



## Dormir le dos tranquille

**Êtes-vous de ceux qui doivent composer avec des troubles du sommeil au quotidien ? Souffrez-vous fréquemment de douleurs lombaires au réveil ? Peut-être gagneriez-vous à évaluer la qualité de votre matelas, de votre oreiller et de votre posture. Vous passerez en moyenne le tiers de votre vie à dormir. Aussi bien vous offrir un sommeil réparateur dès maintenant.**

### LE CHOIX DU MATELAS

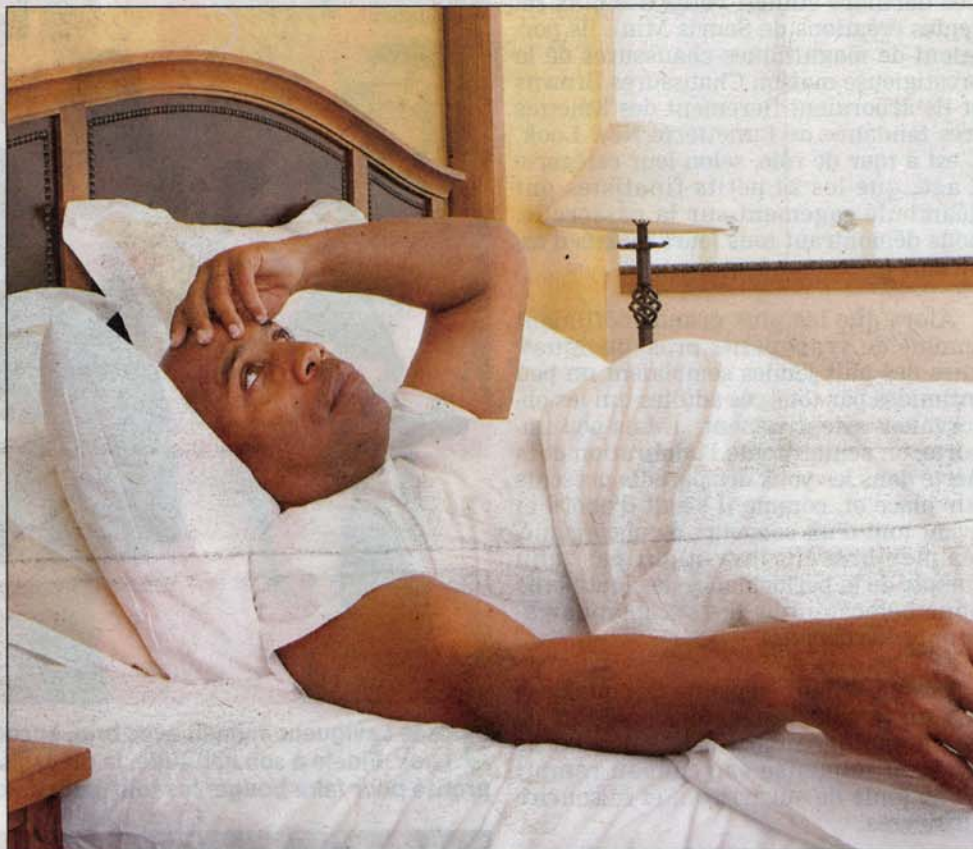
Dormez-vous seul ou accompagné ? Quel est votre poids ? Et celui de votre partenaire ? L'achat d'un matelas doit être effectué avec beaucoup de discernement, et il est primordial d'avoir répondu à toutes les questions nécessaires avant de passer au comptoir du magasin. Vous n'achèteriez pas des lunettes qui ne sont pas ajustées à votre vue ? Il en va de même pour votre lit.

Idéalement, choisissez un matelas de type ferme ou semi-ferme, qui pourra supporter adéquatement votre dos. Un matelas trop mou risquera de laisser votre colonne vertébrale, votre tête et votre bassin en plan, entraînant facilement douleurs lombaires, céphalées, torticolis et autres douleurs neuromusculo-squelettiques, au petit matin. À l'inverse, un matelas trop dur pourrait entraîner l'apparition de

**Votre dos vous supporte, même lorsque vous dormez. Dorlotez-le.**

points de pression désagréables, rendant le sommeil difficile. Pour éviter l'une ou l'autre de ces situations, le plus simple consistera à vous allonger sur le matelas dans la boutique afin d'en tester le confort. Si vous dormez en duo, procédez à l'achat et au test de confort ensemble.

Il est également recommandé par les docteurs en chiropratique de porter une attention particulière aux matelas en mousse mémoire (ou en mousse viscoélastique). En dormant sur le côté, vos hanches ainsi que vos épaules absorbent tout le poids de votre corps. Si vous dormez sur le dos, les muscles lombaires et le sacrum se chargent de faire le travail. Un matelas en mousse viscoélastique aura pour effet de réduire la pression induite aux articulations qui soutiennent le poids du corps durant le sommeil.



■ Des difficultés à dormir peuvent être causées par un dos malmené au lit.

Si vous avez des besoins spécifiques en matière de matelas, sachez finalement que certaines compagnies sont spécialisées dans la fabrication sur mesure. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé ou auprès du vendeur en magasin.

### LE CHOIX DE L'OREILLER

Rien ne sert d'investir dans un bon matelas si votre oreiller ne supporte pas adéquatement votre tête. Il existe sur le marché une multitude de choix d'oreillers à mémoire de forme dont le confort et les bienfaits au plan neuro-musculo-squelettique vaudront mille fois votre oreiller rembourré de plumes. Saviez-vous que le poids de votre tête équivalait environ au huitième du poids de votre corps ? Mal soutenue durant le sommeil, elle peut être à l'origine de torticolis, de douleurs cervicales ou lombaires qui vous causeront bien des ennuis. Les docteurs en chiropratique sont des professionnels de la santé tout à fait indiqués pour vous conseiller quant à l'oreiller qui convient le mieux à votre physiologie.

### LA POSTURE DE SOMMEIL

Sur le dos ? Sur le ventre ? Sur le côté ? Dans quelle position doit-on dormir pour

se prévaloir d'un sommeil récupérateur et optimal et pour garder les douleurs neuromusculo-squelettiques à l'écart ? Les professionnels de la santé recommandent fortement d'éviter la posture sur le ventre. Elle a pour effet de favoriser l'augmentation de la courbe lombaire, causant un coincement au niveau du bas du dos. En plus d'entraîner une rotation du cou qui irrite les nerfs et les muscles cervicaux, cette position provoque une pression sur le contenu abdominal, le poussant vers la cage thoracique et les poumons et gênant les fonctions vitales et la respiration.

La position optimale demeure sur le côté, en prenant soin d'installer un coussin entre ses genoux afin de compenser le déséquilibre de poids au niveau de la hanche. Si cette posture vous indispose, vous pouvez également choisir de dormir sur le dos, avec un coussin sous les genoux. Ces deux postures sont idéales pour la détente des structures neuro-musculo-squelettiques que sont les muscles, les disques, les nerfs, les ligaments, les capsules, etc.

Sources :  
Association des chiropraticiens du Québec :  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)