A publier sur <https://boulderh3.org/>

Méta titre : Les détails à ne pas négliger pour être en harmonie avec son matelas

Méta description : Le choix d’un nouveau matelas n’est pas facile. En effet, il existe quelques facteurs importants qui pourront vous aider à vous décider du type de matelas qui vous convient.

Antidaté 16 Avril 2020

# Déterminez quel genre de dormeur vous êtes avant d’acheter un matelas

Choisir un matelas semble accablant parfois. C’est un peu notre deuxième partenaire qu’il faut bien sélectionner avant d’acheter. Si vous souhaitez acquérir un matelas idéal pour vous et votre sommeil, il faut déterminer quel genre de dormeur vous êtes. Examinons trois catégories de sommeil critiques pour déterminer exactement cela.

## Définissez votre position de sommeil

Votre position de sommeil a un impact significatif sur le type de matelas que vous aimerez le plus. Lorsque votre corps repose dans différentes positions, différents niveaux de fermeté sont idéaux. Il existe quatre positions de sommeil principales, le dormeur « arrière », le dormeur « estomac », le dormeur « latéral ».

\* Le dormeur sur le dos. Vous constaterez probablement qu'un matelas ferme, niveau 7-8, offre un confort adéquat pour une position soutenue, mais confortable**.** [Un matelas](https://www.allomatelas.com/literie/matelas/) ferme aide et rend le support pour vos épaules, votre cou et votre dos.

\* Votre estomac n'est pas aussi robuste que votre dos. Vous trouverez probablement un confort et un soutien ultimes avec un matelas de fermeté moyenne. Essayez un niveau 5-7.

\* Si vous dormez sur le côté, vous aimez rester aussi confortable que possible. Vous voulez offrir un coussin doux pour le côté de votre corps, vos épaules et votre cou. Vous pourriez envisager un matelas légèrement plus doux. Considérez un lit avec un niveau de fermeté de 3 à 5 pour une relaxation ultime.

## Estimez votre poids pour savoir la qualité de matelas à acheter

Votre poids corporel joue un rôle important dans la détermination de la fermeté idéale de votre matelas. En effet, différentes catégories de poids interagissent différemment avec les matelas. Examinons différentes catégories de poids pour un confort maximum du matelas.
Le corps d'un dormeur léger n'est pas assez lourd pour s'enfoncer dans un matelas ferme. Pour cette raison, les dormeurs légers pourraient préférer les matelas mous. Considérez une fermeté du matelas de 4 ou moins.

Un dormeur moyen de poids moyen trouvera probablement un maximum de confort dans un lit de fermeté ordinaire. Pensez à un niveau de fermeté de 5.

Les dormeurs plus lourds pourraient apprécier la fermeté et le soutien des matelas haut sur l'échelle de fermeté fournie. Considérez un matelas avec une échelle de fermeté de 6 ou plus selon le soutien que vous désirez.

## Etudiez votre température de sommeil

Votre matelas affecte votre température de sommeil de deux manières. Tout d'abord, le matériau de votre matelas influence la température. Certains matériaux de matelas spécialement formulés aident à absorber la chaleur, tandis que d'autres sont neutres. Si votre matelas absorbe la chaleur, c'est une mauvaise nouvelle si vous avez généralement une chaleur inconfortable pendant le sommeil. Vous ressentirez toujours la chaleur même si vous le recouvrez avec des [tissus microfibres](https://boulderh3.org/en-savoir-plus-sur-les-canapes-en-tissu-microfibre/) par exemple. La fermeté de votre matelas a également un impact sur la température en fournissant un flux d'air adéquat. Bien qu'un manque de circulation d'air n'augmente pas nécessairement votre température, il peut sûrement vous faire sentir moins à l'aise si vous dormez chaud. Lorsque votre matelas est doux, il est plus facile de s'enfoncer dans la crevasse profonde et douce de votre matelas, réduisant ainsi le flux d'air.