



Une bonne position du corps,
pour un sommeil sain et réparateur

Brochure d'information

Sommaire

Préface

- Un lit adapté à votre corps: un potentiel de santé trop peu exploité 03

Une question de santé

- Les possibilités qu'offre un conseil en sommeil et couchage, orienté santé 04
- Comment vous sentez-vous le matin? 05

Conseil en sommeil et couchage

- Acheter un lit sans conseil spécialisé? En aucun cas 06
- Évaluation objective de votre position couchée 06
- Coopération avec des partenaires de la santé 07

Qualité du sommeil

- Soutenez votre corps en phase de sommeil profond 08
- Les positions de sommeil : sur le dos, sur le côté et sur le ventre 09
- Conseils pour un sommeil sain et réparateur 10

Medical Sleep®, votre partenaire

- Profitez d'un conseil Medical Sleep® 12
- Les magasins spécialisés certifiés Medical Sleep® 12



Un lit adapté à votre corps : un potentiel de santé trop peu exploité

Il est reconnu depuis longtemps qu'un bon sommeil est indispensable pour la récupération et la régénération du corps. On parle beaucoup du sommeil, mais on néglige trop souvent la condition essentielle d'un sommeil sain et réparateur : une position correcte du corps pendant le sommeil.

Une position correcte du corps dans le lit a des répercussions préventives et thérapeutiques sur de nombreuses douleurs. Il est vraiment temps d'exploiter ce magnifique potentiel.

L'offre en sommiers, matelas, oreillers et autres articles pour mieux dormir est si vaste aujourd'hui qu'il devient difficile de s'y retrouver. Nombreux distributeurs et discounters offrent leurs conseils, mais ils proposent souvent une solution standard « one-size-fits-all », c'est-à-dire un matelas qui s'adapterait à tous les besoins. Avec ce genre de publicité, il devient difficile de comparer, de savoir à qui faire confiance et à qui s'adresser pour recevoir un conseil fondé et réellement orienté vers une amélioration de la santé.

Une meilleure transparence grâce au label Medical Sleep®

À l'achat d'un nouveau lit, faites confiance à un professionnel! Dans un magasin spécialisé certifié Medical Sleep®, vous trouverez des experts en conseil de couchage et de sommeil, orienté santé. Ils conseillent leurs clients, en mettant l'accent sur leur bien-être et leur santé.



Les possibilités qu'offre un conseil en sommeil et couchage, orienté santé

- Récupération maximale du corps et de l'esprit
- Position de sommeil optimisée pour la nuque et le dos
- Optimisation de la position sur le côté
- Prévention et thérapie des reflux gastriques
- Position optimale pour l'appareil respiratoire et les poumons
- Soulagement du système cardio-vasculaire
- Effet bienfaisant sur les ronflements et l'apnée du sommeil
- Soulagement des varices et des œdèmes aux jambes
- Visualisation de la position de couchage la mieux adaptée, grâce aux mesures de la colonne vertébrale par scan vertébral

Êtes-vous reposé le matin ?

- Avez-vous des difficultés d'endormissement, de sommeil discontinu ou de réveil trop précoce ?
- Vous sentez-vous fatigué et sans énergie au réveil ?
- Vous avez souvent un sommeil agité, vous vous retournez dans le lit ou vous avez du mal à trouver une position confortable ?
- Avez-vous mal au dos lorsque vous êtes couché ou au réveil ?
- Souffrez-vous de raideurs ou de crispations dans la nuque et/ou de maux de tête ?
- Avez-vous mal dans les épaules ?
- Êtes-vous sujet à des douleurs au niveau du squelette, comme dans les hanches ou aux genoux ?
- Avez-vous du mal à démarrer votre journée ?
- Sentez-vous vos bras, mains, jambes ou pieds engourdis au réveil ?
- Souffrez-vous de troubles cardiaques ou respiratoires ?
- Avez-vous l'impression d'être très sollicité au quotidien et donc de dépendre de la qualité d'un sommeil plus régénérateur ?
- Vous êtes en forme et en bonne santé et aimeriez profiter du potentiel qu'apporte un sommeil sain ?
- Vous transpirez ou avez froid pendant la nuit ?

Ce n'est pas seulement le nombre d'heures passées au lit qui détermine une bonne régénération. Ce qui a une influence décisive, c'est la qualité du sommeil. Une position de couchage appropriée peut faire disparaître les facteurs dérangement et développer des effets très positifs.

Acheter un lit sans conseil spécialisé ? En aucun cas.

Quand il s'agit d'améliorer sa santé, beaucoup de gens sont prêts à investir dans une bonne literie. Mais comment être sûr que l'investissement soit profitable ?

En choisissant un magasin avec le label Medical Sleep® ! Car les spécialistes que vous y rencontrerez se sont engagés, en qualité d'experts certifiés, à procurer des conseils neutres et compétents sur tout ce qui concerne la literie : sommiers à lattes, matelas, lits et oreillers.



Une évaluation objective de votre position couchée

Le conseiller spécialisé passe le Spinescanner® le long de vos vertèbres, l'adaptant aux contours et enregistrant ainsi la forme exacte de votre colonne vertébrale. L'analyse des résultats permet alors de définir les éléments de literie qui vous offriront la position de couchage la plus ergonomique. Ce qui est capital, c'est le positionnement correct de la tête, des épaules, de la colonne vertébrale et du bassin.

En coopération avec des partenaires de la santé

Une coopération avec médecins, physiothérapeutes et autres spécialistes du milieu médical et de la santé est importante pour le conseiller en sommeil. L'échange d'informations assure une meilleure qualité en vue d'un conseil durable dans le domaine de la santé. C'est pourquoi les conseillers certifiés Medical Sleep® sont en réseau avec le personnel soignant et les spécialistes locaux.

Des supports de sommeil adéquats pour un soutien parfait pendant les phases de sommeil profond

Pendant les phases de sommeil profond, il se produit naturellement une sorte de « paralysie » de toute la musculature, ceci pour empêcher les muscles d'exécuter, réellement, les mouvements qui sont en fait rêvés. Il est alors important que le système de literie assure un bon soutien et une bonne position du corps pendant ces phases. Si ce n'est pas le cas, le corps va reposer, durant plusieurs heures, dans une position que l'on trouverait parfaitement inconfortable à l'état d'éveil et que l'on éviterait à tout prix. Il en résultera des raideurs, allant jusqu'aux douleurs, dans le dos, la nuque et les articulations.

Position sur le côté

Dans la position sur le côté, les épaules et le bassin doivent pouvoir s'enfoncer suffisamment dans le matelas et votre taille doit être soutenue, pour que la colonne vertébrale reste dans une position naturelle et apaisante.

Position sur le ventre

La position sur le ventre engendre une plus grande pression au niveau de la nuque ; c'est par conséquent une position qu'il faudrait plutôt éviter. Si vous n'êtes pas à l'aise dans une autre position, c'est peut-être le signe que votre système de literie n'est pas suffisamment ajusté à votre corps.

Position sur le dos

Lorsque l'on est allongé sur le dos, la tête, le cou et le tronc sont en position neutre et le poids du corps se trouve uniformément réparti. C'est une position que l'on prend souvent pour s'endormir. Généralement, on se retourne plus tard sur le côté.



Conseils précieux pour un bon sommeil

- **Un rythme de sommeil régulier**

Se coucher et se lever toujours à la même heure (même le weekend) fait du bien à l'âme, mais aussi au corps. Les heures de sommeil dépendent du besoin de chacun. Trouvez votre propre rythme de sommeil !

- **Activité physique**

L'activité physique est un véritable remède miracle et a un effet thérapeutique sur l'insomnie et autres problèmes de sommeil. Une promenade en soirée a déjà un effet positif sur le sommeil. Les activités sportives ne devraient pas se pratiquer juste avant le coucher, en raison de leur effet stimulant.

- **Nourriture et boissons**

Pour faciliter l'endormissement et un bon sommeil, il faudrait prendre le repas du soir trois heures avant d'aller au lit. Un estomac plein, ainsi que toute boisson caféinée ou alcoolisée prise tard le soir, ont des répercussions défavorables sur la qualité du sommeil.

- **Rester éveillé au lit n'apporte aucune détente**

Si vous remarquez, lorsque vous restez éveillé pendant la nuit, que cela vous énerve ou vous impatiente, ne restez pas trop longtemps allongé. Levez-vous et faites une activité qui vous détend, jusqu'à ce que vous éprouviez suffisamment de fatigue pour vous endormir. Un lait chaud ou une tasse de thé peut avoir un effet calmant.

- **Température de la chambre**

Veillez à un environnement calme et frais. Évitez les courants d'air et aérez bien votre chambre avant de vous coucher.



- **Stress et tourbillons de pensées**

Au lit, le soir, on a beaucoup de temps pour réfléchir. Mais les pensées qui tournent dans la tête perturbent et empêchent souvent l'endormissement. Réjouissez-vous de votre repos nocturne et faites-vous du bien dans votre routine du soir : une musique apaisante, un bain pas trop chaud, un bon livre, un thé relaxant, du yoga ou un training autogène. Il y a de nombreux moyens pour se détourner du stress et des problèmes.

- **La lumière bleue perturbe le sommeil**

Rester tard le soir devant son portable, sa tablette ou son laptop affecte le sommeil. La cause en est la lumière bleue : notre système nerveux y réagit de manière particulièrement sensible et perturbe le processus d'endormissement. C'est pourquoi il vaut mieux, le soir, diminuer la lumière et éteindre la télévision une demi-heure avant d'aller dormir.

Pour profiter d'un conseil Medical Sleep®



Trouver un spécialiste en literie

Cherchez près de chez vous un magasin spécialisé avec la certification Medical Sleep®.



Fixer un rendez-vous

Fixez un rendez-vous par téléphone avec le conseiller.



Clarifier vos besoins

Évaluez vos comportements de sommeil et vos besoins personnels.



Mesurer votre dos

Votre colonne vertébrale est mesurée à l'aide du Spinescanner® puis les résultats sont analysés avec vous.



Conseil en sommeil et couchage

Vous recevez une recommandation pour des produits de literie avec les réglages qui vous conviennent et quelques recommandations pour un meilleur sommeil.

Vous cherchez un spécialiste certifié Medical Sleep® pour un conseil sur le couchage et le sommeil dans votre région ?



Scannez le code QR avec votre portable et vous recevrez une liste de tous les partenaires certifiés Medical Sleep®.

[medical-sleep.ch/unsere-partner/](https://www.medical-sleep.ch/unsere-partner/)

MEDICAL®
SLEEP M
INTERNATIONAL

PREMIUM PARTNER
SCHLAF & GESUNDHEIT

MEDICAL SLEEP INTERNATIONAL
www.medical-sleep.ch