



7 Astuces :
Comment choisir votre literie.

Astuce 1 : Astuce pour savoir quand changer de literie

Savoir quand changer de literie, ce n'est pas toujours évident... Bien sûr, s'il ne reste plus que quelques lattes sur le sommier, ou que le matelas est déchiré, le constat est assez facile à faire. Mais la literie peut aussi avoir l'air flambant neuve et être à changer néanmoins.

Quelques indices permettent toutefois de savoir si matelas et sommier sont à changer. Se réveiller fatigué au matin, ou dormir mieux lorsqu'on passe la nuit chez des amis sont ainsi des indicateurs à prendre au sérieux. Bien que le partenaire soit souvent accusé de la mauvaise qualité de sommeil, un simple changement de literie peut bien souvent régler le problème : une bonne literie doit permettre à chacun de bouger sans déranger l'autre.

Par ailleurs, des désagréments considérés comme mineurs peuvent considérablement amoindrir la qualité de sommeil. Un ressort qui pointe dans le matelas, ou un sommier qui grince à chaque fois qu'on se retourne occasionnent une gêne capable de rendre le sommeil plus fragile.

Enfin, il faut savoir qu'une literie se change en moyenne tous les dix ans.

Astuce 2 : Renouvelez votre sommier : passez à l'électricité !

Ca y est, c'est décidé : vous allez changer de sommier. Avant de vous précipiter sur un sommier classique, à lattes ou à ressorts, prenez le temps de découvrir le sommier électrique.

Un sommier électrique premier prix ne coûte guère plus de 300 euros. Et l'investissement peut s'avérer extrêmement rentable s'il vous procure une meilleure qualité de sommeil, tout en vous permettant de profiter de moments de détente régénérateurs. Avec un sommier électrique, tout le confort d'un sommier classique est restitué : certains disposent en effet d'un réglage de fermeté, de lattes bombées et de curseurs pour le renforcement du bassin.

Toutefois, le principal intérêt d'un sommier électrique réside dans l'articulation du pied et de la tête de lit. Grâce à cette fonction, les moments de détente, lecture ou séance télé, sont plus agréables. Et les problèmes de jambes lourdes se règlent en relevant le pied de lit. Pour les couples, le sommier électrique peut se présenter avec deux sommiers dissociés, afin de permettre à chacun de choisir ses propres réglages sans gêner l'autre.

Astuce 3 : astuce pour bien dormir à deux

Bien des sketches puisent leur inspiration dans les affres des nuits en couple. Car la réalité du sommeil lorsqu'on partage un même lit correspond rarement à l'idée qu'on aimerait s'en faire - s'endormir tranquillement dans les bras l'un de l'autre et se réveiller ensemble au matin.

Dans les faits, dormir à deux peut en fait devenir très éprouvant, pour peu que l'un des partenaires soit particulièrement agité la nuit. Faire chambre à part est évidemment l'une des solutions envisageables, mais peu de couples parviennent à s'y résoudre. Matelas et sommiers dissociés représentent alors la meilleure solution pour remédier à ce problème.

De plus en plus de lits sont désormais conçus pour accueillir, dans un même cadre, deux sommiers rapprochés mais distincts, et deux matelas séparés. Ainsi, les mouvements de l'un ne gênent plus l'autre. Et chacun peut faire ses propres réglages de fermeté, ou choisir un matelas à son goût, ferme ou moelleux.

Astuce 4 : Dites "halte" aux douleurs cervicales

Provoquées par le stress ou une mauvaise position pendant la nuit, les douleurs cervicales sont source d'un réel inconfort et peuvent même amoindrir la qualité de sommeil.

Pour prévenir ou remédier aux problèmes de douleurs cervicales, rien de tel qu'un oreiller anatomique. Sur l'ensemble des personnes qui se plaignent de douleurs dans la nuque, 85 % affirment se porter mieux après avoir opté pour un oreiller anatomique.

Sur le dos ou sur le côté, la position allongée induit des points de pression importants dans les cervicales. Avec un oreiller anatomique, le creux formé entre la base du crâne et les épaules est comblé : la colonne vertébrale est parfaitement droite, et les points de pression supprimés.

Indéformable, l'oreiller anatomique est un investissement qui ne manquera pas d'être rentable sur le long terme. Et ceux qui lui reprochent ses dimensions hors-standard sans désormais sans arguments, car il existe à présent des oreillers anatomiques en 40*60, parfaitement compatibles avec le linge de lit classique à condition de choisir une taie rectangulaire de 45*60.

Astuce 5 :Nuits à deux : voyez les choses en grand !

Parmi les sujets de plainte les plus courants chez les couples qui partagent le même lit, deux récriminations prennent des allures de leitmotiv : "tu prends toute la couverture" et "tu prends toute la place".

Bien que ces deux phrases tant entendues puissent faire sourire "à froid", elles illustrent toutefois un problème qui peut réellement devenir sujet de discorde au sein d'un couple. Partager le même lit devrait pourtant rester un petit bonheur quotidien. Pour couper court à tous ces petits tracassés, quelques mesures simples peuvent être mises en place.

Si l'un des partenaires a une nette tendance à s'étaler dans le lit, il suffit de s'équiper d'une literie suffisamment vaste pour que chacun puisse prendre ses aises sans gratifier son aimé(e) d'un coup de coude à chaque mouvement. Un ensemble sommier et matelas en 160*200 peut déjà arranger les choses. Et il existe même de la literie en 200*200 !

Pour la couette, même constat : si les dimensions classiques, en 240*220, ne suffisent pas, pourquoi ne pas opter pour une couette en 260*220, voire, comme cela se fait dans les pays nordiques, pour une couette chacun ?

Astuce 6 : Une couette en plumes pour un froid de canard...

Les températures dégringolent et vous grelottez sous une bonne dizaine de couvertures empilées, qui finissent par vous donner une sensation d'étouffement sans pour autant vous réchauffer ? Testez la couette en plume et duvet d'oie et de canard !

Merveilleusement légère, la couette en plume remplace les mille épaisseurs qu'on peut être tenté d'entasser une fois le froid venu. Alors qu'un ensemble de couvertures synthétiques et draps peuvent peser jusqu'à 5 kilos, une couette en plumes et duvet pèse généralement moins de 2 kilos. Par ailleurs, le duvet a un pouvoir thermique inégalé ! En effet, il emmagasine dans la couette une grande quantité d'air qui est ensuite chauffé par le corps du dormeur. Plus la proportion de duvet est importante, et plus le pouvoir thermique de la couette est élevé.

Il existe des couettes en plumes uniquement, qui sont les moins efficaces mais les moins chères, et des couettes 1/2 duvet, 3/4 duvet et 100 % duvet, pour un rendement toujours croissant. Une couette en duvet représente évidemment une dépense conséquente, mais il s'agit en fait d'un investissement : le duvet conserve toujours ses qualités et, lorsque la couette est usée, il peut être aspiré puis réinjecté dans une nouvelle couette !

Astuce 7 : Astuce pour une sensation de chaleur immédiate

Avec une bonne couette, les nuits froides ne sont plus un problème. Oui, mais il reste toujours le petit moment terriblement délicat, où, alors qu'on n'est plus que légèrement vêtu, il faut trouver le courage de se glisser sous des draps encore froids...

Pour supprimer cette étape, rien de tel qu'une parure de lit en flanelle ! Toute douce et 100 % coton, la flanelle offre une chaleur et un confort immédiats. Idéale pour une chambre d'enfant, elle sera également appréciée des adultes. Et une parure de lit en flanelle ne coûte pas plus cher qu'une parure en coton ou polycoton... Au niveau de l'entretien, la flanelle ne pose aucun problème. Elle passe à la machine jusqu'à 40° et supporte un passage au sèche-linge. Le repassage, sans être obligatoire, est facile et restitue toute la douceur des draps en flanelle.

Pendant longtemps, les parures en flanelle s'ornaient systématiquement de motifs vieillots voire franchement kitsch. Mais ce n'est plus le cas aujourd'hui : outre les unis, qui se marient avec n'importe quel intérieur, il existe désormais des imprimés en flanelle tout à fait séduisants : si esthétique et pratique sont conciliés, il n'y a plus aucune raison d'hésiter !