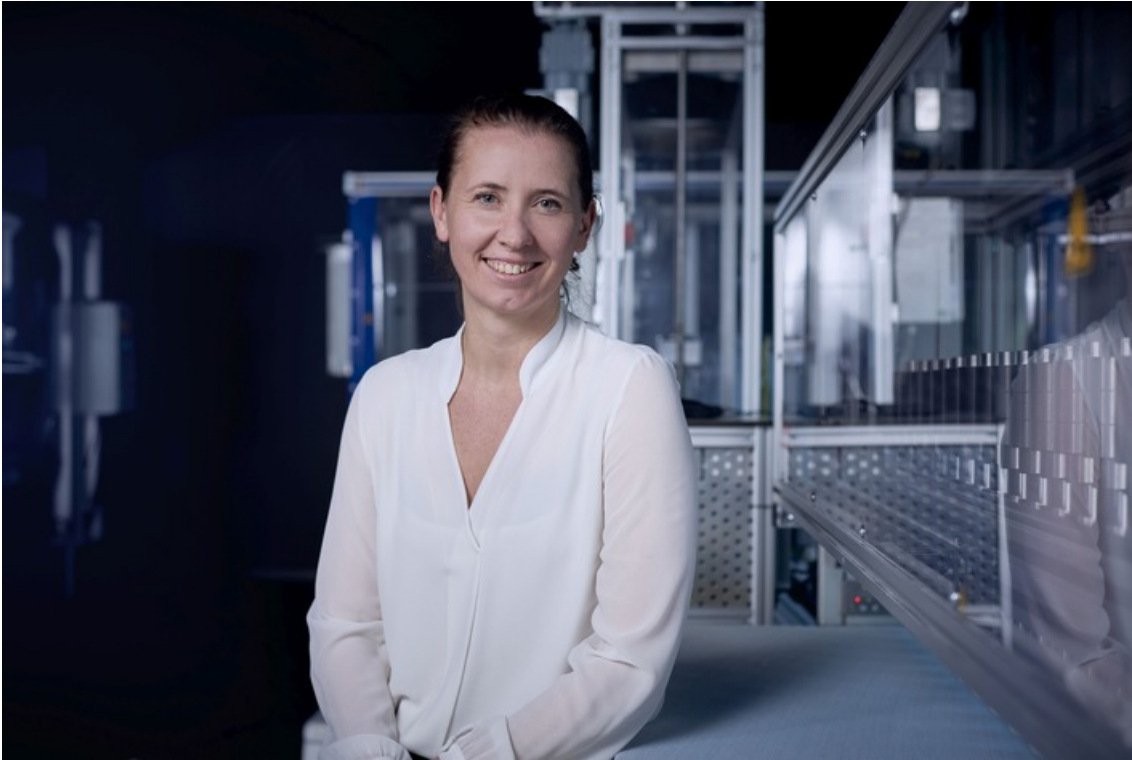


05.11.2020 - 12:53 Uhr

## 5 conseils pour l'achat de matelas / Dr Verena Senn, neurobiologiste et spécialiste du sommeil à Emma - The Sleep Company



Francfort (ots) -

### 1. Assurez-vous de tester entièrement le matelas

Le corps peut avoir besoin de quelques jours à plusieurs semaines pour s'habituer à un nouveau matelas. Par conséquent, un matelas doit absolument être testé sur une période longue. Tester un matelas en magasin est un bon début, mais on n'essaie généralement pas le matelas dans la même position que dans laquelle nous dormons réellement. Pouvoir tester le matelas dans notre vie quotidienne, au cours de plusieurs nuits est donc crucial pour prendre la meilleure décision.

### 2. Suivre les tests des institutions de consommateurs indépendantes

En Allemagne, par exemple, la Stiftung Warentest examine différents matelas. L'institut indépendant teste la qualité des produits dans six catégories différentes. Il s'agit notamment des propriétés de couchage, de la durabilité et de la qualité de la housse. En outre, les matelas sont testés sur les aspects de la santé et de l'environnement, de la manipulation, de la déclaration et de la publicité. Les résultats des tests peuvent vous aider dans la décision d'achat, car ils prennent en compte un large éventail de critères de qualité et sont basés sur des résultats de tests neutres.

### 3. Recherchez des matériaux respirants

Les propriétés thermiques du matelas doivent être également prises en compte lors de l'achat, car elles jouent un rôle important sur la qualité de votre sommeil. Lorsque l'on s'endort, l'excès de chaleur est dégagé afin de permettre à la température corporelle de baisser. Par conséquent, les matériaux respirants sont importants pour créer un environnement de sommeil idéal. Une étude récente[1] a démontré que les personnes qui dormaient sur un matelas permettant la régulation de température avaient des cycles de sommeil plus réguliers et plus importants que les personnes qui dormaient sur un matelas conventionnel. Ces personnes ont également eu plus de phases de sommeil profond durant la seconde moitié de la nuit. Pendant les phases de sommeil profond, nous sommes très détendus, notre respiration et notre rythme cardiaque ralentissent. C'est dans cette phase que le corps et le système immunitaire se régénèrent, que des hormones de croissance sont libérées et que notre mémoire est active. La housse du matelas doit donc être légère et respirante afin d'évacuer rapidement l'humidité. Pour des raisons d'hygiène, elle doit également être lavable.

### 4. Prendre en compte la posture ergonomique

Pour que le corps se régénère pendant la nuit, la meilleure répartition de pression possible doit être garantie. C'est la seule façon pour protéger les articulations et la colonne vertébrale durant le sommeil. Les disques intervertébraux perdent du liquide durant la

journée en raison du poids qu'ils portent. La nuit, ils se remplissent à nouveau de liquide. En ce but, il faut veiller à ce que la colonne vertébrale soit alignée et qu'elle soit dans sa position naturelle. Le matelas doit être plus souple à certains endroits, de sorte que, par exemple, l'épaule puisse s'enfoncer plus profondément que le bassin. C'est pour cela que les matelas modernes sont composés de plusieurs zones. La fermeté d'un matelas et le poids et la taille du corps sont aussi liés quant à déterminer si un matelas est ergonomique ou pas. Il est intéressant de noter que des études montrent que les gens ont généralement trouvé que la bonne dureté est "moyennement ferme".

## 5. Adapter l'oreiller au matelas

C'est la façon dont nous dormons, sur le dos, le ventre ou le côté, ainsi que notre propre poids et la dureté du matelas qui déterminent le type d'oreiller qui nous convient le mieux. La position ergonomique joue également un rôle décisif à cet égard : la colonne vertébrale ne doit pas se déformer. Cela signifie que la tête ne doit être ni trop haute ni trop basse. Comme la plupart des gens sont des " dormeurs mixtes " et que leur position de sommeil change plusieurs fois pendant la nuit, un bon oreiller doit être adaptable - par exemple avec un côté plus dur et un côté plus souple, avec une hauteur ajustable grâce à des couches amovibles. En général, il est conseillé de demander à un ami ou à son partenaire de vérifier la position de la colonne vertébrale quand vous êtes dans votre position couchée préférée. En général, on a un oeil instinctif pour savoir si un oreiller épais ou fin est nécessaire pour que la personne puisse s'allonger de la meilleure façon. Ainsi, lorsque vous achetez un nouveau matelas vous devez vérifier la position couchée quand vous avez un oreiller.

### À propos de Emma - The Sleep Company (Emma Sleep GmbH):

Emma - The Sleep Company est une société gérée par ses fondateurs et est l'un des fournisseurs de matelas et de lits qui connaît la croissance la plus rapide en Europe. Cette société internationale a été fondée en 2013 sous le nom de Bettzeit GmbH par Dennis Schmolz et Manuel Müller et est basée à Francfort-sur-le-Main. En 2019, Emma - The Sleep Company a réalisé un chiffre d'affaires record de 150 millions d'euros, avec un taux de croissance de 86 % par rapport à l'année précédente. La société est propriétaire des deux marques, Emma® et Dunlopillo (droits de marque : Allemagne et Autriche). Le produit le plus vendu est le matelas compressé roulé Emma®, qui est actuellement disponible dans 23 pays. Les clients peuvent acheter le matelas directement en ligne et en magasin dans un des 1 000 magasins partenaires. La réussite de la stratégie omnicanale est rendue possible par une coopération mutuellement bénéfique avec de nombreux commerçants. Grâce à la croissance exceptionnelle de ses ventes, Emma® est rapidement devenue l'une des trois premières marques de ce type en Europe.

Emma - The Sleep Company est un pionnier dans la technologie du sommeil. Leurs experts en Recherche et Développement conçoivent des produits innovants pour améliorer le sommeil des personnes et avoir un impact positif sur leurs vies. Pour faire grossir l'entreprise et innover aussi rapidement que possible, les 500+ employés de chez Emma travaillent constamment pour créer et implémenter de nouveaux concepts et améliorer l'entreprise depuis la logistique jusqu'au marketing et la vente. Les facteurs de réussite de cette entreprise sont son agilité au quotidien, sa capacité à trouver des solutions pragmatiques et à conserver un état d'esprit numérique distinctif. L'équipe vit et encourage la diversité dans tous les domaines : dans la diversité de pensée, de caractère, des idées et des cultures. Le 1er juillet 2020, le groupe Franz Haniel & Cie. GmbH a racheté 50,1 % de la société Emma - The Sleep Company.

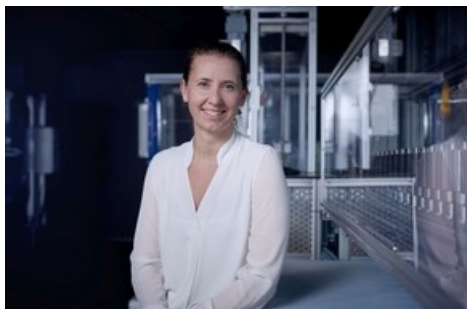
Vous trouverez de plus amples informations sur le site [emma-matelas.ch](https://emma-matelas.ch).

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29247670/>

Contact presse:

Natalia Fritz / Lukas Schüz  
HOSCHKE & CONSORTEN Public Relations GmbH  
Tél.: +49 40 36 90 50-57 / -32  
E-Mail: [n.fritz@hoschke.de](mailto:n.fritz@hoschke.de) / [l.schuez@hoschke.de](mailto:l.schuez@hoschke.de)

### Medieninhalte



*Dr. Verena Senn, neurobiologiste et experte du sommeil chez Emma - The Sleep Company / Copyright: Emma Sleep GmbH 2020 ; Photographie: Moritz Reich / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/121105](http://www.presseportal.de/nr/121105) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Emma Matratzen GmbH/Moritz Reich"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100062853/100859005> abgerufen werden.