



# NEOREV NOS GUIDES MATELAS

POURQUOI CHANGER DE MATELAS TOUS LES DIX ANS ?

## TABLE DES MATIERES

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1   | Comment savoir qu'il faut changer son matelas ? ..... | 3 |
| 1.1 | Quand votre matelas vous le dit .....                 | 3 |
| 1.2 | Quand votre corps vous le demande .....               | 4 |
| 2   | Les matelas de Neorev .....                           | 4 |

# POURQUOI CHANGER DE MATELAS TOUS LES DIX ANS ?

**Comme vous le savez bien votre matelas n'est pas éternel. Cependant la plupart des gens gardent leurs matelas plus de temps que conseillé et à la longue cela peut engendrer de nombreux problèmes.**

## 1 Comment savoir qu'il faut changer son matelas ?

Notre lit fait tellement partie de notre quotidien qu'on en oublierait presque que celui-ci n'a pas une durée de vie illimitée ; à force d'utilisation, votre matelas s'use et n'est plus aussi performant que lors de son achat.

En moyenne, on parle d'une durée de vie de 10 ans pour un matelas ce qui correspond approximativement à 30.000 heures d'utilisation. Cette moyenne est évidemment à pondérer selon plusieurs facteurs comme la qualité initiale du matelas, l'utilisation que vous en avez, l'environnement de votre chambre à coucher etc.

Sachez qu'en moyenne les français changent leur literie tous les 14 ans et qu'il n'est dans certains cas pas évidemment de reconnaître qu'il est temps de changer son matelas.

Voici donc quelques points de vigilance à surveiller.

### 1.1 Quand votre matelas vous le dit

De nombreux signes d'usure de votre matelas peuvent être visibles directement sur ce dernier dont :

- « L'effet cuvette » ou un creux trop important au niveau du dos : un matelas trop déformé, gondolé ou en creux est souvent le signe que votre matelas a bien vécu.
- Une forte odeur d'humidité et/ou des légères traces de moisissure : selon la composition de votre matelas (mousse, ressorts, latex) celui-ci sera plus ou moins impacté par l'humidité. Chaque personne perd en moyenne 40 cl d'eau par nuit et à la longue les matières remplissant le rôle de filtre ne seront plus aussi efficaces entraînant mauvaises odeurs et moisissures.
- Une indépendance de couchage de moins en moins importante : si vous ressentez de plus en plus les mouvements de votre partenaire pendant la nuit et que ce n'était pas le cas auparavant c'est un signe que votre matelas n'apporte plus un soutien suffisant.
- Un sommier qui grince ou produit trop de bruits : il convient souvent de changer de sommier en même temps que de matelas, un sommier ancien va très rapidement dégrader la qualité de votre matelas. Rien ne vous empêche de changer uniquement de sommier si votre matelas est relativement récent.
- Une dépréciation du soutien et de la fermeté : si vous avez tendance à plus vous enfoncer dans votre matelas qu'auparavant ou que la fermeté de ce dernier ne vous satisfait plus. Cette dernière est d'autant plus visible au lever qu'au couché car les composants du matelas récupèrent une partie de leur forme pendant la journée.

## 1.2 Quand votre corps vous le demande

En matière de sommeil il est primordial de savoir écouter ce que notre corps nous transmet et tous ces points peuvent être le signe qu'il est temps de changer votre matelas :

- Des courbatures au réveil : mal de dos, problèmes à la nuque ou encore maux de tête au réveil sont souvent le signe que votre literie n'est plus adaptée. Un matelas doit bien soutenir votre colonne vertébrale ainsi que votre nuque sous peine de causer de lourds problèmes de santé sur la durée.
- Un développement d'allergies : développés par l'humidité du matelas et de la poussière se logeant dans le sommier, les acariens sont responsables de nombreuses allergies et problèmes respiratoires plus ou moins importants. Bien entretenir son matelas, neuf ou ancien, est essentiel.
- Des difficultés pour s'endormir et/ou de nombreux réveils nocturnes : un matelas présentant un mauvais soutien ne vous apportera pas le confort et le maintien nécessaires à un endormissement rapide. Pire il pourrait favoriser de nombreux réveils et micro-réveils durant la nuit annulant l'effet réparateur du sommeil.
- Un sommeil de moins en moins réparateur : comme expliqué sur le point précédent, si vous vous sentez de moins en moins reposé après vos nuits cela peut être un signe que votre matelas n'accomplit plus son rôle réparateur.
- De très mauvaises nuits passées au côté de votre conjoint-e : vous vous sentez trop à l'étroit dans votre lit ou ressentez trop les mouvements de votre partenaire, il est peut-être temps d'opter pour un nouveau matelas plus grand Queen ou King Size.

## 2 [Les matelas de Neorev](#)

NOS AUTRES GUIDES SUR QUAND CHANGER DE MATELAS

- :: [Comment faire le bon choix pour changer de matelas ?](#)
- :: [Pourquoi ne pas choisir les yeux fermés pour changer de matelas ?](#)
- :: [Quand changer de matelas ?](#)
- :: [Quel budget pour changer de matelas ?](#)
- :: [Quels sont les signes qui indiquent qu'il faut changer de matelas ?](#)

[ [LE GUIDE EN LIGNE](#) ]