



Sommiers : comment choisir ?



Le confort de votre literie passe aussi par le choix de votre sommier. Non seulement il **absorbe 1/3 des efforts subis par le matelas**, mais il **favorise la ventilation et l'hygiène de votre couchage**. Un sommier a la même durée de vie qu'un matelas soit environ 10 ans.

Lorsque que vous remplacez votre matelas, remplacez aussi votre sommier car conserver un vieux sommier, mal adapté, risquerait d'abîmer votre matelas neuf et d'accélérer son usure.

1. Quelles sont les grandes catégories de sommier ?

> Sommier à lattes

Il est formé par des lattes en bois sur lequel le matelas repose. Son avantage est d'assurer **un couchage relativement dur** et une **bonne aération** : les lattes espacées permettent de faire circuler l'air et ne pas avoir trop chaud en été.

Le sommier à lattes **permet de raffermir votre couchage**. On distingue deux types de lattes, les lattes massives (fermes) et les lattes multiplis (plus souple).

Il faut toujours remplacer votre sommier en même temps que votre matelas car le sommier « se fait » en fonction du matelas.

> Sommier à ressort

Très résistant, ce sommier est constitué de ressorts ensachés ou de nombreux fils d'aciers tricotés en spires (ressorts) qui assurent le maintien du matelas. Le sommier à ressort donne une **bonne sensation de confort** et une plus **grande souplesse**.

Il faut toujours remplacer votre sommier en même temps que votre matelas car le sommier « se fait » en fonction du matelas.

> Sommier de relaxation manuel ou électrique

Le couchage de relaxation (dit aussi TPR : à Tête et Pieds Relevables) a la particularité de pouvoir se relever. Ce sont des sommiers dont **la tête et les pieds sont réglables** (manuellement ou électriquement). Idéal **pour ceux qui aiment passer du temps au lit** (pour lire, se détendre, regarder la télévision, prendre le petit-déjeuner au lit...). Le sommier de relaxation est **indiqué pour les personnes avec des problèmes de circulation sanguine** car il permet de surélever les pieds afin de favoriser le retour veineux.

Le sommier de relaxation permet de surélever les pieds afin de favoriser le retour veineux. Veillez à choisir des matelas adaptés à ce type de sommier (1 sommier = 1 matelas).

Il faut toujours remplacer votre sommier en même temps que votre matelas car le sommier « se fait » en fonction du matelas.

➤ **Sommier extra-plat**

Le sommier extra-plat ou cadre à lattes permet d'intégrer votre sommier dans un cadre de lit ou de l'utiliser seul en y ajoutant des pieds.

Vous pourrez ainsi combiner **confort et aspect déco pour votre lit**.

2. **Quel sommier pour quels matelas ?**

➤ **Vous recherchez un matelas ferme ?**

Le sommier à lattes convient à tous les types de matelas, avec une préférence pour les matelas en mousse ou en latex, car il a tendance à renforcer la fermeté du couchage.

➤ **Vous recherchez un matelas moelleux ?**

Le sommier à ressort convient surtout aux matelas à ressort. La combinaison matelas à ressort + sommier à ressort sera particulièrement confortable avec une grande souplesse d'accueil.

➤ **Votre matelas glisse ?**

- Sommier tapissier cuvette, sa forme cuvette retient le matelas : très pratique pour faire le lit, sans que le matelas glisse.

- Sommier tapissier. Il est recouvert de tissu ce qui permet de ne pas abîmer la literie et offre un maintien de votre matelas sur toute la surface.

➤ **Vous êtes allergique ?**

Sommier à lattes apparentes : votre matelas bénéficie ainsi d'une très bonne aération et est facilement nettoyable.

➤ **Vous avez les jambes lourdes ? Vous avez besoin de vous relaxer ?**

On distingue différents types de sommiers de relaxation :

- Sommier de relaxation manuel : permet de monter le dossier ou de surélever les jambes.
- Sommier de relaxation électrique : offre une plus grande liberté de choix dans la position recherchée.

Certains sommiers de relaxation peuvent s'encastrent dans un cadre de lit.

Si vous souhaitez placer votre sommier dans un cadre de lit, vérifiez qu'il est compatible avec les sommiers électriques : Attention à la position du moteur.

Pour les sommiers grandes largeurs (160 et 180 cm) vous pouvez aussi choisir 2 sommiers de petite largeur (2 x 80 cm ou 2 x 90 cm). En effet, ils seront plus faciles à manipuler dans vos escaliers ou votre ascenseur.

3. Quels sont les critères qui font la différence ?

➤ Pour les sommiers à lattes

Les lattes :



Plus il y a des lattes, plus le confort sera ferme.



Les lattes en bois massif apportent plus de fermeté et de solidité alors que les lattes multiplis apportent plus de souplesse.

- Lattes en bois massif (ferme car une seule pièce).
- Lattes multiplis (plusieurs couches donc plus de souplesse)

Les zones de renfort :



Renfort horizontal :

Certains sommiers à lattes sont composés de plusieurs zones avec 1 zone centrale renforcée par resserrement des lattes pour éviter un affaissement au niveau de la zone plus lourde du bassin.



Renfort longitudinal :

Permet de garantir une fermeté sur toute la largeur du lit et d'assurer la rigidité du cadre.

➤ Pour les sommiers à ressorts

Le nombre de ressorts :



Plus il y a de ressorts, plus le confort sera ferme.

Types de ressorts :



Les ressorts peuvent être ensachés (pour une parfaite indépendance de couchage) ou en spires en fils d'acier continus liés les uns aux autres.