**Site : https://univers-en-question.com/category/maison/**

**Meta Title :** Tout savoir sur le choix d'un matelas

**Meta Description** : Êtes-vous à la recherche du Meilleur matelas pour votre confort ? Faites le bon choix en consultant notre guide sur les types de matelas les plus indiqués.

# Quel type de matelas choisir ?

La qualité de votre sommeil dépend en grande partie de la qualité de votre matelas. Toutefois, il n’existe pas de mauvais matelas bien que certains modèles soient inadaptés pour vous. Au-delà des caractéristiques du dispositif, il existe d’autres éléments à prendre en compte lors de votre achat. Cela vous permet de choisir le Meilleur matelas pour un sommeil réparateur.

## Les critères pour choisir un type de matelas

La première chose à faire pour trouver le Meilleur matelas n’est pas d’identifier la matière dont il est fait. Avant toute chose, vous devez clarifier l’utilisation que vous désirez en faire. Pour cela, il faudra répondre à quelques questions essentielles.

## Un matelas pour combien de personnes ?

S’il est vrai que vous pouvez dormir seul dans votre matelas, il est tout aussi vrai que vous pourriez y dormir à deux. D’ailleurs, l’un pourrait dormir paisiblement au moment où l’autre y trouvera difficilement le sommeil. Par conséquent, cette disposition vous permet de décider convenablement du nombre de places de votre matelas ainsi que de ses dimensions.

## Un matelas pour quel poids ?

Si vous escamotez cette question, soyez certain qu’il vous sera difficile, voire impossible de prétendre au Meilleur matelas. En effet, les matelas s’adaptent à la morphologie. Ce paramètre dépendra du poids à supporter. C’est une prédisposition qui s’avère importante, car elle vous permet de définir la matière de votre matelas, l’épaisseur et le type de couchage approprié. Vous faut-il un matelas souple, ferme, très ferme ou équilibré ?

Pour un poids inférieur ou égale à 50, choisissez un matelas souple. Pour un poids allant de 50 à 70 kg, optez pour un matelas ferme d’au moins 24 cm d’épaisseur. De 70 à 100 kg, choisissez un matelas ferme, voire très ferme, d’au moins 25 cm d’épaisseur. Au-dessus de 100 kg, privilégiez un matelas très ferme de 25 cm minimum une fois ces critères définis, vous pouvez choisir le type de matelas qui vous convient.

## Les modèles de matelas à prendre en compte

Les types de matelas sont catégorisés en fonction du matériau de fabrication aussi appelé suspension. Sur le marché, il existe aujourd’hui 4 principaux types de matelas : en latex, mousse, à ressorts et en eau. À l’évidence, la suspension en eau n’est pas une option à recommander pour un meilleur confort.

## Les matelas en latex

Les [matelas ikea](https://www.jaimedormir.com/matelas-fabricant/matelas-ikea-test-et-avis) en latex peuvent être conçus avec des matières naturelles ou synthétiques. C’est un dérivé de caoutchouc qui possède 3 à 7 zones de confort pour vous permettre de dormir comme un loir. De manière naturelle, le matelas en latex est hypoallergénique. Il apparait donc comme le choix le mieux adapté pour les personnes allergiques aux acariens. Mieux, sa composition alvéolaire qui le rend très aéré fait de lui le matelas approprié pour les dormeurs habitant une zone humide.

## Les matelas en mousse

Si cette matière vous tente, optez pour de la mousse à mémoire de forme. Ce type de matelas est thermosensible. Autrement dit, il s’accorde à la température de votre corps et à celle [de la chambre](https://univers-en-question.com/category/maison/). Le dispositif s’adapte ainsi à votre corps qu’il vient envelopper en vue de relâcher les points de pression. Par ailleurs, les matelas en mousse à mémoire de forme sont très résilients et autonomisent le couchage.

## Les matelas à ressorts

Ils font partie des matelas les plus recommandés du marché en matière de confort. Figurant parmi les modèles haut de gamme, ils offrent une excellente ventilation. Leur grande capacité d’aération fait d’eux les matelas idéaux pour les dormeurs qui ont rapidement chaud la nuit.

Vous disposez désormais de plusieurs astuces pour trouver le matelas qu’il vous faut. Si vous disposez d’une literie complète, le confort de votre matelas dépendra aussi de la qualité de votre sommier. N’oubliez donc pas d’accorder vos choix pour améliorer [la qualité de votre sommeil](https://www.rtbf.be/vivacite/emissions/detail_quoi-de-neuf/accueil/article_dormir-en-couple-c-est-bon-pour-la-qualite-du-sommeil?id=10596179&programId=11530).