



NEOREV
NOS GUIDES
LITERIE

LES IDEES RECUES SUR LE MAL DE DOS ET LA LITERIE

TABLE DES MATIERES

1	Dormir sur un matelas trop ferme.....	3
2	Quel matelas faut-il pour éviter les douleurs au dos ?	3
3	Le matelas, seul responsable du mal de dos ?.....	4
3.1	L'oreiller	4
3.2	La position	4
4	Une bonne literie suffit-elle à réduire les douleurs de dos ?	4
5	La literie de Neorev	5

LES IDEES RECUES SUR LE MAL DE DOS ET LA LITERIE

Beaucoup pensent que le mal de dos est réservé aux personnes plus âgées mais il n'en est rien. Le mal de dos peut toucher chacun d'entre nous et ce à n'importe quel âge. Si la literie est souvent la première incriminée, il convient donc de bien connaître et d'éliminer quelques idées reçues sur le lien entre literie et mal de dos.

1 Dormir sur un matelas trop ferme

Votre grand-mère vous l'a sûrement dit : dormir sur un matelas mou va vous procurer des douleurs au dos et pour bien dormir, il faut donc choisir un matelas ferme.

La sagesse venant avec l'âge, nos aïeules n'ont pas franchement tort et il est effectivement recommandé d'éviter les matelas trop mous qui n'apportent pas de soutien suffisant.

Néanmoins, attention à ne pas tomber dans l'excès. En effet, si vous êtes sujet aux douleurs dorsales, un matelas trop ferme risque de générer des tensions et douleurs au niveau des lombaires.

2 Quel matelas faut-il pour éviter les douleurs au dos ?

Et bien la réponse va vous sembler familière, il faut choisir un matelas ferme au cœur pour garantir un soutien suffisant, mais moelleux en surface pour limiter les impacts négatifs de trop de rigidité.

Vous devez en effet ressentir une sensation de confort combinée à une bonne tenue du corps pour espérer passer de bonnes nuits sur la durée !

Pour les personnes ayant un budget qui le permet, l'idéal contre les maux de dos étant les matelas à mémoire de forme. Cette technologie existe également pour les surmatelas, formulant ainsi une alternative intéressante.

3 Le matelas, seul responsable du mal de dos ?

Comme expliqué en amont, le choix d'un bon matelas va évidemment représenter le point le plus important dans la lutte contre les maux dorsaux. Il n'en reste pas moins que le matelas est loin d'être le seul responsable des douleurs dorsales nocturnes.

Dans les principaux coupables on retrouve l'oreiller et la position adoptée lors du sommeil.

3.1 L'oreiller

Quand on parle de de sommeil, difficile de ne pas évoquer l'importance de l'oreiller. En effet ce dernier, en plus de représenter un gain de confort, sert à soutenir nos cervicales et à bien aligner notre colonne vertébrale. Dormir avec un mauvais oreiller peut alors être au moins aussi néfaste pour le dos que de dormir sur un mauvais matelas.

Pour trouver le bon oreiller les critères sont les mêmes que pour un bon matelas : confort et soutien. Une nouvelle fois la technologie à mémoire de forme est vivement recommandée pour les personnes souffrant déjà de ce type de douleurs.

3.2 La position

Même s'il n'existe pas des milliers de positions différentes adoptables pendant le sommeil, seules quelques-unes sont véritablement adaptées. La meilleure étant de dormir sur le dos car cela permet un alignement optimal de la colonne vertébrale. Dans une moindre mesure dormir sur le côté (les genoux ne doivent néanmoins pas se trouver au-dessus de la taille) reste une position favorable ; dormir sur le ventre est par contre une position à proscrire tout comme tout autre position plus atypique.

4 Une bonne literie suffit-elle à réduire les douleurs de dos ?

Avant de partir acheter un nouveau matelas ou autre oreiller à mémoire de forme, il est important de bien comprendre que les douleurs dorsales du réveil sont parfois simplement à mettre au crédit de nos habitudes et modes de vie.

Non pratique d'un sport, mauvaises habitudes alimentaires, chambre trop ou pas assez chauffée, mauvaise position sur la chaise au bureau ou sur votre canapé, métier sollicitant fortement le dos. Tellement de facteurs peuvent expliquer les douleurs dorsales, réelles pathologies telles que hernie, etc.

Certes une bonne literie permettra d'atténuer au maximum les douleurs ressenties pendant la nuit et de soulager votre dos mais elle ne pourra en aucun cas les éliminer si la cause est autre que la qualité de votre literie.

Si les douleurs sont trop importantes, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour effectuer un diagnostic.

5 La literie de Neorev

NOS AUTRES GUIDES SUR LA LITERIE

- :: [C'est quoi la literie de relaxation ?](#)
- :: [Comment éliminer naturellement les acariens de sa literie ?](#)
- :: [Comment nettoyer et désinfecter son matelas et ses oreillers ?](#)
- :: [La literie discount de qualité pour tous les budgets](#)
- :: [Les labels CertiPUR et OEKO-TEX®](#)
- :: [L'essor des matières naturelles dans la literie éco conçue](#)
- :: [Pourquoi acheter sa literie à prix d'usine ?](#)
- :: [Quelles sont les tailles de la literie ?](#)
- :: [Quel lit pour les enfants après le lit à barreaux ?](#)

[[LE GUIDE EN LIGNE](#)]