

# GUIDE D'ACHAT **DES OREILLERS**



**BRANDSOURCE**

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| APERÇU - - - - -                                                                     | 3  |
| À QUEL MOMENT DEVEZ-VOUS REMPLACER<br>VOTRE VIEIL OREILLER - - - - -                 | 4  |
| COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE VOTRE OREILLER - - - - -                                | 5  |
| COMMENT CHOISIR L'OREILLER IDÉAL - - - - -                                           | 8  |
| - Position de sommeil vs type de soutien de votre oreiller - - - - -                 | 8  |
| - Types d'oreillers - - - - -                                                        | 10 |
| CARACTÉRISTIQUES PARTICULIÈRES DES OREILLERS - - - - -                               | 14 |
| - Tissu évacuant l'humidité - - - - -                                                | 14 |
| - Hypoallergène - - - - -                                                            | 15 |
| - Oreiller de gel infusé aux huiles essentielles - - - - -                           | 15 |
| - Oreiller de haute technologie - - - - -                                            | 15 |
| DEVRIEZ-VOUS ACHETER UN PROTECTEUR<br>POUR VOTRE OREILLER? - - - - -                 | 16 |
| SOINS ET ENTRETIEN DES OREILLERS - - - - -                                           | 17 |
| ACHAT D'UN OREILLER<br>ET CONSIDÉRATIONS BUDGÉTAIRES - - - - -                       | 18 |
| COMMENT ESSAYER OU MAGASINER<br>UN NOUVEL OREILLER (Liste de vérification) - - - - - | 19 |



# **APERÇU**

Saviez-vous que le choix d'un bon oreiller est tout aussi important que celui d'un bon matelas ? Tout comme les autres parties de votre corps, votre tête, votre cou et vos épaules ont besoin d'un bon soutien. La façon dont vous dormez détermine la forme et le type de bourre capables de vous procurer un confort et un soutien inégalés.

Ce guide vous aidera à en apprendre davantage sur les différents types d'oreillers disponibles en fonction de la position de sommeil et de besoins variés.



# À QUEL MOMENT DEVEZ-VOUS REMPLACER VOTRE VIEIL OREILLER

Les oreillers ne sont pas éternels, mais ils peuvent durer longtemps si vous portez une attention particulière à divers problèmes comme le manque de soutien, l'agglutination de la bourre et les taches.

Si vous avez mal au cou en vous réveillant et que votre oreiller présente des cernes jaunis, vous devriez considérer l'achat d'un nouvel oreiller.

Comme les oreillers de fibres et de duvet perdent leur forme avec le temps à cause de la bourre de la bourre qui s'écrase en raison de l'usage et de l'humidité, faites le petit test suivant pour déterminer si votre oreiller est encore bon. Pliez votre oreiller en deux et placez un poids sur le pli. Retirez ensuite le poids et vérifiez si l'oreiller retrouve sa forme originale. Si ce n'est pas le cas, il est temps de remplacer votre oreiller.

Si vous souffrez d'allergies, on recommande de remplacer votre oreiller tous les 2 ou 3 ans et de le laver régulièrement. Vérifiez si la bourre de votre oreiller est hypoallergène pour vous assurer qu'elle vous convient. Les allergies se présentent sous différentes formes. Par conséquent, il est primordial que vous lisiez l'étiquette comportant la liste des matériaux utilisés pour fabriquer votre oreiller.



# COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE VOTRE OREILLER

Les oreillers existent dans plusieurs formats : standard, super standard, grand, très grand, euro et en format oreiller de corps. Des protège-oreillers et des taies de formats correspondants sont disponibles pour vous aider à garder vos oreillers propres plus longtemps, sans compter qu'ils peuvent s'agencer avec votre décor.

Mesurez la taille de votre lit avant de choisir votre nouvel oreiller. Vos préférences individuelles au moment de choisir votre nouvel oreiller, tout comme votre matelas, sont des facteurs importants qu'il ne faut pas négliger !

| FORMAT D'OREILLER | DIMENSIONS                        |
|-------------------|-----------------------------------|
| STANDARD          | 20 po x 26 po                     |
| SUPER STANDARD    | 20 po x 28 po                     |
| GRAND LIT         | 20 po x 30 po                     |
| TRÈS GRAND LIT    | 20 po x 36 po                     |
| EURO              | 26 po x 26 po                     |
| OREILLER DE CORPS | 54 po x 20 po et<br>48 po x 20 po |

En plus des tailles énumérées ci-dessus, voici d'autres critères qui vous aideront à choisir le bon oreiller.

### **Taille standard**

L'oreiller de taille standard est le plus répandu. Il s'agit habituellement du format le plus compact et également le plus court, à l'exception de certaines tailles européennes. C'est également le plus abordable. Un oreiller standard convient à la perfection pour un lit simple, alors qu'on peut en utiliser deux sur les matelas de formats double et grand.

---

### **Taille super standard**

L'oreiller de taille super standard est légèrement plus long et représente l'option préférée des gens qui trouvent que les oreillers standard ne leur conviennent pas vraiment.

---

### **Taille grand lit**

L'oreiller de taille grand lit est le format parfait pour le dormeur qui change régulièrement de position pendant son sommeil, la tête se retrouvant toujours sur la longueur additionnelle de l'oreiller. Les oreillers de taille grand lit sont évidemment parfaits pour les grands lits.

### Taille très grand lit

Tout comme l'oreiller de taille grand lit, celui de taille très grand lit offre davantage d'espace au dormeur qui change de position pendant la nuit. Cet oreiller convient également parfaitement à un très grand matelas sur lequel un oreiller de taille standard aurait l'air trop petit.

Si vous aimez lire au lit, un oreiller très grand lit rendra votre lecture plus confortable en offrant un meilleur soutien pour votre dos.

---

### Taille euro

L'oreiller de taille euro est toujours de forme carrée et existe dans des formats variés. Ces oreillers sont habituellement utilisés à des fins décoratives en Amérique du Nord. Ce type d'oreiller convient très bien pour la lecture ou pour regarder la télé dans le lit. Il s'agit du format le plus répandu en Europe.

---

### Oreiller de corps

L'oreiller de corps n'est pas considéré comme un oreiller conçu pour y appuyer la tête pendant votre sommeil, mais il est devenu un choix très populaire auprès de ceux qui dorment sur le côté, qui ont l'habitude de s'emparer de l'oreiller de leur partenaire, ainsi que des femmes enceintes.



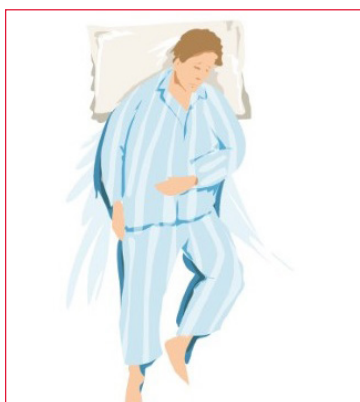


# COMMENT CHOISIR L'OREILLER IDÉAL

Il est facile de se tromper lorsqu'on fait l'achat d'un oreiller. Assurez-vous d'examiner les différents styles, les différentes tailles et les types de bourre avant de fixer votre choix. Votre position de sommeil de prédilection constitue un excellent point de départ, tout comme le type de soutien que vous souhaitez, c'est-à-dire moelleux ou ferme.

## **POSITION DE SOMMEIL VS TYPE DE SOUTIEN DE VOTRE OREILLER**

Votre position pour dormir peut facilement vous aider à déterminer le type d'oreiller qui vous convient le mieux.

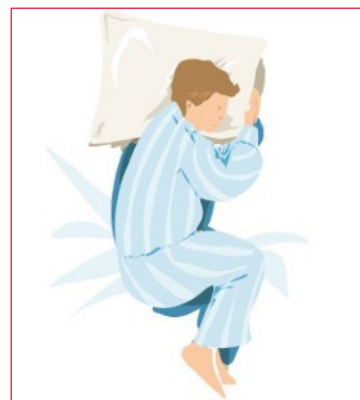


### **Vous dormez sur le dos**

L'individu qui dort habituellement sur le dos a besoin d'un soutien moyen, puisqu'il doit utiliser un oreiller qui épouse la courbe naturelle de la partie supérieure de sa colonne vertébrale. Un tel soutien procure un alignement idéal de la tête et du cou.

### **Vous dormez sur le côté**

Les gens qui dorment sur le côté ont besoin d'un soutien plus ferme afin que la tête, le cou et les épaules soient bien alignés avec la colonne vertébrale. Un tel oreiller procure un soutien et un confort inégalés, assurant ainsi un sommeil des plus récupérateurs.



### **Vous dormez sur le ventre**

Si vous dormez sur le ventre, vous avez besoin d'un soutien moelleux afin de placer votre tête et votre cou dans un angle naturel parfait qui empêche l'apparition de tensions.

### **Vous dormez dans des positions variées**

Celui qui ne dort jamais dans la même position doit utiliser un oreiller de densité moyenne. Cependant, s'il dort la majeure partie du temps sur le dos ou sur le côté, on lui recommande d'utiliser un oreiller plus moelleux.

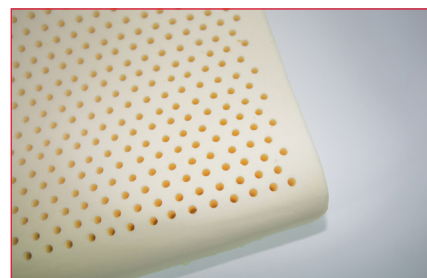
## **TYPES D'OREILLERS**

Comme il existe plusieurs types d'oreillers, il peut s'avérer ardu de déterminer celui qui vous convient le mieux. Certaines personnes les préfèrent moelleux, mais fermes, d'autres les aiment fermes, denses et rafraîchissants, alors que d'autres doivent tenir compte de leurs allergies.

Vous trouverez ci-dessous une liste des divers types d'oreillers offerts sur le marché ainsi qu'une brève description de leurs caractéristiques.

### **Oreiller en latex**

La bourre de latex est fabriquée à partir de la sève de l'hévéa. Elle est naturellement dotée de propriétés antimicrobiennes et rafraîchissantes. Le latex est un matériau souple et résistant, mais il est également reconnu pour sa capacité de soutien et de soulagement de la pression.



Un oreiller en latex peut vous garder au frais toute la nuit si vous souffrez de sueurs nocturnes. Si vous êtes allergique au latex, ce type d'oreiller n'est évidemment pas pour vous. Un oreiller en latex peut être lavé localement si nécessaire et séché à l'air libre. Nous vous recommandons toutefois de toujours lire les instructions de nettoyage du fabricant pour vous assurer de maintenir l'intégrité de votre oreiller.



### **Oreiller de laine**

La bourre de laine est habituellement constituée de la toison de moutons, de chèvres et parfois même d'alpagas. Elle convient idéalement au dormeur qui préfère des matières plus naturelles. La laine isole très bien du froid et de la chaleur, sans compter qu'elle permet d'évacuer l'humidité, ce qui empêche l'apparition de moisissures.

Cependant, un oreiller en laine est plutôt raide, de sorte qu'il n'épouse pas les courbes naturelles du cou et de la tête. Il peut également être dispendieux.

Il est possible de laver un oreiller en laine au cycle doux, mais il est préférable de le sécher à l'air pour rétablir ses fibres.

## Oreiller de duvet et plumes

La bourre de ce type d'oreiller combine duvet et plumes qui semblent ne former qu'une seule et unique matière à l'intérieur de l'oreiller. Dépourvu de calamus (tige), le duvet est la matière douce agglutinée à la base des plumes se trouvant sur l'abdomen des canards et des oies. C'est un très bon isolant qui garde ces oiseaux au chaud en hiver.



Un oreiller rempli à 100 % de duvet sera normalement très dispendieux. Pour cette raison, on ajoute un certain pourcentage de plumes au mélange, ce qui l'aide à préserver sa résilience. Cependant, les plumes munies de calamus peuvent traverser la taie et parfois dégager une odeur de gibier.

La bourre de duvet et de plumes est une substance antimicrobienne et hypoallergène. Elle est facile à laver au cycle doux et peut ensuite être séchée par culbutage à basse chaleur.



## Oreiller en mousse mémoire

La mousse mémoire est une matière de haute densité à base de pétrole que les astronautes utilisaient à l'origine lors des voyages dans l'espace. La bourre de mousse mémoire épouse le corps en plus d'être confortable, antimicrobienne et hypoallergène.

La mousse mémoire réagit cependant à la chaleur et au froid, devenant soit plus molle ou soit plus dure. Si vous êtes quelqu'un qui a toujours chaud, sachez que la mousse mémoire n'évacue pas la chaleur et pourrait alors devenir inconfortable. De plus, elle présente une odeur distincte, qui pourrait nécessiter une aération avant de l'utiliser.

Vous trouverez également sur le marché des oreillers composés d'un mélange de mousse mémoire et de duvet ou d'autres matières plus douces pour en tirer ainsi des avantages variés. Au moment de magasiner votre oreiller, rappelez-vous que plus un oreiller de mousse est lourd, plus il sera ferme.

Un oreiller en mousse mémoire conservera sa forme avec le temps contrairement à d'autres types d'oreillers. Il peut normalement être lavé localement et séché à l'air libre. Toutefois, lisez toujours les instructions de lavage du fabricant afin de préserver la longévité de votre oreiller.

## Oreiller de polyester

La bourre de polyester est également fabriquée à base de pétrole. À cause de ses propriétés synthétiques très résistantes, le polyester peut être transformé pour offrir des oreillers de qualités et confort différents à des prix variés.



Alternative formidable à la bourre de duvet, la bourre de polyester est hypoallergène pour les gens qui sont allergiques aux autres types de bourre. Elle ne possède cependant pas les propriétés antimicrobiennes qui éloignent les acariens et doit donc être lavée plus régulièrement. Avec le temps, la bourre de polyester pourrait s'aplatir et devenir grumeleuse.



## Gel

La bourre de gel est habituellement constituée de polyuréthane haché ou déchiqueté qu'on ajoute à la mousse mémoire. Le gel est reconnu pour ses propriétés rafraîchissantes et est populaire auprès des gens qui aiment dormir au chaud. Il est cependant incapable de dissiper la chaleur et vous pourriez devoir le retourner fréquemment si vous avez chaud.

Certains oreillers sont munis d'éléments de résilience variée que vous pouvez retirer en fonction de votre style de sommeil.

Un oreiller composé de gel et de mousse mémoire peut normalement être lavé localement et séché à l'air libre. Cependant, vérifiez toujours les instructions de lavage au préalable afin de préserver la qualité de votre oreiller.

## Sarrasin

On utilise la bourre de sarrasin dans les oreillers depuis des siècles dans de nombreux pays asiatiques. Les cosses de sarrasin préservent leur forme et ne s'aplatissent pas comme le font d'autres matières.



Elles sont reconnues pour leur capacité à soutenir le cou et la tête dans une position confortable; si vous utilisez la taie munie d'une fermeture éclair, vous pouvez facilement augmenter ou diminuer la quantité de bourre à votre goût. Certains pourraient être incommodés par le bruit produit en déplaçant l'oreiller, mais les grains restent en place lorsque vous avez trouvé la position parfaite.

Pour entretenir ce genre d'oreiller, vous pouvez facilement laver les taies et déposer les cosses sur une tôle à biscuits ou dans un bol peu profond pendant quelques heures.



## Bambou

La bourre de bambou est faite de fibres du bambou dotées de propriétés antimicrobiennes. Les fibres sont transformées pour créer une pulpe qu'on ajoute, dans certains cas, aux pastilles de mousse mémoire pour hausser le degré de confort et de support recherché par les dormeurs.

Ce type de bourre représente également le choix de plusieurs personnes qui souffrent d'allergies. Le bambou est très absorbant, sans compter qu'il est doté de propriétés rafraîchissantes. La bourre de bambou est déchetée ou se présente sous différentes formes, de sorte que les instructions de lavage peuvent varier.



# **CARACTÉRISTIQUES PARTICULIÈRES DES OREILLERS**

En plus d'être offerts dans des tailles variées et avec différents types de bourre, les oreillers présentent également des caractéristiques très intéressantes. Les gens sont de mieux en mieux informés sur les façons dont ils peuvent rehausser leur expérience de sommeil et leur bien-être en général. Par conséquent, ils recherchent des caractéristiques et des options qui les aideront à atteindre leurs buts.

## **TISSU ÉVACUANT L'HUMIDITÉ**

Par les chaudes nuits d'été ou si vous préférez généralement dormir au chaud, vous devriez opter pour la bourre et les taies capables d'évacuer l'humidité afin de préserver le niveau de confort auquel vous vous attendez.

## **HYPOALLERGÈNE**

Les différents types de bourre pour oreiller ne sont pas tous hypoallergènes. Par conséquent, si vous souffrez d'allergies, vous devriez trouver sur l'étiquette suffisamment d'information pour prendre une décision éclairée.

Même si on prétend que certaines matières sont hypoallergènes, elles pourraient ne pas vous protéger contre certaines allergies. Les oreillers remplis de mousse mémoire, par exemple, sont fabriqués de matériaux dérivés du pétrole pouvant entraîner des problèmes respiratoires chez certains individus aux prises avec des allergies et non chez d'autres.

## **OREILLER DE GEL INFUSÉ AUX HUILES ESSENTIELLES**

Une technologie unique fait appel au gel expansé, percé de nombreux orifices et infusé d'huiles essentielles qui favorisent le sommeil. Cette matière réagit rapidement au mouvement, de sorte qu'elle procure toujours le support nécessaire en plus d'être confortable, de respirer et de vous rafraîchir.

## **OREILLER DE HAUTE TECHNOLOGIE**

Les oreillers intelligents sont capables de jouer de la musique, d'analyser vos habitudes de sommeil, de surveiller vos ronflements et de réagir à ceux-ci grâce à une application sur votre téléphone intelligent. Même si de tels oreillers ne s'adressent pas à tout le monde, ils démontrent tout le chemin parcouru.



# DEVRIEZ-VOUS ACHETER UN PROTECTEUR POUR VOTRE OREILLER?

Comme son nom l'indique, un protecteur d'oreiller protège davantage votre investissement. Les étiquettes vous informent sur le tissu utilisé et sur les avantages qu'il offre précisément à l'intention des gens aux prises avec des allergies.

- Le protecteur contribue à prolonger la durée de vie de l'oreiller.
- Il réduit les taches laissées sur l'oreiller par la sueur et l'humidité en servant de barrière additionnelle.
- Il est bien plus facile à laver que l'oreiller.
- Il représente une barrière hypoallergène additionnelle contre les bactéries, les acariens et les moisissures attribuables à l'humidité.
- Il peut être fabriqué dans un tissu capable d'évacuer l'humidité afin de procurer un confort additionnel.
- Il peut également tenir les punaises de lit éloignées lorsqu'il est fabriqué dans un tissu à l'épreuve des moustiques.

## **SOINS ET ENTRETIEN DES OREILLERS**

L'entretien d'un oreiller varie selon qu'il est fabriqué à partir de duvet ou de mousse mémoire, d'une matière organique ou synthétique. Les étiquettes renferment toujours des instructions précises sur les soins et l'entretien afin de préserver la durée de vie et l'intégrité des oreillers.

Secouer vos oreillers chaque jour vous permettra de préserver leur forme et leur intégrité plus longtemps.

Suivre les instructions de lavage que propose le fabricant vous aidera également à préserver la forme de votre oreiller plus longtemps.

Les oreillers formés de mousse sont très populaires, mais ils pourraient être légèrement difficiles à nettoyer. Lorsqu'une tache apparaît, utilisez un savon doux sur un chiffon doux et humide et frottez légèrement. Il est très important de plonger l'oreiller dans un bac d'eau froide pour bien le rincer. Placez l'oreiller sur une surface ventilée pour le sécher à l'air. Un oreiller peut durer plusieurs années pourvu qu'il fasse l'objet d'un entretien adéquat.

Voyez la rubrique **Types d'oreillers** pour connaître quelques conseils de lavage selon le type de bourre.



# ACHAT D'UN OREILLER ET CONSIDÉRATIONS BUDGÉTAIRES

Le prix d'un oreiller peut varier de 5 \$ à plus de 200 \$ selon le type de bourre utilisée et, dans certains cas, de la technologie employée.

- Si les considérations d'ordre budgétaire arrivent en tête de liste, envisagez d'acheter un oreiller de milieu de gamme afin de ne pas sacrifier votre support et votre confort.
- Vous pouvez utiliser un oreiller moins dispendieux sous votre oreiller pour le soulever lorsque vous lisez dans le lit. Muni d'un couvre-oreiller décoratif, il pourra aussi servir à décorer votre lit.
- Avant de faire votre achat, tenez compte des aspects dont vous ne pourriez vous passer, comme la qualité, le support et le confort.
- Le prix variera assurément en fonction de la bourre utilisée, qu'il s'agisse d'un duvet plus dispendieux ou de la nouvelle technologie de mousse infusée aux huiles essentielles.



# COMMENT ESSAYER OU MAGASINER UN NOUVEL OREILLER (LISTE DE VÉRIFICATION)

Comme vous le faites lorsque vous achetez un matelas, essayez l'oreiller en magasin, afin de bien sentir le niveau de confort et de support qu'il offre. Voyez ce que vous ressentez au niveau de la tête et du cou sur chacun des oreillers. Si vous ne pouvez essayer les oreillers en magasin, nous vous recommandons de confirmer la politique de retour avant d'effectuer votre achat.

Voici un résumé des quelques aspects dont vous devez tenir compte lorsque vous magasinez un nouvel oreiller :

- 1.** Établissez votre budget.
- 2.** Tenez compte de la grandeur de votre lit afin de choisir le bon format d'oreiller pour celui-ci.
- 3.** Parlez aux experts de vos besoins en matière de santé et de sommeil. Ils vous aideront à choisir le meilleur oreiller pour vous.
- 4.** En magasin, essayez l'oreiller qui présente les caractéristiques qui vous intéressent et déterminez celles que vous jugez indispensables.
- 5.** N'oubliez pas les exigences en ce qui concerne l'entretien de l'oreiller. Déterminez si vous êtes en mesure de suivre les recommandations afin qu'il vous procure le confort et le support que vous attendez.
- 6.** Renseignez-vous sur les politiques de retour ou d'échange, puisqu'une fois sorti de son emballage, il est fort probable que vous ne puissiez retourner l'oreiller.
- 7.** Demandez si l'oreiller que vous avez choisi est garanti contre les défauts de fabrication.



**VISITEZ**  
**NOTRE SALLE DE MONTRE**  
où l'un de nos conseillers  
se fera un plaisir de vous aider  
à trouver ce que vous cherchez !

**BRANDSOURCE**