

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 77

**Artikel:** Le bon oreiller pour mieux dormir  
**Autor:** M.T.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830555>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le bon oreiller pour mieux dormir

Une nuit réparatrice dépend, en grande partie, du choix de son oreiller.

Un sommeil de qualité est souvent gage de santé. Il vaut donc la peine de mettre toutes les chances de son côté. Le choix de l'oreiller en fait partie. Une étude française vient de démontrer qu'un bon oreiller permettrait de gagner 24 minutes de sommeil et 20 d'endormissement! Encore faut-il acheter le plus adapté en fonction de ses habitudes, de sa stature et de ses besoins. Nos conseils. M.T.



La durée de vie d'un oreiller n'excède pas deux ans.

## MORPHOLOGIE ET POSITION

Pour commencer, la morphologie du dormeur doit être prise en compte. Les personnes avec de larges épaules choisiront plutôt un oreiller ferme et haut (l'épaisseur peut atteindre 13 centimètres). Les plus petits gabarits opteront pour un coussin plus souple et moins épais (de 4 à 5 centimètres). La position durant la nuit a également une influence. Un oreiller dur conviendra à ceux qui dorment sur le côté. Pour les personnes qui se couchent sur le dos, il devrait être souple et plat (5 centimètres d'épaisseur environ), «pour soutenir la tête et éviter une pression sur la colonne vertébrale», précise Muhamet Rashiti, responsable à Literie Concept, à Conthey. Enfin, pour ceux qui dorment sur le ventre, il faudrait en choisir un assez plat (entre 5 et 8 centimètres).

## FORME ET TAILLE

La forme n'a pas beaucoup d'importance. Les carrés sont plutôt adaptés pour ceux qui dorment sur le ventre ou le dos et les rectangulaires pour le

couchage sur le côté. Quant à la taille de l'oreiller, inutile d'en choisir un trop volumineux, qui convient mal pour dormir, bien qu'étant utile pour lire ou regarder la télévision au lit.

## GARNISSAGE

Sur le marché, trois sortes de remplissage sont généralement disponibles. Avec, pour chacun, des avantages et des inconvénients.

**Synthétique.** Fait de fibres creuses, il est facile à laver à 60° C, résistant et anallergique, mais très chaud (donc à éviter quand on transpire beaucoup). Disponible dans la première gamme de prix (dès 69 fr. à Literie Concept\*).

**Naturel.** Duvet et plumettes, généralement des plumes d'oie, moins chères que celles de canard. Les plumes apportent le volume, le duvet la douceur. Douillet et confortable, il est déconseillé aux personnes allergiques. Comptez entre 100 fr. et 130 fr.

**Mousse à mémoire de forme.** Ces oreillers ergonomiques s'adaptent aux

mouvements du dormeur en épousant la cambrure de sa tête et de son cou. Souvent les plus demandés, mais les plus onéreux (plus de 200 fr.).

## QUATRE DÉCILITRES CHAQUE NUIT

En moyenne, quatre décilitres d'eau sont évacués par le corps chaque nuit et, surtout, par la tête. Du coup, l'oreiller est mis à rude épreuve. Contrairement à une idée largement répandue, il n'est pas impérissable. «Sa durée de vie n'est que de six mois à deux ans», explique Muhamet Rashiti. Pour ceux qui transpirent beaucoup, il faudrait le changer tous les six mois. Les oreillers en fibres synthétiques sont les plus résistants et durent deux ans environ, contrairement à ceux en plumes, plus sensibles. Si, après plusieurs lavages, des taches noires persistent sur ceux-ci, il faudrait s'en débarrasser.

\* Prix indicatifs fortement variables en fonction des marques.