

SPÉCIAL

DÉCO

L'ÉTÉ NOUVELLE VAGUE

40 PAGES

ENVIE D'ÉPURE

& SHOPPING AQUACHIC



**LA TENTATION
ROBINSON**

**Néo-écologique et ultra-luxe
7 cabanes au paradis**

NOTEBOOK déco

**LE B.A.-BA
DU MATELAS**

**BIEN DORMIR, C'EST SE SENTIR MIEUX,
GAGNER EN EFFICACITÉ, AVOIR MOINS
DE PROBLÈME DE DOS... ENCORE FAUT-IL
TROUVER LE MATELAS QUI VOUS VA !**

Nous passons un tiers de notre vie, au lit. Autant dire que notre matelas peut être notre meilleur ami ou notre pire ennemi. Les conseils de Nathalie Cosme, du groupe Cosme, leader du marché de la literie en France, pour trouver matelas à nos nuits.

**DE L'ÂME
POUR NUITS SOUTENUES**

Eh oui, les matelas ont une âme, c'est leur structure interne. Qu'elle soit faite de ressorts ensachés, mousse à mémoire de forme ou latex, le choix est question de goût (tonus, élasticité...) mais l'important est qu'elle vous soutienne.

**DE LA FERMETÉ
MAIS BIEN ADAPTÉE**

De la fermeté, on vient de le voir, il en faut, mais encore faut-il qu'elle soit adaptée à votre morphologie et à votre poids. Plus celui-ci est important, plus une grande fermeté est requise. Mais attention, si vous êtes « poids plume », un matelas trop ferme nuira à l'alignement de votre colonne vertébrale.

**DU MOELLEUX
UN MATELAS BIEN GARNI**

C'est du garnissage dont dépend le confort d'accueil de votre support. Épaisseur des couches, qualité



des matériaux utilisés – lin, laine, coton, parfois soie et mohair (comme pour la gamme Dédicace d'Epéda) –, il sera plus ou moins moelleux. Un moelleux qui adoucit la fermeté du soutien et évitera que la pression du corps ne gêne la circulation sanguine.

**DE L'AIR
IL FAUT QUE ÇA RESPIRE**

Chaque nuit, on perd 33 cl d'eau. Si on ne veut pas dormir humide, il faut donc que le matelas respire. Via un système d'aération latéral, de matériaux de garnissage et de recouvrement « respirants » (fibres naturelles, coutil en 3D) ou encore la perforation des poches contenant les ressorts (technologie « multi-air »).

**DE L'ESPACE
POUR PLUS DE SOMMEIL**

Passer d'un lit standard de 140 cm à un 160 cm de large permet d'avoir un sommeil bien plus réparateur, avec 25 % de micro-réveils en moins. Alors, on voit grand.

**DE L'AUTONOMIE
POUR REPOS BIEN MÉRITÉ**

Nous nous retournons en moyenne 40 fois dans notre sommeil. Impératif, choisir un matelas qui assure une bonne indépendance de couchage : si l'un s'agite, rien ne bouge pour l'autre. Optez pour le latex, la mousse à mémoire de forme. Ou un modèle à ressorts ensachés.

JE CRÉE MA PROPRE LITERIE

■ 100 % perso, 100 % naturel, 100 % français : les artisans Cosme nous donnent la possibilité de concevoir en ligne notre matelas sur mesure. Taille, choix de la densité, des matériaux (latex, fibre de coco, crin de cheval, lin, coton bio, duvet de chameau, cachemire...), il est livré sous trois semaines et l'on a cent nuits pour l'essayer et l'adopter, ou pas. À partir de 1 190 € pour un matelas deux places.
✓ www.cosme-literie.com