenir, nous avons équipé les matelas de capteurs de pressions puis avons réalisé une vue en deux dimensions de la répartition des pressions. Nous mesurons ici le degré d'accueil des plateaux, nous repérons que les zones à fortes pressions (tons rouges) sont plus importantes pour le modèle Alinéa (à gauche) que pour le modèle La Compagnie du lit (à droite). II



constatations, la composition de ses deux faces est strictement la même...

Confort, allier du très souple et du très ferme...

→ **Confort mesuré.** Le confort d'un matelas se caractérise par un certain degré d'accueil du plateau (plus ou moins souple) et un certain degré de soutien de l'âme (plus ou moins ferme). Les deux notions ne s'opposent donc pas : il y a une différence entre le moelleux de l'accueil sur le matelas, et la fermeté du soutien quand on y dort (lire notre encadré ci-contre). Un matelas peut donc être à la fois très souple et très ferme.

→ **Les dimensions annoncées.** La mesure du matelas révèle que les fabricants peinent à produire des modèles respectant précisément les dimensions annoncées. La moitié des matelas testés présente un écart de 2 à 3,5 cm en largeur ou en longueur



Essayez-le le matin

Vous voulez acheter un matelas neuf ? Le meilleur moyen est de l'essayer en magasin (plusieurs minutes par modèle), le matin de préférence... En effet, si vous vous sentez fatigué après une journée de travail, tout matelas vous paraîtra bon. Alors qu'après une nuit de sommeil, vous apprécierez mieux les différences de soutien et d'accueil entre les modèles, ce qui facilitera votre choix. Certains objecteront que la nuit doit pour cela avoir été de qualité. Justement, un bon matelas peut vous aider...



Test de maintien des performances des matériaux de l'âme (1). Test de durabilité du matelas : simulation d'une personne assise (2) et d'une personne couchée (3).

(Dunlopillo, La compagnie du lit, Simmons, Tediber et Réverie La Redoute). Pénible quand on s'aperçoit chez soi que le matelas ne rentre pas tout à fait dans l'armature du lit...

Vieillessement : la première mousse est le maillon faible

→ **Maintien de la hauteur de la première mousse.** À l'issue des trois tests de vieillissement, seul Alinéa est bon sur tout, voire très bon pour le maintien des performances de l'âme. Cinq matelas sont dotés d'une première mousse (contenue dans le plateau) qui pourrait trop se tasser avec le temps : l'affaissement à l'issue de notre test de compression est supérieur à 20 % de sa hauteur pour Epeda et Tediber, de plus de 50 % pour une des deux faces chez Simmons et Bultex, et de 50 % pour les deux faces du Réverie (la Redoute). L'enfoncement à la surface des matelas est une des principales sources de litiges entre les fabricants et les consommateurs.

→ **Maintien des performances de l'âme.** Un point rassurant, l'âme se maintient plutôt bien dans le temps quel que soit le modèle. Trois présentent toutefois une variation de dureté qui pourrait être ressentie (Simba, Ikea et Simmons).

→ **Durabilité du matelas dans son ensemble.** Elle est globalement bonne pour l'ensemble des produits testés. La perte de hauteur constatée après l'essai d'assise au bord du matelas est comprise entre quelques dixièmes de millimètres pour les meilleurs et à peine plus de trois millimètres pour le moins performant. Les variations de hauteur relevées lors du test des rouleaux sont plus importantes – de 4 à 9 mm – mais pas alarmantes. Vous pouvez dormir sur vos deux oreilles.

→ **Résistance au feu.** Enfin, nous avons vérifié si le matelas peut s'enflammer — ou pas — au contact d'une cigarette mal éteinte ou d'une allumette. Trois modèles sont parfaitement rassurants (Alinéa, Simba, La compagnie du lit) : il n'y a eu aucun départ de feu lors des tests d'allumage. Pour tous les autres, il y a eu au moins un allumage, surtout au contact de la flamme. II

FLORENT POMMIER
Ingénieur : CHARLES BABIN



- La plupart des matelas testés tiennent la route du point de vue technique et auront une bonne résistance pendant des années. Mais certains sont dotés d'une première couche de mousse qui pourrait s'affaisser un peu plus vite.
- Pour faire votre choix, choisissez les matériaux adéquats de l'âme. Réfléchissez aussi sur le caractère réversible ou non du matelas. Les caractéristiques de confort variant selon les modèles, il faut essayer les matelas en magasin en s'allongeant quelques minutes.

Bien dormir n'est pas toujours de tout repos !

Vous pensez avoir tout essayé pour améliorer la qualité de vos nuits ? Peut-être. Mais certains de nos conseils ou astuces devraient retenir votre attention.

Qui ne s'est jamais plaint d'une nuit d'insomnie ? Bien sûr, si le matelas (ou le sommier) est un problème, par exemple quand vous vous réveillez toujours avec des courbatures ou des contractures, il faut songer à le changer. De même pour l'oreiller si vos cervicales sont douloureuses au réveil. Le matériel est parfois une partie de la solution. Quant à la part immatérielle, elle est propre à chacun...

D'ABORD, IDENTIFIER LA CAUSE D'UN MAUVAIS SOMMEIL

Pour bien dormir, une première chose s'impose : identifier la ou les causes de ses insomnies et, si besoin, avec l'aide d'un médecin dans un centre du sommeil, d'un sophrologue, d'un psychologue ou de tout autre praticien à l'écoute (acupuncteur, ostéopathe, réflexologue, naturopathe...).

Par exemple, les personnes à la digestion difficile changeront de régime au dîner, les hyperactives chercheront à réduire toute activité intense dans les heures précédant le coucher, celles sujettes à des apnées du sommeil demanderont une assistance respiratoire (masque relié à une machine à pression positive).

Pour les ronfleurs et ronfleuses, mieux vaudra consulter un médecin avant d'acheter quoi que ce soit auprès des commerçants ou des sites vendant des lubrifiants de muqueuses, des dilateurs nasaux ou autres orthèses dentaires dont l'efficacité est loin d'être miraculeuse. D'autant que ces produits ne sont pas forcément adaptés à leurs soucis...

Si vous avez un tempérament anxieux, tentez de vous ménager à l'approche de la nuit, en cessant toute activité sollicitant votre attention (télévision, jeux vidéo, téléphone, ordinateur) ;



en évitant de vous concentrer sur les problèmes en cours, en prenant un bain, en méditant ou au contraire en vous orientant vers une activité physique peu intense (comme promener son chien), etc. Ce n'est pas toujours aussi simple et des insomnies répétées peuvent engendrer du stress entraînant de nouvelles insomnies. Sortir du cercle vicieux est impératif pour éviter de tomber dans une dépression ou un burn out (syndrome d'épuisement).

À CHACUN SA TECHNIQUE POUR DES NUITS APAISÉES

Pour les couples, la nuit peut aussi s'avérer un calvaire à cause d'un compagnon ou d'une compagne qui bouge beaucoup ou qui n'a pas du tout le même rythme de sommeil. Et si l'un des deux dormait sur le canapé du salon de temps en temps, histoire de trouver un peu de repos ? Reste encore l'option bouchons d'oreille et masque de nuit.

Seule certitude, chaque personne réagit différemment et aucune journée ne ressemble à une autre, mais au fil du temps, chacun apprend à se connaître et à mettre en œuvre ses propres tactiques. **|| F. P.**

La chimie, c'est pas automatique !

Avez-vous vraiment tout essayé avant de prendre des somnifères ? Bien entendu, des situations graves et particulières contraignent parfois à se voir prescrire des médicaments. Mais ils peuvent entraîner une accoutumance ou des effets indésirables, voire être contre-indiqués avec la prise d'autres médicaments. Dans l'idéal, restez-en aux granules d'homéopathie et/ou aux tisanes de plantes telles la valériane, la passiflore, la mélisse, le tilleul, ou encore la camomille et l'aubépine.