

## Un sommier, à quoi ça sert ?

Plus qu'un simple support pour votre matelas, le sommier est un véritable catalyseur de son action. Il doit constituer une surface rigide et plane pour maintenir le matelas à l'horizontale tout en assurant une certaine souplesse. Plus flexible, le sommier devant remplir un rôle d'amortisseur indispensable au confort.

Au delà de ces caractéristiques quelles fonctions essentielles un sommier doit-il remplir ? Et surtout comment le choisir ? Un bon sommier remplit **4 fonctions décisives** pour votre confort

1 Le sommier joue un rôle d'amortisseur.

Il se répartit avec le matelas l'absorption de vos mouvements nocturnes. Il absorbe 1/3 des efforts subis quand le matelas, en première ligne, écope des 2/3.

2 Optimise l'action du matelas sur le dos.

L'interaction entre sommier et matelas détermine la qualité du soutien de votre colonne vertébrale.

On rappelle que votre colonne doit être maintenue dans une position rectiligne afin d'éviter toute torsion ou tension néfastes à la qualité de votre sommeil.

Si le soutien fourni par l'ensemble est bon, votre colonne est sécurisée pour toute la nuit. Rassurés, vos muscles dorsaux, votre corps tout entier peuvent se relâcher.

Permettant de ne pas laisser reposer le matelas à même le sol, le sommier lui confère un supplément de souplesse et d'élasticité. Sous son impulsion, le matelas s'anime et suit vos changements de positions à la perfection. Votre confort de sommeil est total. Morphée peut vous prendre dans ses bras.

3 Le sommier, garant de l'hygiène et de la santé

Le sommier est surélevé grâce à des pieds, pour éviter au matelas de reposer directement sur le sol.

Indépendamment de la qualité de gestion de votre intérieur. S'il est à même le sol, un matelas est exposé à :

- L'humidité

Votre corps perd chaque nuit près de 1/2 litre d'eau.

Si le matelas reste au sol, cette humidité cumulée aura du mal à sécher.

- La chaleur

A même le sol, la chaleur emmagasinée par le matelas pendant la nuit, ne s'évacuera pas facilement.

Pour lutter contre l'humidité et les chaleurs excessives, attention à la composition du matelas, du surmatelas et des oreillers !

Les matériaux utilisés dans nos produits sont conçus pour être très respirant et gérer donc au mieux cette humidité.

- Les nids de poussière

Quelles que soient vos qualités de fée du logis, la poussière s'accumule dans tous les recoins. Le matelas constitue le refuge idéal autour duquel elle peut se réfugier, à l'abri des balais et des aspirateurs. Il suffit que le matelas soit posé sur de la moquette pour que le désastre soit total.

**Un milieu chaud, humide et saturé de poussière** ; c'est le terrain de jeux favori des acariens.

Dormir dans un tel milieu, nuit après nuit, c'est s'exposer à des allergies respiratoires. Utiliser un sommier favorise la **ventilation**, l'**aération** et donc l'**hygiène** de votre matelas.

4 Contribue à l'augmentation de la durée de vie du matelas.

Choisir l'ensemble sommier matelas optimal

Il est indispensable de choisir un sommier adapté à votre matelas. De manière à ce que l'ensemble matelas sommier soit complémentaire et satisfasse votre morphologie et votre confort.

Comment choisir ?

- **Accordez Type de sommier / Type de matelas**

Le sommier à latte s'adapte à tout type de matelas ( mousse, latex ou ressorts )  
Le sommier à ressorts est fait uniquement pour le matelas à ressorts.

- **Accordez Fermeté sommier / Fermeté matelas**

Réussir à les faire coïncider pour le meilleur rapport soutien / confort possible  
Sachant que matelas et sommier proposent différents fermetés, vous les assortirez en fonction de votre morphologie et de votre poids.

Le matelas doit **soutenir de manière uniforme** toutes les parties de votre corps. Il est préférable que vos épaules, hanches et fesses s'enfoncent un peu dans le matelas pour trouver une position physiologique. La souplesse du sommier favorise cette uniformisation.

**Si l'ensemble matelas sommier est trop dur**, vos membres ne trouvent pas leur place, la position de sommeil est incorrecte et l'alignement de votre colonne vertébrale n'est plus assuré.

Si l'ensemble matelas sommier est trop ferme, n'hésitez pas à l'équiper d'un surmatelas mémoire pour améliorer l'accueil et le confort de l'ensemble.