

## Mode d'emploi

- Un oreiller doit être remplacé idéalement tous les deux ans et, selon les experts, deviendrait inutile au bout de cinq ans, l'affaissement de ses matériaux l'empêchant de soutenir efficacement votre nuque.
- Aérez-les régulièrement et tapotez-les tous les matins pour éviter les amas de matière ; cela augmentera considérablement leur durée de vie.



### 3 LES KITS MODULABLES

Plusieurs marques proposent des kits composés de deux coussins, à utiliser ensemble ou séparément pour pouvoir alterner les épaisseurs d'oreillers. Une bonne idée si vous avez souvent besoin d'augmenter votre confort respiratoire (allergie, rhinite...). Comme le confirme Antoine Couly, masseur-kinésithérapeute et auteur de *Tiens-toi droit!?* (éd. Flammarion), rien de tel que la position "transat" pour dégager les voies respiratoires, à savoir allongé sur le dos, le haut du corps incliné à 30°. Ces kits modulables peuvent mettre à profit les coussins non utilisés en détournant leur usage, suggère Antoine Couly: "Dans la position allongée sur le dos, caler un oreiller sous les genoux permet de réduire la tension sur le nerf sciatique."

**VERDICT :** pour ceux qui ont besoin d'alterner les positions de sommeil.

#### LE CHOIX DE LA RÉDACTION

Grâce au zip, vous enlevez et ajoutez facilement les éléments pour alterner les oreillers : moelleux, médium ou volumineux. **Oreiller Zip'illow, Dodo, 116,90 € (60 x 60 cm).**



### 4 LES CLASSIQUES

Contrairement à une idée reçue, le format carré n'est pas forcément une bonne idée. Le problème : nous avons tendance à poser les épaules sur l'oreiller, négligeant ainsi le comblement de la courbure de la nuque. Mieux vaut donc miser sur les oreillers rectangulaires, qui maintiennent l'épaule contre l'oreiller et limitent les contraintes sur la nuque. De plus, leur largeur facilite les mouvements pendant la nuit. Moelleux ou ferme, c'est une question de confort personnel. Pour le garnissage, privilégiez un oreiller en matière synthétique si vous avez un terrain allergique. Il est facile d'entretien et peu onéreux, mais peut toutefois favoriser la transpiration nocturne. Côté matières naturelles, la laine est une fibre très respirante et modelable, offrant donc un confort optimal. Quant aux indémodables en plume et duvet, ils offrent un gonflant incomparable, mais nécessitent d'être bien entretenus, sous peine de devenir de véritables nids à acariens.

**VERDICT :** une bonne option si vous ne souffrez pas de problèmes particuliers.

#### LE CHOIX DE LA RÉDACTION

Fermeté et maintien grâce à la composition en plumettes et duvet d'oie de cet oreiller made in France.

**Oreiller Everest, Drouault, à partir de 95 € (50 x 70 cm).**



### Essayer avant d'acheter

Comme l'explique la Dre Gaumerais, "ce qui détermine le choix d'un oreiller, en plus de votre position de sommeil, c'est votre propre courbure de nuque". Cette dernière doit être parfaitement comblée et ne pas subir de "cassure". Veillez à la bonne hauteur de votre oreiller. Pour cela, prenez quelques minutes en magasin pour en essayer plusieurs modèles. Si vous êtes adepte des achats en ligne, bonne nouvelle : les fabricants proposent maintenant très souvent un retour après essai.