



NEOREV NOS GUIDES OREILLERS

COMMENT BIEN CHOISIR SON OREILLER ?

TABLE DES MATIERES

1	Conseils pour bien choisir son oreiller	3
2	Choisir un oreiller en fonction des habitudes de sommeil.....	3
3	Choisir un oreiller en fonction des matières	4
3.1	Les oreillers en matière synthétique	4
3.2	Les oreillers en duvet	4
3.3	Les oreillers en mousse	4
3.4	Les oreillers en mousse viscoélastique à mémoire de forme	4
4	Les oreillers de Neorev	5

COMMENT BIEN CHOISIR SON OREILLER ?

Pour choisir l'oreiller idéal, il est important de respecter plusieurs règles essentielles afin de ne pas se réveiller avec des douleurs et des tensions cervicales pouvant engendrer d'autres problèmes de santé.

1 Conseils pour bien choisir son oreiller

Comme pour le choix d'un bon matelas, le choix de l'oreiller est très important et devra se faire en fonction de votre morphologie, mais également selon la position que vous adoptez durant votre sommeil.

Tout d'abord, il est primordial d'orienter le choix de son oreiller en fonction de sa propre morphologie. En effet, pour les personnes ayant une importante carrure, il est préférable de dormir sur un oreiller épais afin de respecter la courbe naturelle de la colonne vertébrale dont la nuque est le prolongement.

Plus la carrure est importante, plus l'épaisseur de l'oreiller devra être choisie en conséquence (minimum 12 cm d'épaisseur). Au contraire, si votre carrure est plutôt menue, votre choix s'orientera vers un oreiller de moindre épaisseur (maximum 9 cm d'épaisseur).

2 Choisir un oreiller en fonction des habitudes de sommeil

Si vous avez l'habitude de dormir sur le côté, privilégiez un oreiller épais (minimum 9 cm d'épaisseur). Sa hauteur et sa fermeté permettront un meilleur respect de votre colonne vertébrale.

Si vous avez tendance à dormir sur le ventre, orientez-vous plutôt vers un modèle plus fin (maximum 6 cm d'épaisseur) afin de ne pas vous abîmer la nuque.

Si vous préférez dormir sur le dos, vous pouvez choisir toutes les formes d'oreillers, l'épaisseur aura dans ce cas peu d'importance.

De façon générale, veillez à choisir un oreiller à la fois souple mais suffisamment ferme qui vous apportera à la fois confort et soutien cervical. Pour cela, plusieurs types de rembourrages s'offrent à vous.

3 Choisir un oreiller en fonction des matières

3.1 Les oreillers en matière synthétique

Très bon marché, ces oreillers ont également l'avantage d'être anallergiques. Leur point faible réside dans leur fibre de forme creuse qui s'altère rapidement dans le temps et leur tendance à s'affaisser nécessitant leur remplacement régulier.

Leur prix est de 30,00 € maximum.

3.2 [Les oreillers en duvet](#)

On apprécie le duvet pour ses qualités de douceur et de légèreté. Bien que plus onéreuse, la plume d'oie est cependant de meilleure qualité que la plume de canard.

Attention cependant aux personnes allergiques qui doivent à tout prix éviter ce type de rembourrage !

Comptez en moyenne 70,00 € pour un oreiller en duvet de qualité.

3.3 Les oreillers en mousse

Les oreillers en mousse ont la propriété de garder une bonne tenue et de ne pas s'altérer ni se déformer dans le temps.

Ce type d'oreiller est anallergique et de qualité supérieure. Lors du choix d'un oreiller en mousse, comparez son type de rembourrage (mousse en latex naturel ou polyuréthane) ainsi que son poids dont dépend directement sa qualité.

Notez que plus l'oreiller sera lourd, meilleure sera sa qualité.

3.4 [Les oreillers en mousse viscoélastique à mémoire de forme](#)

Ce type d'oreillers convient particulièrement bien aux personnes souffrant de douleurs cervicales. Il assure un bon maintien de la nuque et a des qualités de soutien et des vertus hypoallergéniques.

Si vous optez pour ce type d'oreiller, Neorev vous conseille sa gamme d'oreillers viscoélastiques en fibres de bambou 100 % naturelle. Ce type d'oreillers de qualité supérieure vous assurera une longue tenue dans le temps.

Son prix oscille entre 50,00 € et 100,00 €.

4 [Les oreillers de Neorev](#)

NOS AUTRES GUIDES SUR LES OREILLERS

- :: [C'est quoi un oreiller en mousse viscoélastique à mémoire de forme ?](#)
- :: [Comment soulager les douleurs de nuque ?](#)
- :: [Les oreillers en mousse viscoélastique à mémoire de forme font-ils vraiment la différence ?](#)
- :: [Pourquoi acheter un oreiller en mousse viscoélastique à mémoire de forme ?](#)
- :: [Pourquoi choisir un oreiller naturel composé de matières saines ?](#)

[[LE GUIDE EN LIGNE](#)]