

Matelas à ressorts

ÉCONOMISEZ
PLUS DE
300 €

COMMENT NOUS TESTONS

Nous avons testé 11 matelas à ressorts ensachés. Nous avons examiné différentes caractéristiques afin d'établir un palmarès des meilleurs matelas à ressorts du marché.

ÉLASTICITÉ PONCTUELLE

Il s'agit de tester la capacité d'un matelas à s'enfoncer uniquement aux endroits où une pression est exercée par un corps. Cette élasticité ponctuelle permet d'évaluer si deux personnes pourront dormir côte à côte sans être dérangées par leurs mouvements respectifs. Le test est fait en appliquant un poids en deux endroits et en mesurant la hauteur de la partie située entre ces deux points. Un matelas de mauvaise qualité ne présentera pas d'élévation dans cette zone centrale.



Bien dormir est essentiel. Pour cela, vous avez besoin d'un bon matelas, qui corresponde à votre morphologie. Découvrez comment choisir un modèle adapté à un prix raisonnable. Si vous optez pour un matelas à ressorts, notre test vous guidera.



Vous avez du mal à tomber dans les bras de Morphée ? C'est peut-être la faute de votre matelas. Responsable de 80 % de votre confort de sommeil, il est l'allié indispensable de votre repos. S'il n'est pas adapté à votre morphologie ou s'il n'est pas bien ventilé, vous risquez en effet de passer de mauvaises nuits. Mieux vaut donc bien le choisir, et l'entretenir avec soin.

Dormir sur des ressorts

La majorité des matelas contiennent dorénavant des

ressorts. Ceux-ci permettent au matelas de retrouver rapidement sa forme. Élastiques et résistants, les matelas à ressorts sont disponibles à des prix raisonnables. Grâce à l'espace disponible entre les ressorts, l'air peut facilement circuler dans le matelas, ce qui vous garantit une bonne isolation ainsi qu'une ventilation efficace.

Tous les matelas à ressorts ne se ressemblent toutefois pas : il existe différents types de ressorts, mais également des duretés, des élasticités ponctuelles et des effets mémoires distincts. La recherche du matelas de vos rêves peut donc s'avérer compliquée.

COMMENT BIEN CHOISIR SON MATELAS

Il existe de nombreux types de matelas, composés de différents matériaux et tous plus ou moins durs. Chaque matelas possédant ses avantages et ses inconvénients, vous devez choisir le vôtre en fonction de plusieurs paramètres. Voici quelques conseils.

Tout d'abord, trouvez quelqu'un pour vous accompagner au magasin. Mieux vaut être deux pour acheter un matelas ! En effet, comme vous pouvez le voir sur les illustrations ci-dessous, la position de la colonne vertébrale doit être vérifiée.

Si un matelas est trop mou, le corps s'enfoncé, la colonne prenant alors une position courbée (image 1). À l'inverse, un matelas trop dur n'épousera pas la forme de votre corps, dont le poids sera mal distribué sur la surface. Vous devez donc opter pour un matelas qui épouse la forme de votre corps en distribuant harmonieusement le poids, tout en soutenant suffisamment votre colonne vertébrale (image 2).

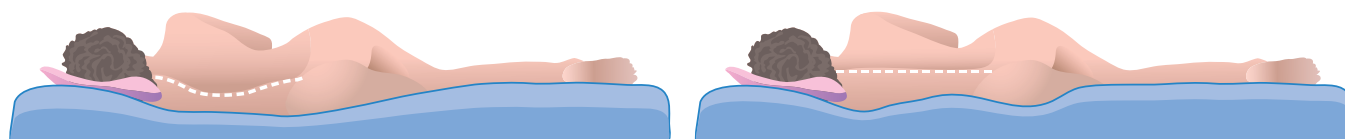
Beaucoup de gens pensent que plus un matelas est dur, mieux cela vaut pour le dos. Les fabricants ont même tendance à labelliser leurs matelas en exagérant leur dureté. Cependant, nos tests ont prouvé qu'il existe des matelas offrant un bon soutien

du corps aussi bien parmi les modèles mous que parmi les modèles durs.

L'épaisseur du matelas ne peut, elle, pas être inférieure à 12 cm, peu important la dureté et la composition.

Si vous découvrez que votre partenaire a des besoins différents, mieux vaut opter pour deux matelas simples. Ainsi, chacun pourra profiter d'un soutien adapté. Si vous préférez un matelas double, observez la mesure de son élasticité ponctuelle. Elle vous montrera l'importance qu'ont les mouvements de l'un des dormeurs sur le confort de l'autre.

Vous l'aurez compris, pour bien choisir son matelas, il faut l'essayer. Et prenez votre temps, car le matelas que vous choisirez vous accompagnera pendant au moins dix ans ! Au magasin, n'hésitez donc pas à adopter différentes positions : sur le ventre, le dos, le côté.



Pour vous aider, nous avons résumé les points auxquels vous devez être attentif (encadré ci-dessus). Les résultats de notre test vous aideront eux aussi à y voir plus clair.

Un bon entretien pour une longue vie

Une fois que vous avez trouvé le matelas qui vous correspond, il s'agit de l'entretenir soigneusement. Pour cela, chaque jour, été comme hiver, vous devez aérer votre matelas en rabattant les draps et en aérant la chambre, pendant au moins une heure. Cela permettra d'éviter que de la moisissure ne s'installe. Pensez également à installer votre chambre dans une pièce bien sèche - un environnement humide peut causer l'apparition de champignons, qui peuvent provoquer des allergies.

Pour éviter d'user le même côté de votre matelas tout au long de son utilisation, retournez-le régulièrement, idéalement 3 à 4 fois par an. Inversez la tête et le bas du matelas, mais également le dessus et le dessous. Veillez également à placer une housse protectrice entre le matelas et les draps. Lavez-la régulièrement. Évitez par contre de nettoyer votre matelas avec un aspirateur ou de le battre à l'extérieur : cela diminue sa durée de vie. Si vous souhaitez tout de même le nettoyer, préférez l'usage d'une brosse.

En respectant ces précautions, vous pourrez garder votre matelas pendant au moins dix ans. Mais ne retardez pas trop l'achat d'un nouveau matelas : après

»

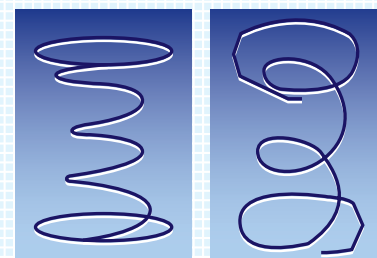
CE QU'IL Y A DANS LE MATELAS...

Quels ressorts se cachent dans votre matelas ?

Le plus courant est le **ressort Bonnell**, qui est biconique (comme un sablier). Il offre davantage de stabilité que les ressorts cylindriques, il se rétracte et se déploie sans mouvements latéraux. Les **ressorts LFK** sont comparables aux ressorts Bonnell. Ils diffèrent toutefois par leur taille (plus petite) et leur forme (en fin ouverte), ainsi que par leur densité au mètre carré (plus élevée).

Il existe également des matelas à **ressorts continus**. Un seul fil métallique constitue alors l'intérieur de votre matelas. Le but est de ne pas concentrer le poids uniquement sur quelques ressorts, mais de le distribuer sur l'ensemble de la surface. Le désavantage est qu'il n'est ici pas possible de choisir des zones de confort différentes (par exemple un soutien accru au niveau des épaules).

Dans certains matelas, chaque ressort est enveloppé individuellement dans une pochette en tissu (ceux que nous avons testés) : il s'agit de **ressorts ensachés**. Ces pochettes sont légèrement reliées les unes aux autres. Ce système empêche les frottements entre ressorts, et prévient les grincements du matelas à long terme. Grâce à l'utilisation de ressorts de différentes résistances, ce type de matelas peut également convenir au soutien de zones ergonomiques distinctes.



Le ressort Bonnell Le ressort LFK

MATELAS À RESSORTS		PRIX		DESCRIPTION	RÉSULTATS DU TEST											SCORE FINAL SUR 100
		min	max	Poids (en kg)	Dimensions (L x l x h, en cm)	Soutien du corps	Elasticité ponctuelle	Stabilité	Fermeté	Isolation	Evacuation de l'humidité	Résistance	Effet mémoire	Inflammabilité	Maniabilité	
★	AUPING Inizio Pocket	625	745	17	201x91x18	+	+	+	moyen	••	+	+	faible	+	+	75
	REVROR Relatex	436	533	23	200x91x22	+	+	□	mou	••	□	+	faible	+	s.o.	74
	RECOR BEDDING Combiline 200	473	587	20	200x90x22	+	+	—	dur	••	□	+	faible	+	s.o.	73
	BEKA Ambre	489	635	23	202x90x21	+	+	+	dur	••	+	+	faible	+	□	72
○	IKEA Sultan Haslum	440		26	201x92x25	+	+	+	moyen	••	+	+	moyen	+	□	68
	HILDING HS230	765		19	197x91x22	□	+	+	très mou	••	+	+	faible	+	—	67
○	VELDA Pocket 300 HR	356	461	16	199x90x22	+	+	+	très mou	••	□	+	faible	+	s.o.	66
€	IKEA Sultan Hamnvik	160		19	199x90x24	□	+	+	moyen	••	+	+	moyen	+	+	64
€	IKEA Sultan Hagavik	150		16	200x90x25	□	+	+	mou	••	+	+	moyen	+	+	64
	DORSOLINE Dorsocomfort	1198		17	203x92x22	□	+	+	mou	••	□	+	moyen	+	+	60
	REVROR Multilux 500 HR	607	743	23	198x92x26	□	+	+	mou	•••	+	+	moyen	+	—	58

COMMENT LIRE LE TABLEAU

Tous les matelas testés sont des matelas une personne.

Prix En septembre/octobre 2012.

Soutien du corps Mesure de l'enfoncement du corps dans le matelas, latéralement et sur le dos.

Elasticité ponctuelle Un matelas doit s'enfoncer uniquement aux points où le corps exerce une pression. En cas de mauvaise élasticité ponctuelle, les mouvements de votre corps risqueront de réveiller votre partenaire.

Stabilité Mesure des oscillations du matelas au vu des mouvements nocturnes d'une personne de poids moyen.

★ Meilleur du test
 ○ Maître-Achat
 € Choix avantageux
 s.o. : sans objet

□ Très bon
 + Bon
 □ Moyen
 — Médiocre
 — Mauvais

Bonne qualité

Fermeté Plus on pèse lourd, plus le matelas doit être ferme.

Isolation Le placement sur le matelas d'une plaque en cuivre chauffée à 37° C et isolée de tous côtés sauf celui en contact avec le matelas nous a permis de mesurer la quantité d'électricité nécessaire pour maintenir la plaque à température. Les matelas absorbant normalement la chaleur, nous pouvons alors évaluer leur isolation. Dans le tableau, plus les symboles sont nombreux, meilleure est l'isolation du matelas.

Résistance Mesure obtenue par simulation d'une utilisation de dix ans.

Effet mémoire Mesure de la capacité du matelas à reprendre sa forme après compression. Plus il est faible, plus la liberté de mouvement est grande.

Inflammabilité Evaluation de la rapidité avec laquelle les matelas brûlent ou fument après contact avec une cigarette.



Allez choisir votre matelas accompagné pour vérifier la position de votre colonne



COMPAREZ POUR MIEUX CHOISIR

Un matelas à ressorts ou en mousse ? Plutôt dur ou mou ? Quelle épaisseur doit-il avoir ? Comment l'entretenir ? Que faire en cas d'allergies ? Retrouvez les réponses à toutes vos questions concernant votre matelas sur notre site, et choisissez celui qui vous convient !

www.testachats.be/matelas

»

quinze ans d'utilisation, un matelas a perdu sa consistance et son épaisseur, même s'il a été bien entretenu. Votre confort de sommeil en pâtira.

Que faire en cas d'allergies ?

Différentes allergies sont liées aux matelas. La plus connue est l'allergie aux acariens, ces insectes minuscules proliférant dans les habitations. Afin d'éviter qu'ils ne s'installent dans votre matelas, vérifiez que la température de votre chambre ne dépasse pas 18°C et que le taux d'humidité y soit inférieur à 60 %.

Un entretien régulier des sols et des meubles permet également d'éviter l'accumulation de poussière et donc la présence d'acariens. Ceux-ci se nourrissent de moisissures, voilà pourquoi vous devez bien entretenir la propreté de la chambre.

Les draps de lit doivent, eux, être lavés au moins toutes les deux semaines, à minimum 60°C. Vous pouvez également enduire votre matelas d'une housse anti-acariens inodore.

Certaines personnes sont plutôt allergiques au latex, matière qui compose certains matelas. Mieux vaut alors opter par exemple pour un matelas à ressorts. Enfin, pour éviter la prolifération de champignons, il est recommandé de choisir un sommier offrant une bonne aération, afin que le matelas soit correctement ventilé. A cet effet, veillez également à installer votre lit à plus de 25 cm du sol, pour que l'air puisse circuler en dessous.

Un sommier adapté au matelas

Vous l'aurez compris, un bon matelas est indissociable d'un bon sommier. Celui-ci doit être à la fois suffisamment dur pour ne pas s'affaisser, mais aussi suffisamment élastique pour éviter une rupture en cas de mouvements brusques. Le sommier doit également

offrir une bonne aération au matelas.

Il en existe quatre types : les sommiers à spirales, à lattes, tapisseries et les sommiers-planche. Lorsque vous achetez un matelas, le fabricant vous recommande généralement un sommier adéquat. Cependant, de nombreuses combinaisons sont possibles pour un bon confort de sommeil.

Les sommiers à spirales offrent une excellente aération au matelas, mais le soutien n'est pas optimal, particulièrement si les spirales sont seulement fixées au-dessus et en dessous du cadre, et non transversalement. Ces sommiers peuvent être combinés avec tous les types de matelas.

Les sommiers à lattes sont très courants et offrent un meilleur soutien. Cependant, l'aération du matelas n'est optimale qu'entre les lattes du sommier. Ils conviennent également à tous les types de matelas. Les sommiers tapisseries sont eux recouverts de tissu. À l'intérieur se trouve un sous-matelas composé de plusieurs couches de ressorts et de mousse. Grâce à cela, le matelas n'assure pas le soutien du corps tout seul. Ces sommiers offrent une excellente ventilation et se combinent parfaitement avec un matelas à ressorts. Ils sont surtout destinés aux personnes désirant dormir sur un lit mou.

Enfin, les sommiers-planche, composés comme leur nom l'indique d'un simple cadre en bois. Rare dans notre pays, ce type de sommiers est déconseillé, notamment en raison de la mauvaise ventilation du matelas. Il ne convient en outre qu'aux matelas à ressorts.

Les autres partenaires d'un bon sommeil

Un matelas adapté et un sommier adéquat vous aident à passer une bonne nuit. Mais il ne sont pas les seuls : les coussins jouent également un rôle. Votre nuque doit en effet être soutenue pendant que vous dormez. Ici aussi, il existe différents types de coussins.

Les coussins les plus souples sont composés de duvet. Ils épousent aisément la tête et reprennent rapidement leur forme initiale. Grâce à la bonne circulation de l'air offerte par ces coussins, la transpiration est efficacement évacuée.

Il existe également des coussins en latex, une matière qui soutient bien la tête et la nuque. Ces coussins conviendront aux frileux, puisque le latex retient la chaleur. Ils sont donc par contre à déconseiller aux personnes qui transpirent beaucoup.

Enfin, des coussins en polyester sont également présents sur le marché. Cette matière offre un bon soutien, une bonne aération et est facilement lavable.

Un choix personnel avant tout

Comme vous le voyez dans le tableau, les résultats de notre test ne présentent pas d'écarts majeurs. Tous les matelas testés se valent plus ou moins, seules certaines caractéristiques diffèrent. À vous de savoir si vous accordez plus d'importance à la stabilité ou à l'isolation de votre matelas.

Le principal critère de votre choix sera probablement le soutien de votre corps. Mais soyez également attentifs à d'autres critères, notamment le prix. Par exemple, en optant pour l'un de nos Maîtres-Achats, vous pouvez économiser plus de 300 € ! ●

Matelas Notre sélection



75

AUPING Inizio Pocket

Le meilleur matelas de notre test a obtenu d'excellents résultats en ce qui concerne la stabilité et la résistance. Il est également facilement maniable et offre une grande liberté de mouvement.

625-745 €



68

IKEA Sultan Haslum

Notre premier Maître-Achat est de dureté moyenne et présente de très bons résultats, même si sa maniabilité est perfectible.

440 €



66

VELDA Pocket 300 HR

Très mou, notre second Maître-Achat offre une bonne stabilité, mais une évacuation de l'humidité moyenne.

356-461 €



64

IKEA Sultan Hamnvik

Notre premier choix avantageux présente un excellent rapport qualité-prix. Si le soutien du corps qu'il offre est moyen, sa stabilité est remarquable.

160 €



64

IKEA Sultan Hagavik

Très comparable à son collègue, notre deuxième choix avantageux est un matelas plus mou. Il offre une résistance légèrement supérieure.

150 €