

MATRATZEN · SYSTEMRAHMEN · DUVETS · KISSEN

MATELAS · SOMMIERS · DUVETS · OREILLERS



ATMOSPHERE

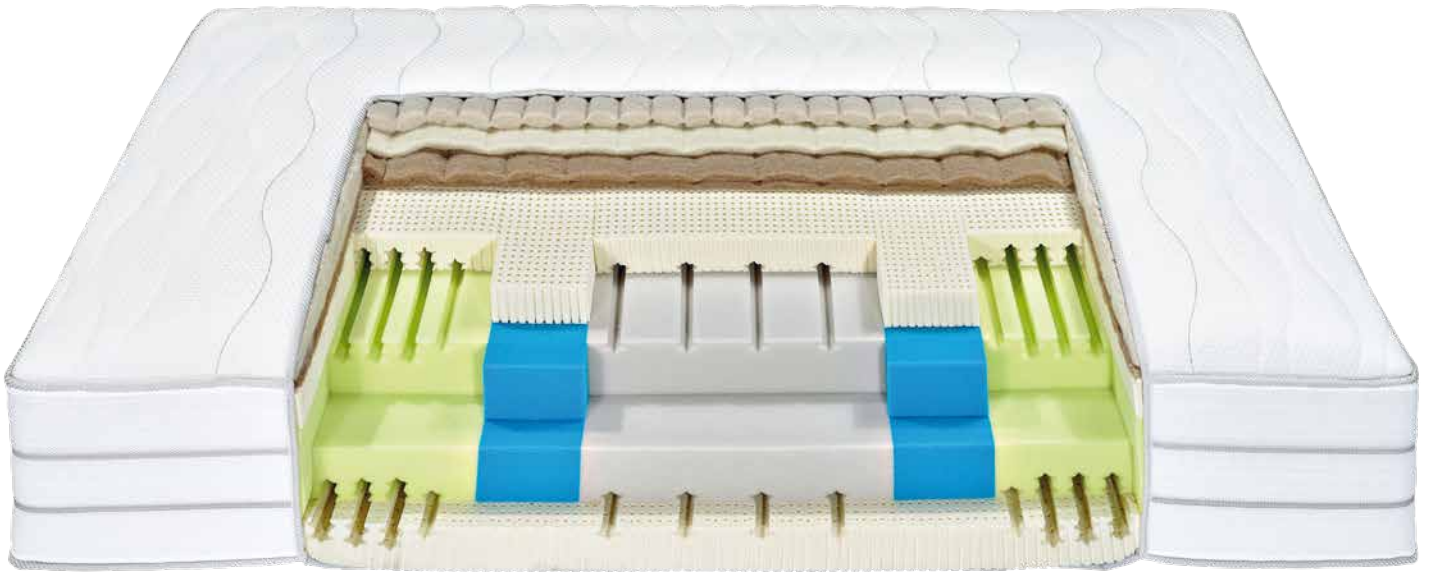
Eigensortiment
Assortiment propre

die
betten
fachleute

les
pros des
literies

gli
esperti
in letti

LUXURY



KERN

Hochflexibler Matratzenkern aus atmungsaktivem **Kaltschaum Porotex Pro** mit Luftzellstruktur und mit anatomisch vermessenen Entlastungs- und Stützzonen. Beidseitig druckentlastende, punktelastische 7-Zonen-Auflage aus original **Talalay 100%-Naturlatex** mit vertikaler Airvent-Perforation mit mind. 6'000 Entlüftungsstiften pro m².

Neue, extra-weiche Schulterentlastungsaufnahme und stützende Lordosezone.

Kernhöhe 25 cm, Matratzenhöhe total ca. 29 cm.

BEZUG

Elastischer Viskose-Doppelstretch mit Hygiene-Mehrwert Sanitized-Silver gegen Hausstaubmilben und deren Allergene. Doppelter 4-Seiten-Reissverschluss, Deckblätter separat abnehmbar und trennbar, **waschbar** bis 30 °C und mit 4 Handgriffen.

AUFLAGEN

1'250 g/m² edle Naturpolster-Auflagen (Schweizer Schafschurwolle, Tussah-Seide, Babykamelhaar). Airvent-Perforation. Natürlicher Antimilbenschutz Miloba.

KOMFORT

Soft (empfohlen bis 70 kg), Artikelnummer 700028

Medium (empfohlen von 70-90 kg), Artikelnummer 700029

Dura (empfohlen von 90-120 kg), Artikelnummer 700030

ATMOSPHERE



Porotex Pro Kaltschaum mit anatomisch profilierten Entlastungs- und Stützzonen
Mousse à froid Porotex Pro avec zones de soulagement et de soutien profilées de façon anatomique



Natürlicher Antimilbenschutz Miloba
Protection naturelle contre les acariens Miloba



7-Zonen-Auflage aus original Talalay 100%-Naturlatex
Couche avec 7 zones en Talalay original 100% latex naturel



Schweizer Schafschurwolle
Pure laine vierge de mouton suisse



Hygiene-Mehrwert Sanitized-Silver
Plus-value hygiène Sanitized-Silver



Babykamelhaar
Poil de bébé chameau



4-Seiten-Reissverschluss, trennbar
Fermeture éclair sur les 4 côtés, housse séparable



Washbar bis 30 °C
Lavable jusqu'à 30 °C



Tussah-Seide
Soie tussah

NOYAU

Noyau du matelas en **mousse Porotex Pro** thermorespirante, à structure alvéolée, avec zones de soulagement et de soutien anatomiques. Des 2 côtés un plateau de confort ponctuellement élastique avec 7 zones en **Talalay original 100% latex naturel**. Perforations verticales Airvent avec plus de 6'000 canaux de ventilation au m².

Nouveau confort de soulagement des épaules et zones de soutien lombaire.

Hauteur du noyau 25 cm, hauteur totale du matelas env. 29 cm.

HOUSSE

Viscose double-stretch élastique avec plus-value hygiène Sanitized-Silver contre les acariens et leurs allergènes. Double fermeture éclair sur 4 côtés, housse séparable, **lavable** jusqu'à 30 °C et avec 4 poignées.

GARNISSAGE

1'250 g/m² de rembourrage noble naturel (pure laine vierge de mouton suisse, soie de tussah, poil de baby chameau). Perforation Airvent. Protection naturelle Miloba antiacariens.

CONFORT

Soft (recommandé jusqu'à 70 kg), art. n° 700028

Medium (recommandé de 70 à 90 kg), art. n° 700029

Dura (recommandé de 90 à 120 kg), art. n° 700030

AMBIANCE



KERN

Beidseitig eingebettet in atmungsaktivem **Porotex** mit anatomisch profilierten Entlastungs- und Stützzonen. RG 50 kg/m³. Zusätzlich beidseitige ErgoShape Oberflächenprofilierung. Vertikale Airvent-Perforation mit über 1'500 Entlüftungsstiften pro m². Zusätzlich beidseitige druckentlastende **Pro-Senso-Auflage aus original Talalay 100%-Naturlatex**.

Vertikales und horizontales Belüftungsprofil mit vertikaler Airvent-Perforation mit mind. 6'000 Entlüftungsstiften pro m².

Kernhöhe 20 cm, Matratzenhöhe total ca. 24 cm.

BEZUG

Doppelstretch ultrasoft mit Active-Hygieneausrüstung. Kederfertigung mit Airvent-Design und 4-Seiten-Reissverschluss Invisible-Zip, trennbar, **waschbar** bis 30 °C und mit 4 Handgriffen. Hülle auch erhältlich in einer Hypoallergenen-Ausführung.

AUFLAGEN

1'250 g/m² edle Naturpolster-Auflagen (Schweizer Schafschurwolle, Tussah-Seide, Babykamelhaar). Airvent-Perforation. Natürlicher Antimilbenschutz Miloba.

KOMFORT

Soft (empfohlen bis 80 kg), Artikelnummer 700017

Medium (empfohlen von 80-110 kg), Artikelnummer 700018

Dura (empfohlen ab 110 kg), Artikelnummer 700019

ATMOSPHERE



Porotex Kaltschaum mit anatomisch profilierten Entlastungs- und Stützzonen
Mousse à froid Porotex avec zones de soulagement et de soutien profilées de façon anatomique



Natürlicher Antimilbenschutz Miloba
Protection naturelle contre les acariens Miloba



Pro-Senso-Auflage aus original Talalay 100%-Naturlatex
Couche Pro-Senso en Talalay original 100% latex naturel



Schweizer Schafschurwolle
Pure laine vierge de mouton suisse



Active-Hygieneausrüstung
Apprêt hygiénique actif



Babykamelhaar
Poil de bébé chameau



4-Seiten-Reissverschluss, trennbar
Fermeture éclair sur les 4 côtés, housse séparable



Washbar bis 30 °C
Lavable jusqu'à 30 °C



Tussah-Seide
Soie tussah

NOYAU

Des deux côtés couche de confort en mousse à froid aérée active **Porotex** avec profilage anatomique de la zone de soulagement et de soutien et en plus revêtement profilé ErgoShape, D 50 kg/m³.

Perforations verticales Airvent avec plus de 1'500 pointes de ventilation par m². En plus, des deux côtés une couche antipressions **Pro-Senso** en **Talalay original 100% latex naturel**. Profils de ventilation verticaux et horizontaux avec perforation verticales Airvent avec au moins 6'000 canaux de ventilation par m². Hauteur du noyau 20 cm, hauteur totale du matelas env. 24 cm.

HOUSSE

Double-stretch très doux avec apprêt actif d'hygiène. Finition luxueuse avec nervure, design Airvent et fermeture éclair sur 4 côtés, Invisible-Zip, séparable **lavable** jusqu'à 30 °C et avec 4 poignées. L'enveloppe est aussi disponible en version hypoallergène.

GARNISSAGE

1'250 g/m² de rembourrage noble naturel (pure laine vierge de mouton suisse, soie de tussah, poil de baby chameau). Perforation Airvent. Protection naturelle Miloba antiacariens.

CONFORT

Soft (recommandé jusqu'à 80 kg), art. n° 700017

Medium (recommandé de 80 à 110 kg), art. n° 700018

Dura (recommandé à partir de 110 kg), art. n° 700019

CONFORT



KERN

Hochflexibler **7-Zonen-Tonnen-Taschenfederkern** aus thermisch veredelten Sprungfedern einzeln eingesetzt in Boxspringtaschen, beidseitig eingebettet in zwei 5 cm druckentlastenden **Pro-Senso-Auflagen** aus **100%-Naturlatex Hevea AirPlus**.
Kernhöhe 22 cm, Matratzenhöhe total ca. 24 cm.

BEZUG

Doppelstretch ultrasoft mit Active-Hygieneausrüstung. Kederfertigung mit verdecktem 4-Seiten-Reisverschluss Invisible-Zip, trennbar, **waschbar** bis 30 °C und mit 4 Handgriffen. Hülle auch erhältlich in einer Hypoallergenen-Ausführung.

AUFLAGEN

500 g/m² edle Naturpolster-Auflagen (Schweizer Schafschurwolle).

KOMFORT

Soft (empfohlen bis 80 kg), Artikelnummer 700020
Medium (empfohlen von 80-110 kg), Artikelnummer 700021

ATMOSPHERE



7-Zonen-Tonnen-Taschenfederkern für anatomisch richtige Stützung
7-zones de ressorts-tonneau ensachés pour un soutien anatomique correct



4-Seiten-Reissverschluss, trennbar
Fermeture éclair sur les 4 côtés, housse séparable



Druckentlastende Pro-Senso-Auflage aus 100%-Naturlatex Hevea AirPlus
Plateau Pro-Senso anticompression en latex 100% naturel Hevea AirPlus



Waschbar bis 30 °C
Lavable jusqu'à 30 °C



Active-Hygieneausrüstung
Apprêt hygiénique actif



Schweizer Schafschurwolle
Pure laine vierge de mouton suisse

NOYAU

Noyau très flexible, 7 zones, **en ressorts** soumis à un traitement thermique, placés dans des sachets boxspring. En plus des deux côtés une couche antipressions **Pro-Senso** à 5 cm en **latex 100% naturel Hevea AirPlus**.

Hauteur du noyau 22 cm, hauteur totale du matelas env. 24 cm.

HOUSSE

Double-stretch très doux avec apprêt actif d'hygiène. Finition luxueuse avec nervure, design Airvent et fermeture éclair sur 4 côtés, Invisible-Zip, séparable **lavable** jusqu'à 30 °C et avec 4 poignées. L'enveloppe est aussi disponible en version hypoallergène.

GARNISSAGE

500 g/m² de rembourrage noble naturel (pure laine vierge de mouton suisse).

CONFORT

Soft (recommandé jusqu'à 80 kg), art. n° 700020

Medium (recommandé dès 80 jusqu'à 110 kg), art. n° 700021

EMOTION



KERN

2 cm stützende Mittelplatte aus **HR-Schaum**, RG 40 kg/m³, beidseitig eingebettet in atmungsaktivem **Porotex** Kaltschaum mit anatomisch profilierter Entlastungs- und Stützzonen und zusätzlicher ErgoShape Oberflächenprofilierung mit vertikaler Airvent-Perforation mit über 1'500 Entlüftungsstiften pro m², RG 50 kg/m³.
Kernhöhe 16 cm, Matratzenhöhe total ca. 18 cm.

BEZUG

Doppelstretch ultrasoft mit Active-Hygieneausrüstung. Hüllenfertigung mit verdecktem 4-Seiten-Reissverschluss Invisible-Zip, trennbar, **waschbar** bis 30 °C und mit 4 Handgriffen. Hülle auch erhältlich in einer Hypoallergenen-Ausführung.

AUFLAGEN

500 g/m² edle Naturpolster-Auflagen (Schweizer Schafschurwolle).

KOMFORT

Soft (empfohlen bis 80 kg), Artikelnummer 700022

Medium (empfohlen von 80-110 kg), Artikelnummer 700023

ATMOSPHERE



Porotex Kaltschaum mit anatomisch profilierten Entlastungs- und Stützzonen
Mousse à froid Porotex avec zones de soulagement et de soutien profilées de façon anatomique



Waschbar bis 30 °C
Lavable jusqu'à 30 °C



Active-Hygieneausrüstung
Apprêt hygiénique actif



Schweizer Schafschurwolle
Pure laine vierge de mouton suisse



4-Seiten-Reissverschluss, trennbar
Fermeture éclair sur les 4 côtés, housse séparable

NOYAU

2 cm partie centrale de soutien **en mousse à froid HR**, D 40 kg/m³.

Des deux côtés couche de confort en mousse à froid aérée active **Porotex** avec profilage anatomique de la zone de soulagement et de soutien et en plus revêtement profilé ErgoShape, D 50 kg/m³ avec perforations verticales Airvent avec plus de 1'500 canaux de ventilation par m². Hauteur du noyau 16 cm, hauteur totale du matelas env. 18 cm.

HOUSSE

Double-stretch très doux avec apprêt actif d'hygiène. Housse avec fermeture éclair sur 4 côtés, Invisible-Zip, séparable, **lavable** jusqu'à 30 °C et avec 4 poignées. L'enveloppe est aussi disponible en version hypoallergène.

GARNISSAGE

500 g/m² de rembourrage noble naturel (pure laine vierge de mouton suisse).

CONFORT

Soft (recommandé jusqu'à 80 kg), art. n° 700022

Medium (recommandé de 80 à 110 kg), art. n° 700023

ESPRIT CONTOUR



Artikelnummer 700027
Art. n° 700027

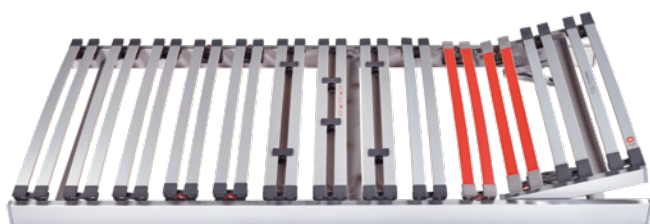
AUSFÜHRUNG

Extrasensible **Federelemente aus TPEE**, hochflexibel, selbstregulierend und absolut ermüdungsfrei. Rahmenübergreifend für 100% flexible Liegefläche bis zum äussersten Bettrand und hochelastischer Schulterkomfortzone. **Federelemente mehrstufig höhenverstellbar für konturgenaue Liegeposition**. Individuell einstellbare Mittelzonenverstärkung.

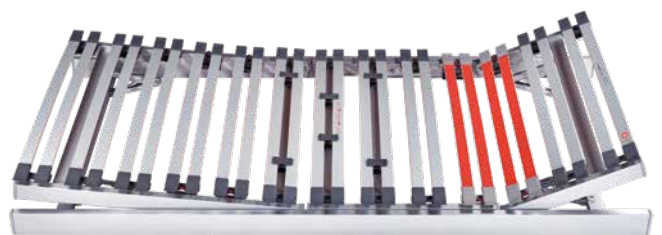
Hoher Federweg (3 cm) bei niedriger Bauhöhe.

Rahmen aus festem Buchenschichtholz, ummantelt, Dekor Alu/Silber. Federleisten aus gedämpftem Buchenschichtholz, Dekor grau.

Rahmenhöhe 10.5 - 12.5 cm.



Artikelnummer 700025
Art. n° 700025



Artikelnummer 700026
Art. n° 700026

ATMOSPHERE



Systemrahmen ohne Verstelloptionen

Rahmenhöhe 10.5 - 12.5 cm
Artikelnummer 700024

Sommier sans options de réglage

Hauteur du cadre 10.5 - 12.5 cm
Art. n° 700024



Systemrahmen mit Kopfhochlagerung

Rahmenhöhe 10.5 - 12.5 cm
Artikelnummer 700025

Sommier à tête relevable

Hauteur du cadre 10.5 - 12.5 cm
Art. n° 700025



Systemrahmen mit Kopf- und Fusshochlagerung

Rahmenhöhe 10.5 - 12.5 cm
Artikelnummer 700026

Sommier à tête et pieds relevables

Hauteur du cadre 10.5 - 12.5 cm
Art. n° 700026



Systemrahmen mit Kopf- und Fusshochlagerung sowie Sitzteil, 2 Antriebe

Funk-Fernbedienung, manuelle Notabsenkung, inkl. Matratzenstopper, absolute Bodenfreiheit dank extra-flachem Motor.

Rahmenhöhe 10.5 - 12.5 cm

(Auch mit Kabel-Fernbedienung erhältlich.)

Artikelnummer 700027

Sommier à tête, pieds et position assise réglables par 2 moteurs

Télécommande radio, remise à l'horizontale mécaniquement, arrêt de matelas inclus. Garde au sol entièrement dégagée grâce à un

moteur ultraplat. Hauteur du cadre 10.5 - 12.5 cm

(Également disponible avec télécommande par câble.)

Art. n° 700027

EXÉCUTION

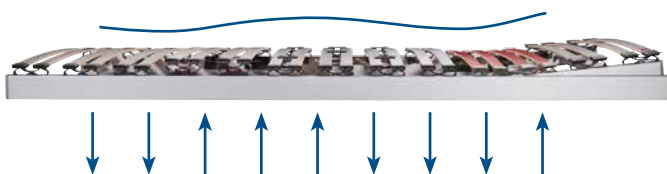
Éléments de suspension en TPEE ultrasensibles, très souples, autorégulés et absolument infatigables. 100% de flexibilité de toute la surface de couchage jusqu'à la périphérie du lit et avec une accueil ultraélastique aux épaules. Réglage des rotules à plusieurs paliers pour un couchage parfaitement adapté à la morphologie.

Réglage individuel de la zone de soutien médiane.

Ressorts à fort débattement (3 cm) pour une hauteur totale minimale.

Côtés en bois de hêtre multiplis, recouverts. Décor alu/argent. Lattes flexibles en bois de hêtre étuvé multiplis, décor gris.

Hauteur du cadre 10.5 - 12.5 cm.



0 mm



+10 mm



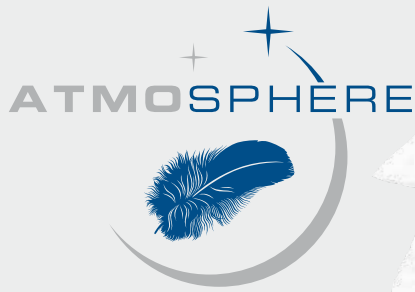
+20 mm



die
betten
fachleute

les
pros des
literies

gli
esperti
in letti



GENTLE · PASSION · VISION

Hochwertige Gänsedaunen- und Federnqualität, kombiniert mit feinem Baumwollstoff.

Duvet et plumes d'oie de qualité supérieure, combinés à un fin tissu de coton.

GEWEBE/TISSU

soft Cambric (100% Baumwolle)
soft Cambric (100% coton)

FÜLLUNG/CONTENU

neue Gänsedaunen weiss, 90%
duvet d'oie neuf blanc, 90%

MACHART/MODE DE FABRICATION

gesteppt / Körpersteppung
piqué / piquage du corps

PFLEGE/ENTRETIEN

60°C waschbar
lavable jusqu'à 60°C

GENTLE Sommerduvet/duvet d'été

Artikelnummer **720004/art. n° 720004**

ca. Füllgewicht in Gramm/env. poids g/pièce

ca. Grösse in cm/env. dimension en cm

300	160/210
375	200/210
515	240/240

PASSION Leichtes Ganzjahresduvet/duvet léger pour toute l'année

Artikelnummer **720005/art. n° 720005**

ca. Füllgewicht in Gramm/env. poids g/pièce

ca. Grösse in cm/env. dimension en cm

500	160/210
625	200/210
860	240/240

VISION Ganzjahresduvet/duvet pour toute l'année

Artikelnummer **720006/art. n° 720006**

ca. Füllgewicht in Gramm/env. poids g/pièce

ca. Grösse in cm/env. dimension en cm

720	160/210
900	200/210
1230	240/240



SMART Kissen/oreillers

Hochwertige Gänsedaunen- und Federqualität, kombiniert mit feinem Baumwollstoff.

Duvet et plumes d'oie de qualité supérieure, combinés à un fin tissu de coton.

GEWEBE/TESSU

soft Percale (100% Baumwolle)

soft Percale (100% coton)

FÜLLUNG/CONTENU

neue, reine, daunige Gänsefederchen weiss, 20%

plumettes duveteuses, neuves d'oie pure, blanches, 20%

MACHART/MODE DE FABRICATION

1-Kammer-System

system à 1 compartiment

PFLEGE/ENTRETIEN

60°C waschbar

lavable jusqu'à 60 °C

Artikelnummer 720007/art. n° 720007

ca. Füllgewicht in Gramm/env. poids g/pièce

ca. Grösse in cm/env. dimension en cm

560	50/70
580	60/60
750	65/65
820	50/90
980	60/90
1180	65/100

die	les	gli
betten	pros des	esperti
fachleute	lites	in letti

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Daher ist die Entscheidung für die richtige Matratze respektive die richtige Kombination von Matratze, Systemrahmen, Duvet und Kissen, abgestimmt auf Ihren Schlaftyp, massgebend. Welche Matratze passt aber zu Ihnen? Sich für das richtige Schlafsystem zu entscheiden, ist nicht leicht. In Ihrem netto-Fachgeschäft hilft man Ihnen gerne. Nachfolgende Checkliste sowie unsere Produkte-Empfehlung anhand des Body-Mass-Indexes unterstützen Sie bei der Wahl der geeigneten Matratze und des Systemrahmens. Damit Sie bald gut schlafen.

Bitte beachten Sie zuerst Ihre persönlichen Merkmale bei der Matratzenwahl:

- Ihr Körpergewicht, -grösse und -statur
- Ihre bevorzugte Schlafposition (auf der Seite, auf dem Rücken, auf dem Bauch?)
- Ihr Temperaturempfinden (Sind Sie ein Kalt- oder Warmschläfer?)
- Ihre gesundheitlichen Prämissen wie z.B. Allergien und Beschwerden (Sind Sie Allergiker? Haben Sie Rückenverspannungen?)

SO TESTEN SIE

1. Nehmen Sie sich für den Matratzenkauf die nötige Zeit und lassen Sie sich vom Fachpersonal in Ruhe und eingehend beraten. Dies ist wichtig, denn Sie verbringen im Durchschnitt 8 Stunden pro Tag im Bett.
2. Testen Sie die Matratze und legen Sie sich hin. Beginnen Sie mit Ihrer gewohnten Einschlafposition. Bewegen Sie sich hin und her, wie zu Hause, und probieren Sie die verschiedenen Schlafpositionen auf der Seite, dem Rücken und dem Bauch.
3. Ihren anatomischen Gegebenheiten kommt bei der Matratze und beim Systemrahmen eine besondere Bedeutung zu. Achten Sie darauf, dass die Matratze die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt. Die Idealposition ist beim Liegen in seitlicher Lage eine gerade, lineare Wirbelsäule bzw. im Liegen auf dem Rücken die natürlich leichte S-Form der Wirbelsäule.



Richtig. In Seitenlage bildet die Wirbelsäule eine gerade Linie. Matratze und Systemrahmen passen sich dem Körper an.

4. Ganz wichtig ist die optimale Druckentlastung. Der Druck z.B. auf Kopf, Schulter, Becken und Ferse ist bei einem liegenden Menschen besonders gross. Eine gute Matratze gibt an diesen Druckpunkten nach. Zugleich werden alle anderen Körperpartien gleichmässig abgestützt. Ihr Körpergewicht verteilt sich beim Liegen auf Ihre Grösse und Statur. Die bestmögliche Druckverteilung erfolgt, wenn durch Matratzenmaterialien mit hoher Punkteelastizität und optimaler Stützkraft der Liegekomfort erhöht wird.

Falsch. Links Matratzen mit geringer Punkteelastizität bilden Mulden und stützen den Körper nicht ausreichend.



Richtig. Rechts Matratzen mit hoher Punkteelastizität geben nur dort nach, wo im Liegen Druck entsteht und schmiegen sich dem Körper perfekt an.

5. Sind Sie Rückenschläfer? Schieben Sie die Hand unter Ihren Rücken. Wenn es zu einfach geht, dann ist die Matratze zu hart. Die Wirbelsäule wird unnatürlich gestreckt. Die Matratze umschliesst Sie zu wenig und verteilt Ihr Gewicht nicht auf die ganze Körperoberfläche. Es entstehen Druckstellen, und die Durchblutung der Haut sowie des darunterliegenden Gewebes, der Stoffwechsel und die Zellerneuerung werden beeinträchtigt. Geht es gar nicht, ist die Matratze eher zu weich, gibt nicht genügend Halt und Ihre Wirbelsäule wird gestaucht.



Richtig. In der Rückenlage wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen leichten S-Form gestützt. Die Matratze und der Systemrahmen entlasten den Körper von Druckstellen.

6. Wenn Sie Seitenschläfer sind, dann müssen Ihre Schultern in der Matratze einsinken können und das Becken durch die Matratze aufgenommen werden können. In Seitenlage bildet Ihre Wirbelsäule eine gerade Linie. Ist dies nicht der Fall und Ihre Wirbelsäule hängt schlaff durch, dann bekommt sie nicht genügend Halt und die Matratze ist zu weich. Können Schultern nicht einsinken, dann ist die Matratze zu hart und es entstehen Druckstellen.

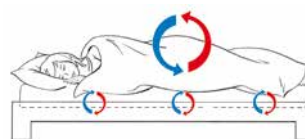


Falsch. Sind die Matratze und der Systemrahmen zu hart, wird die Wirbelsäule unnatürlich verbogen und es entstehen Druckstellen.



Falsch. Sind die Matratze und der Systemrahmen zu weich, hängt die Wirbelsäule schlaff durch und bekommt nicht genügend Halt.

7. Sind Sie Warmschläfer oder Kaltschläfer? Neigen Sie beim Schlafen eher zum Schwitzen oder Frieren? Entscheidend für ein behagliches Schlafklima sind die klimaregulierenden Eigenschaften der Matratzenmaterialien und -polsterungen sowie des Duvets. Auch während des Schlafes ist der Mensch bestrebt, eine Körpertemperatur von ca. 37 °C aufrechtzuerhalten. Zudem verliert er pro Nacht, ohne besonders zu schwitzen, über die Haut und den Atem etwa ¼ bis ¾ Liter Flüssigkeit. Wärme und Feuchtigkeit müssen durch das Deckbett und die Matratze abgeleitet werden, damit Sie beim Schlafen nicht durch ein zu feuchtwarmes Bettklima gestört werden. Achten Sie auf offenporige und luftdurchlässige Matratzenmaterialien und natürliche Polsterungen, welche den Temperatur- und Feuchtigkeitshaushalt regulieren.



Richtig. Offenporige und atmungsaktive Matratzenmaterialien, natürliche Polsterauflagen und ein klimatisierendes Duvet sorgen für eine optimale Luftzirkulation und ein gesundes und trockenes Schlafklima.

ATMOSPHERE

Un bon tiers de notre vie nous le passons à dormir. C'est pourquoi le choix du bon matelas, respectivement de la bonne combinaison matelas, sommier, duvet et oreillers, influence de manière déterminante notre sommeil. Quel matelas vous convient? Ce n'est pas facile de se décider pour le bon système de literie. Chez votre spécialiste netto l'on vous aide volontiers. Selon la check-list suivante ainsi que par nos recommandations de produits et en utilisant l'indice BMI (Body-Mass-Index, index poids-taille), on vous assiste pour le choix d'un matelas et d'un sommier adaptés. Ainsi vous dormirez bientôt bien.

Tout d'abord, pour le choix de votre matelas, tenez compte de vos caractéristiques personnelles:

- votre poids de corps, taille et stature
- votre position de sommeil préférée (sur le côté, sur le dos ou sur le ventre?)
- votre température ressentie (tendance à grelotter ou transpirer?)
- Souffrez-vous d'allergies, de douleurs? (Etes-vous allergiques? Avez-vous des tensions dorsales?)

EFFECTUEZ LE TEST COMME SUIV

1. Laissez-vous conseiller tranquillement et en détail par le personnel spécialisé. C'est très important, car vous passez en moyenne 8 heures par jour dans votre lit.
2. Testez le matelas en vous couchant dessus. Commencez par la position habituelle pour vous endormir. Bougez-vous dans tous les sens comme à la maison et essayez les différentes positions de sommeil, sur le côté, sur le dos et sur le ventre.
3. Votre morphologie, notamment de votre dos, est un facteur particulièrement important dans la conception des matelas et des sommiers. Prenez garde à ce que la colonne vertébrale soit soutenue dans sa forme naturelle. L'idéal est que la colonne vertébrale reste bien linéaire lorsque l'on se couche sur le côté et qu'elle garde sa forme souple et naturelle en S lorsque l'on se couche sur le dos.



Juste. En position sur le côté la colonne vertébrale forme une ligne droite. Matelas et sommier s'adaptent à la forme du corps.

4. Le soulagement des points de pression est très important. La pression qui s'exerce notamment sur la tête, les épaules, le bassin et les talons d'une personne couchée est particulièrement forte. Un bon matelas soulage ces points de pression. En même temps, toutes les autres parties du corps seront soutenues de manière uniforme. Le poids de votre corps se répartit, en position couchée, selon votre taille et votre stature. La répartition idéale des points de pression s'obtient grâce à un matelas avec des points d'élasticité élevés et un soutien optimal qui permettra d'améliorer le confort de couchage.

Faux. A gauche, le matelas avec des points d'élasticité faibles se creuse et ne soutient pas suffisamment le corps.



Juste. A droite, le matelas avec des points d'élasticité élevés réagit, en position allongée, à l'endroit précis de la pression et épouse parfaitement la forme du corps.

5. Dormez-vous sur le dos? Glissez-vous votre main sous votre dos. Si c'est trop facile, alors le matelas est trop dur. La colonne vertébrale est anormalement tendue. Le matelas ne vous enveloppe pas suffisamment et votre poids n'est pas réparti sur toute la surface de couchage. Cela provoque des points de pression et l'irrigation sanguine de la peau et des tissus sous-jacents, le métabolisme et le renouvellement cellulaire sont compromis. Si cela est impossible, alors le matelas est trop mou, il n'offre pas suffisamment de soutien et votre colonne vertébrale est affaissée.



Juste. En position sur le dos la colonne vertébrale est soutenue dans sa forme naturelle en S naturelle. Le système de couchage soulage le corps des points de pression.

6. Si vous dormez sur le côté, alors vos épaules doivent pouvoir s'enfoncer dans le matelas et la forme du bassin doit être épousée par le matelas. En position sur le côté votre colonne vertébrale doit rester bien linéaire. Si cela n'est pas le cas et que la colonne vertébrale s'affaisse, alors elle n'est pas assez soutenue et le matelas est trop mou. Si les épaules ne peuvent pas s'enfoncer, le matelas est trop ferme et provoque des points de

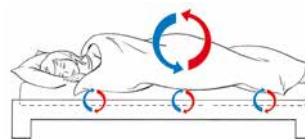


Faux. Le matelas et le sommier sont trop durs. La position de la colonne vertébrale n'est pas naturelle provoquant des points de pression.



Faux. Le matelas et le sommier sont trop mous. La colonne vertébrale est affaissée et n'est pas suffisamment soutenue.

7. Etes-vous un dormeur qui transpire ou un dormeur frileux? Avez-vous tendance à plutôt transpirer ou grelotter? Sont décisifs pour un climat de sommeil confortable, les qualités climatisantes des matières du matelas et du rembourrage ainsi que du duvet. Même pendant son sommeil l'être humain cherche à maintenir sa température corporelle aux alentours de 37 °C. De ce fait il perd chaque nuit par la peau et la respiration, sans pour autant transpirer de manière excessive, environ 1/4 à 3/4 de litre d'eau. Cette chaleur et cette humidité doivent être évacuées à travers la couverture et à travers le matelas, afin que le sommeil ne soit pas perturbé par des conditions ambiantes trop moites. Optez pour des matériaux à cellules ouvertes, perméables à l'air pour le matelas et un rembourrage naturel qui régulent la température et le degré d'humidité.



Juste. Noyau de matelas en matières à pores ouverts laissant passer l'air, un garnissage de matières naturelles et un duvet climatisant garantissent une circulation de l'air optimale pour un sommeil sain et sec.

netto Einkaufsgruppe AG

Bahndammweg 7 · CH-4710 Balsthal
Tel. 062 386 86 86 · Fax 062 386 86 00
www.netto.ch

die

betten

fachleute

les

pros des

lites

gli

esperti

in letti