

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Daniel Dargis, D.C.

L'importance d'un bon matelas

Qui ne se souvient pas de Boucles d'Or, la petite fille qui a pénétré dans la demeure de trois ours pour y trouver un lit « juste parfait » après avoir constaté que le lit de Papa Ours était trop dur et celui de Maman Ourse, trop mou. La morale de cette histoire adaptée à notre réalité d'aujourd'hui serait qu'il est bon de magasiner pour trouver le matelas « juste parfait » pour vous.

D^r Dargis encourage ses patients à surveiller leur posture en tout temps – que ce soit à la verticale ou à l'horizontale. Pourquoi? Parce qu'une bonne posture préserve l'alignement de la colonne vertébrale.

Un matelas de piètre qualité peut causer des problèmes de dos

D^r Dargis encourage ses patients à adopter le *mode de vie chiropratique*, soit un mode de vie axé sur la prévention des maladies plutôt que sur le camouflage des symptômes par la médication. Cette approche repose sur la correction des zones dysfonctionnelles dans la colonne, les *subluxations vertébrales*, un problème de santé courant qui se traduit par une diminution de la mobilité ou un désalignement des vertèbres.

On associe la subluxation vertébrale à une myriade de problèmes de santé, par exemple le syndrome du canal carpien, les maux de tête, les coliques du nourrisson, les infections à l'oreille et les maux de dos. D^r Dargis corrige la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique douce et sûre appelée *ajustement chiropratique*.

La prévention, la meilleure solution

N'attendez pas d'être victime d'une subluxation vertébrale pour consulter un chiropraticien. Un suivi chiropratique régulier représente la première étape vers une santé vertébrale optimale. Il est important aussi de demander au D^r Dargis de vous recommander un bon matelas.

Une étude, réunissant 22 sujets âgés entre 25 et 75 ans, a documenté des symptômes de sommeil perturbé, de

douleurs aux épaules, de douleurs lombaires et de raideur chronique de la colonne vertébrale. Les matelas prescrits aux sujets ont permis de réduire les maux de dos de 57 p. cent, les douleurs aux épaules de 61 p. cent et les raideurs au dos de 59 p. cent. La qualité du sommeil s'est également améliorée de 61 p. cent (*J Manipulative Physiol Ther* 2002; 25 : 88-92).

Papa Ours avait peut-être mal au dos

Une étude parue le 15 novembre 2003 dans la revue médicale *The Lancet* réfute la croyance populaire selon laquelle les matelas extra fermes sont bénéfiques pour les personnes souffrant de douleurs lombaires.

La fermeté des matelas est cotée sur une échelle élaborée par le Comité européen de normalisation. L'échelle commence à 1.0, pour les matelas les plus fermes, et s'arrête à 10.0, pour les matelas les plus mous (*Lancet* 2003; 362 : 1599-1604).

Des chercheurs d'Espagne ont évalué l'effet de divers degrés de fermeté de matelas sur 313 adultes se plaignant de maux de dos lorsque couchés dans leur lit et au lever. Les participants ont reçu au hasard un matelas ferme (2.3 sur l'échelle) ou un matelas de fermeté moyenne (5.6 sur l'échelle).

Après 90 jours, une proportion étonnante de 95 p. cent des sujets ayant reçu le matelas de fermeté moyenne avaient moins de douleurs lorsque

couchés, de raideur au lever et d'invalidité que les sujets ayant reçu un matelas ferme. « Tout au long de l'étude, le premier groupe de sujets avait également moins de douleurs lombaires durant la journée, de douleurs lorsque couchés et de douleurs au lever. » (*Lancet* 2003; 362 : 1599-1604)

Le matelas de Maman Ourse

Maman Ourse préférait un matelas mou. Et peu de matelas sont aussi moelleux que ceux faits de plume. Les lits de plumes peuvent toutefois provoquer toutes sortes de réactions allergiques. Avant d'acheter ce genre de matelas, faites l'essai d'un oreiller de plumes. Ou encore, pendant votre prochain voyage, séjournez dans un hôtel affichant cette spécialité.



Il était une option...

Il existe presque autant de sortes de matelas qu'il y avait d'arbres dans la forêt du conte, le type le plus courant étant le matelas à ressorts internes. Voici quelques exemples de ce que l'on trouve aujourd'hui sur le marché :

Lits ajustables

Vous avez sûrement vu les nombreuses publicités à la télévision et dans les magazines : des couples heureux qui reposent dans leur lit ajustable à matelas jumeaux pendant qu'ils lisent, regardent la télévision ou font de la broderie à l'aiguille. Simplement en appuyant sur un bouton, chaque personne peut ajuster la tête et le pied de son matelas à la position la plus confortable. Ce type de lit est particulièrement pratique si vous et votre conjoint avez des problèmes de dos différents. Cependant, dormir en ayant la colonne à des angles extrêmes peut provoquer des subluxations vertébrales.

Lits d'eau

Le principal avantage qu'on trouve au lit d'eau, c'est la surface de repos sans pression. Mais là encore, « des postures de sommeil anormales peuvent causer une paralysie temporaire dans les jambes ou les pieds qui peut durer jusqu'à six mois (*Med J Aust* 1997; 167 : 632).

Lit à matelas d'air

À la place de ressorts internes ou de mousse, c'est de l'air qu'on trouve dans ce genre de matelas. Cette conception unique permet au consommateur d'ajuster la fermeté en fonction de ses besoins particuliers.

Matelas Tempur-Pedic®

Un nouveau matériau révolutionnaire a été créé au centre de recherche Ames de la NASA dans les années 1970 afin de protéger les astronautes contre les forces gravitationnelles (force g) pendant le décollage. Ce matériau respirant est sensible à la température et permet de répartir la pression ou le poids du corps sur toute la surface.

Bébé Ours a peut-être besoin d'un nouveau matelas...

Les théories avancées pour expliquer le syndrome de mort prématuré du nourrisson vont de la position de sommeil – soit de coucher le bébé sur le ventre – jusqu'à la toute dernière hypothèse publiée par un chercheur australien. Dans un numéro récent de la revue *Archives of Disease of Childhood*, le chercheur met en cause des virus ou agents d'infection.

Entre-temps, des chercheurs d'Écosse ont établi un lien entre les matelas et cette affection mortelle – même lorsque le bébé est maintenu sur le dos à l'aide d'un dispositif conçu pour les lits de bébé qui l'empêche de rouler sur le côté.

La salive, l'urine ou le lait peut pénétrer dans un matelas non recouvert d'un matériau imperméable et entraîner la prolifération de bactéries potentiellement toxiques. Cela pourrait en retour provoquer « une maladie ou le décès du nourrisson, particulièrement lors d'une infection virale aiguë. » (*Br Med J* 2002; 325 : 98)

Guide d'achat d'un matelas

Après avoir consulté votre chiropraticien, suivez les conseils suivants :

- Achetez toujours du neuf.
- Visitez seulement les magasins de bonne réputation.
- Assurez-vous que le matelas arrive du manufacturier emballé dans du plastique (jetez ce plastique immédiatement à un endroit inaccessible aux enfants).
- Le personnel devrait pouvoir répondre à toutes vos questions. Sinon, allez ailleurs.
- Ne soyez pas gêné de vous étendre sur le lit au magasin avant de faire votre achat.

Le format qui vous convient...

Selon l'organisme Better Sleep Council, les grands lits – appelés souvent « lits doubles » - ont une largeur de 53 pouces, à peine 15 pouces de plus qu'un lit simple. L'organisme recommande aux consommateurs de considérer ce lit comme un lit simple et de l'acheter seulement si la personne mesure moins de 5,5 pieds.

Quant à la longueur, les lits simples et doubles ont environ 75 pouces de long, ce qui peut être trop court pour certains adultes et adolescents. Les lits de format Grand (Queen) ont une longueur de 80 pouces et une largeur de 60 pouces. « Ces pouces supplémentaires peuvent faire toute une différence dans le confort, en particulier pour les couples, et c'est aujourd'hui le format de lit le plus populaire. »

Mais étonnamment, avec les 30 pouces d'espace personnel du format Grand, chaque adulte a *encore* neuf pouces de moins que s'il dormait seul dans un lit jumeau.

Bien que d'une longueur identique au lit Grand, le lit Très grand (King) a 18 pouces de plus sur la largeur (76 pouces). Les couples ont ainsi 38 pouces d'espace personnel, comme si chacun dormait seul dans un lit jumeau.

Mais attendez... il y a plus : le lit « California King » mesure 72 pouces de large sur 84 pouces de long. Cette version perd 4 pouces sur la largeur et est 4 pouces plus long que le format Très grand régulier.

À quelle fréquence doit-on remplacer le matelas?

Selon le Better Sleep Council, les matelas vous assureront un confort et un soutien maximal pendant huit à dix ans. Il a également émis les recommandations suivantes pour garder votre matelas en bonne condition :

- Achetez un lit de bonne qualité. Les matelas plus larges, comme un format Grand ou Très grand, doit reposer sur un support central pour qu'il ne creuse pas au centre.
- Tournez le matelas régulièrement – la tête au pied et le dessus en-dessous – afin de maintenir un bon équilibre, sauf si le manufacturier précise le contraire.
- Interdisez les sauts sur le lit. C'est mauvais pour le matelas et encore pire pour les enfants. Les lits ne sont pas des trampolines!
- Gardez les matelas des enfants propres et hygiéniques en utilisant une housse lavable avec doublure plastifiée.
- Arrêtez! N'enlever pas cette étiquette! Non, vous n'irez pas en prison si vous l'arrachez, mais elle contient des renseignements importants au sujet de la garantie dont vous pourrez avoir besoin si vous avez un problème avec le matelas.