



MINEA BEBE
NOS GUIDES
LES MATELAS EVOLUTIFS POUR LES BEBES ET LES
JEUNES ENFANTS
LES MATELAS POUR LES BEBES DE 0 A 3 ANS

TABLE DES MATIERES

1	Les matelas pour les bébés de 0 à 3 ans	3
1.1	Les accessoires	3
1.1.1	Les cales-bébés.....	3
1.1.2	Les plans inclinés	3
1.1.3	Les rehausseurs	4
1.2	Les besoins en fonction de l'âge du bébé	5
1.2.1	De 3 à 12 mois	5
1.2.2	Après 12 mois	5
1.3	Les critères de sélection	6
1.3.1	L'épaisseur	6
1.3.2	La densité.....	6
1.3.3	La fermeté	7
1.3.4	La respirabilité	7
1.3.5	La taille	7
1.3.6	Les certifications.....	8
1.4	Les matières.....	9
1.4.1	L'âme du matelas (son cœur).....	9
1.4.2	L'enveloppe	10
1.4.3	Le couil	10
1.4.4	La housse :	11
2	La literie pour les nourrissons, les bébés et les jeunes enfants de Minéa Bébé.....	12

1 Les matelas pour les bébés de 0 à 3 ans

Le sommeil est très important dans la vie d'un bébé. Bien dormir permet à son système nerveux de se construire et de se perfectionner. Le matelas est un élément essentiel qui permet d'améliorer son sommeil. Un bon matelas lui permettra de se remettre de sa fatigue nerveuse et renforcera son immunité contre les attaques microbiennes. Les enfants dorment en général mieux que les adultes et ils ne se plaignent pas de maux de dos ou de courbatures.

C'est pourquoi les adultes ont tendance à sous-estimer l'importance du choix de leur matelas. Une literie de qualité et adaptée aux besoins des bébés assurera un bon soutien et s'adaptera à leur anatomie, sans créer de points de pression douloureux.

Le maintien de la colonne vertébrale sera assuré par le soutien que procure la suspension du matelas. Un mauvais matelas peut créer des problèmes de dos ; bien plus tard, à l'âge adulte.

Comment choisir un matelas de bébé ?

Parent, on souhaite toujours le meilleur pour son enfant. Quand il est temps de choisir un matelas pour son bébé, de nombreuses questions se posent.

Bébé va dormir en moyenne 16 h 00 par jour. Comment favoriser le confort, la sécurité, l'hygiène et le bien-être, tout en tenant compte des contraintes budgétaires ?

1.1 Les accessoires

1.1.1 Les cales-bébés

Pourquoi utiliser un cale-bébé ? Les cale-bébés se placent sur le matelas pour surélever un petit peu votre enfant et le maintenir sur le dos ou sur le côté, comme recommandé par les pédiatres. Avantage supplémentaire : les cale-bébés rassurent votre enfant car ils lui permettent de ne pas se sentir perdu dans son lit. Les cale-bébés s'utilisent jusqu'au 6 mois de bébé !

1.1.2 Les plans inclinés

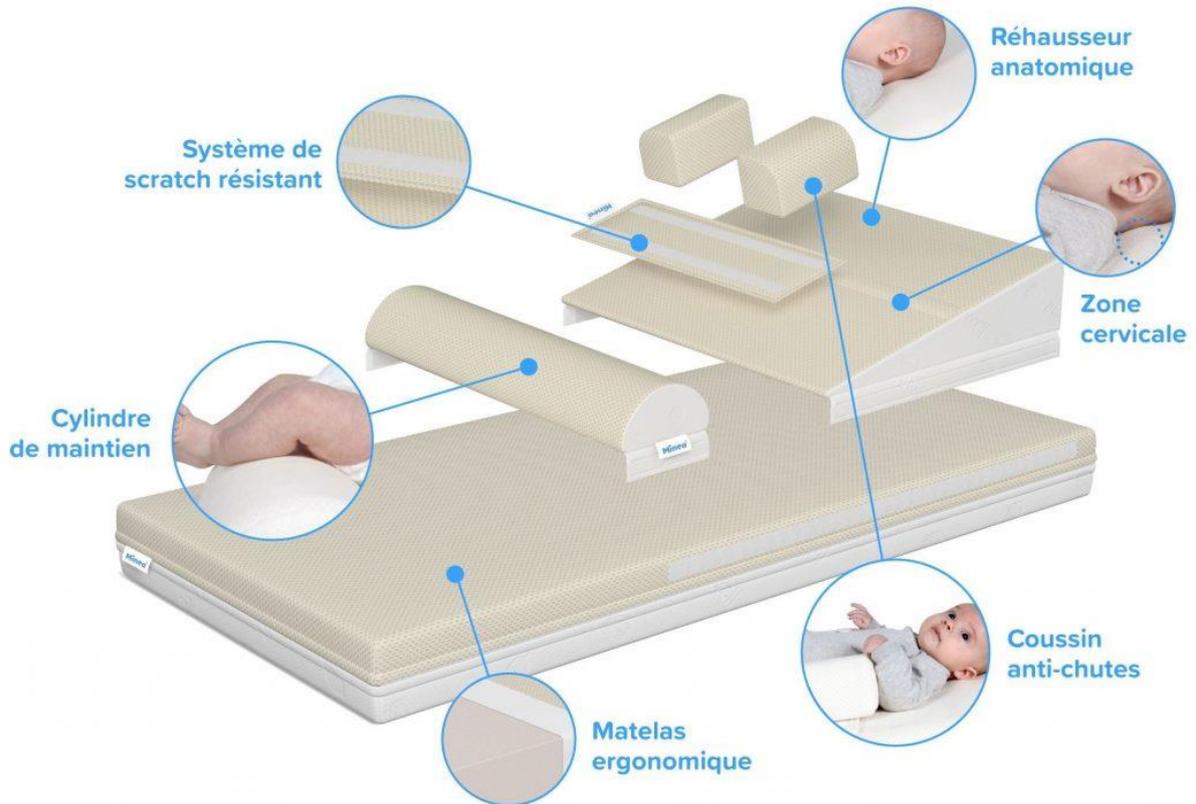
Pourquoi utiliser un plan incliné ? Alternative au cale-bébé, les plans inclinés surélèvent le haut du corps de votre enfant pour faciliter la respiration et diminuer les régurgitations. La plupart des plans sont inclinés à 15° mais certains vont jusqu'à 25° ou 30°.

Dans ces cas-là, un système de ceinture permet de maintenir votre bébé pour qu'il ne glisse pas. Avant tout achat, il est néanmoins conseillé de vérifier l'inclinaison souhaitée avec le pédiatre de votre enfant.

1.1.3 Les rehausseurs

Comment rehausser le matelas de bébé ? Si vous n'avez pas choisi d'utiliser un matelas de naissance pour votre enfant, vous serez probablement à la recherche d'une solution pour rehausser son matelas. Une position trop allongée peut entraîner des reflux ou des positions non-recommandées par les pédiatres si votre bébé a tendance à beaucoup bouger dans son sommeil.

Si vous vous retrouvez dans cette situation, les cale-bébés et les plans inclinés sont les accessoires adaptés.



[[Les accessoires du kit complet du matelas Minea](#)]

1.2 Les besoins en fonction de l'âge du bébé

Un matelas doit être suffisamment souple, mais avoir un accueil ferme. Les matelas trop fermes sont à éviter. Pour un bon développement du dos de bébé et celui de sa colonne vertébrale, il faudra un matelas avec un soutien ferme associé à un contact accueillant. Son matelas devra épouser l'ensemble de son corps dans son intégralité. Que vous soyez adepte du lit à barreau ou du lit au sol Montessori, le choix d'un bon matelas est indispensable pour le bébé ou le jeune enfant.

1.2.1 De 3 à 12 mois

Dès 3 mois, bébé va se sentir un peu trop à l'étroit dans son couffin. Il va bouger de plus en plus durant son sommeil et il ne pourra plus étendre comme désiré ni ses bras ni ses jambes. Bébé veut plus de place.

C'est le moment idéal de lui offrir un lit à barreaux. Ou poser un matelas directement au sol, pour lui créer une chambre de type Montessori. A cet âge, le risque d'étouffement est vraiment réel. Le choix du matelas peut permettre de le limiter.

Pour cela le matelas de votre bébé ne soit pas trop mou. Sa tête ne s'enfoncera alors pas et il pourra respirer correctement. Car les jeunes enfants n'ont pas encore le réflexe de relever leur tête tout seul et de changer de position.

Le matelas ne doit pas être trop dur non plus. Le crâne des bébés est encore souple, plusieurs mois après leur naissance. Un matelas trop dur pourrait le déformer. C'est le syndrome de la « tête plate ».

1.2.2 Après 12 mois

À partir de 12 mois, les muscles et le crâne des bébés sont mieux formés. Ils sont en capacité de se retourner seuls dans leur couchage. Le risque d'étouffement et de tête plate devient quasi nul. Le matelas doit désormais évoluer et lui apporter plus de confort.

Sans négliger le fait qu'il doit toujours lui apporter le meilleur soutien possible. Les matelas classiques proposent une face hiver et une face été. Ce qui n'est pas idéal pour un bébé. Leur morphologie évolue très, trop vite et leurs besoins sont vraiment spécifiques.

Proposer deux faces avec deux fermetés différentes, permet une réponse et un accueil plus adapté et efficiente.



[[Matelas évolutif pour bébé Minea](#)]

1.3 Les critères de sélection

1.3.1 L'épaisseur

L'épaisseur d'un matelas pour bébé est optimum quand comprise entre 10 et 13 cm. Il est inutile d'avoir un matelas plus épais. Cela n'apporte en réalité, aucun supplément de confort.

1.3.2 La densité

L'indice de fermeté dépend de la densité du matelas. Elle se mesure en kg/m^3 . L'indice idéal d'un matelas pour bébé se situe entre 20 kg/m^3 et 22 kg/m^3 . Pour les couchages d'appoint, il est compris entre 16 kg/m^3 et 18 kg/m^3 . À partir de 24 kg/m^3 , le matelas est très ferme, proche de la densité de la literie junior.

La densité est un indicateur primordial pour l'achat de votre matelas. La densité n'est pas un indicateur de fermeté mais un indicateur de soutien. En d'autres termes, la capacité à maintenir la colonne vertébrale alignée. Elle représente la quantité de matière présente dans 1 mètre cube de matière. Plus la densité est élevée, plus le corps sera maintenu et le matelas durera dans le temps. Par contre, pour bébé, celle-ci doit être correcte c'est-à-dire ni trop élevée (trop dur, le matelas bébé peut nuire à son confort et favoriser le syndrome de la tête plate), ni trop basse (risque d'affaissement et de perte d'équilibre du bébé lorsque celui-ci est assis).

A titre indicatif, pour un matelas en mousse, il est recommandé une densité comprise entre 20 et 30 kg/m^3 et pour un matelas en latex d'en moyenne 55 kg/m^3 . La densité du matelas est déterminante. Et elle est indépendante de l'épaisseur de ce dernier.

1.3.3 La fermeté

La fermeté est un critère important pour le choix d'un matelas de bébé. Assurez-vous d'acheter un matelas dur et ferme. Les matelas en mousse proposent de nombreux niveaux de fermeté et peuvent répondre à vos attentes. C'est également le cas des matelas en latex naturel.

1.3.4 La respirabilité

La respirabilité est également un point. En particulier, pour l'hygiène du matelas. La housse doit également être respirante, pour une bonne circulation de l'air. Cette ventilation est essentielle pour garder un matelas bébé propre et sain.

1.3.5 La taille

Quelles dimensions choisir pour un matelas bébé ? C'est un point primordial. Il convient de choisir un matelas dans lequel bébé pourra dormir et bouger en toute sécurité. Ce qui implique un matelas dont la taille est appropriée à celle du lit.

Les dimensions conventionnelles pour un matelas sont :

- 33 cm x 072 cm pour un berceau.
- 60 cm x 120 cm pour les bébés de 0 à 5 ans.
- 70 cm x 140 cm pour les bébés de 0 à 7 ans.

La grande majorité des berceaux et des lits pour les bébés sont conçus pour accueillir des matelas de dimensions 60 cm x 120 cm ou 70 cm x 140 cm. Cependant, certains berceaux ont une forme spécifique qui demande l'usage d'un matelas particulier.

C'est souvent le cas des berceaux qui s'accrochent au lit des parents. Certains fabricants intègrent directement un matelas adapté au berceau, pour faciliter l'achat. C'est le cas des matelas qui composent une literie évolutive et modulable et qui suivent la croissance de l'enfant jusqu'à sa pré adolescence. Et certaines matelas de naissance permettent à bébé de rester sur le dos jusqu'à ce qu'il atteigne la taille de 70 cm.

Ces matelas qui sont généralement en mousse, soutiennent très bien le corps de bébé en position semi-fœtale, pour leur éviter les reflux.

1.3.6 Les certifications

1.3.6.1 Les matelas qui limitent les risques d'allergies

Les enfants sont plus exposés que les adultes aux problèmes d'allergies. De plus, ils utilisent souvent leur lit comme espace de jeu, ce qui augmente considérablement les problèmes d'hygiène. Pour une literie saine susceptible de limiter les risques d'allergies, certains matelas proposent des technologies antiacariennes, antibactériennes ou hypoallergéniques.

Nous vous préconisons d'opter pour des matériaux anti-allergènes dépourvus de substances nocives telles que le di chlorobenzène, les nitrosamines ou le formaldéhyde. Ce choix offrira plus de facilité à respirer et une bonne stabilité pour vos bébés tout en évitant les risques allergiques. Choisissez un matelas certifié, qui prouve qu'il ne contient pas de produits chimiques dangereux.

1.3.6.2 La norme anti-feu

Un matelas pour bébé devrait répondre à la norme anti-feu EN 597-1.

1.3.6.3 La norme OEKO-TEX®

Pour les matelas de bébé, il existe divers matériaux. Le mieux, est de privilégier les matières naturelles, sans aucun produit chimiques et/ou toxique. Préférez un matelas pour bébé labélisé OEKO-TEX®. Cette certification qui figure sur le matelas ou la notice, garantit l'absence de traitement chimique.

1.4 Les matières

À l'heure où de plus en plus d'enfants connaissent des allergies et des problèmes respiratoires, il est important de se préoccuper de l'aspect sanitaire du matelas. Et un matelas sain, c'est un matelas fabriqué à partir de matières naturelles, exemptes de produits toxiques.

Un bon matelas bébé se doit :

- De s'adapter à la croissance, à la taille et au poids de l'enfant qui augmente au fil du temps. Un bébé de 12 mois ou un bébé de 2 ans, n'a pas la même corpulence qu'un enfant de 5 ans.
- De soutenir sa colonne vertébrale qui est en plein développement. Et cela, quelle que soit la position.

1.4.1 L'âme du matelas (son cœur)

1.4.1.1 La fibre de coco

La fibre de coco est une matière écologique et très respirante pour un matelas de bébé. Elle est réputée pour ses qualités hypoallergéniques. Cette fibre est généralement agglomérée en couche épaisse.

C'est une matière naturellement hypoallergénique, antiacariennes et ventilée. Son maintien est ferme, mais enveloppée dans un couil de lin et sur une couche de ouate et/ou de latex naturel, elle procurera un confort moelleux en fonction du côté choisi du matelas.

1.4.1.2 Les mousses

La mousse est légère, résistante et tout confort pour bébé. Les matelas en mousse sont confortables et très résistants. Ils offrent un bon rapport qualité-prix et sont faciles à manipuler car légers. Ils ont subi des traitements antibactériens et antifongiques, non nocifs. Bien vérifier si la mousse qui compose un matelas a reçu un traitement antibactériens et antifongiques non nocif.

1.4.1.2.1 La mousse polyuréthane

La mousse polyuréthane bénéficie d'une bonne réputation pour la composition des matelas pour bébés, car elle s'adapte bien au corps des petits et accompagne bien ses changements de position. Elle favorise la prévention des syndromes de « têtes plates ». C'est une mousse légère qui facilite les déplacements et les changements du linge de lit. Une mousse Haute Résilience n'apporte pas forcément plus de maintien à bébé qu'une mousse classique.

1.4.1.2.2 La mousse viscoélastique à mémoire de forme

Les matelas composés de mousse viscoélastique à mémoire de forme, ne sont pas recommandés pour les nourrissons et les bébés. Un enfant qui est en pleine croissance, ne doit pas être « moulé » toute la nuit dans un tel matelas.

1.4.1.3 Le latex

Le latex naturel est à privilégier au latex synthétique. Le latex naturel dispose de propriétés antiacariennes et hypoallergéniques qui sont issues de sa plante d'origine et dont il est extrait : l'hévéa. Il prévient les allergies et empêche le développement des bactéries. Il a l'avantage de réguler la température ce qui le rend appréciable en toutes saisons et apporte ses bienfaits thermorégulateurs.

Flexible, il accompagne les mouvements de bébé. Il apporte généralement de la souplesse et un maintien confortable. Un matelas en latex naturel de qualité aura un coût élevé et un poids plus important qu'un matelas en mousse.

1.4.2 L'enveloppe

1.4.2.1 La laine

La laine est une matière naturelle et recyclable. Thermorégulatrice et isolante, c'est une matière qui sèche très vite. Elle procure une chaleur saine et laisse respirer la peau. Elle est également hypoallergénique et antiacarien.

La laine peut également envelopper toute sortes de matières, comme par exemple de la fibre de coco et du latex. Elle constitue une enveloppe chaleureuse et agréable pour le bébé. Cependant le confort trop moelleux que procure la laine, n'est pas recommandé pour un matelas de nourrissons.

1.4.3 Le coutil

Le coutil est l'enveloppe externe en tissu qui renferme les différents composants d'un matelas. Dans un matelas pour bébé, sa principale fonction consiste à être respirant et de permettre l'autorégulation de la température. Pour des questions d'hygiène et de confort, il faut privilégier des composants qui respirent beaucoup et qui assurent une très bonne ventilation afin que bébé ne souffre pas d'une chaleur excessive.

La chaleur et la transpiration altèrent la qualité de son sommeil. Un coutil majoritairement composé de polyester est à proscrire ! A la place, il est conseillé de choisir des tissus naturels, antibactériens et hypoallergéniques.

1.4.3.1 La fibre de bambou

Le bambou est connu pour ses vertus antibactériennes et absorbantes. Ses capacités d'absorption de l'humidité, procurent un effet rafraîchissant. Le maintien est ferme et doux. La viscose de bambou apporte une douceur particulière au couchage de bébé. Rares sont les matelas pour bébé constitués de cette seule matière.

On retrouve souvent une combinaison. Par exemple le latex apportera la souplesse et la fibre de coco une bonne circulation de l'air à l'intérieur d'un même matelas. Un couffin constituée de viscose de bambou peut disposer d'un intérieur en mousse entouré d'une couche de ouate.

1.4.3.2 Le tencel

Le tencel est fabriqué à partir de pulpe de bois (généralement du bambou ou de l'eucalyptus). C'est une matière hydrophile qui est en mesure d'absorber naturellement l'humidité tout en restant sèche, ce qui est idéal pour un bébé qui respire.

Cette matière qui rend les matelas pour bébé plus respirant et qui régule la température du bébé. Très lisse et souple, elle offre un confort d'une douceur extrême au toucher ce qui contribue à son effet rafraîchissant. Il offre une sensation de chaleur en hiver et de fraîcheur en été. De plus, le tencel neutralise les odeurs.

On le retrouve parfois mélangé au latex et à la fibre de coco, ce qui lui procure encore plus de souplesse.

Ces tissus sont généralement ouatinés pour apporter un accueil moelleux à votre bébé.

1.4.4 La housse :

La housse de matelas est indispensable pour un entretien facile. Il faut privilégier une housse déhoussable, afin de pouvoir facilement la laver en machine et lui assurer un nettoyage régulier. Environ 25 % des bébés souffrent d'allergie. Les housses sont généralement traitées pour les éviter. Mais les traitements appliqués sont trop souvent chimiques. Il faut donc favoriser des housses qui constituent une barrière mécanique aux allergènes et cela de façon naturelle, sans traitements chimiques. Privilégiez les matières qui respirent comme le coton pour ne pas annuler les effets respirants et rafraîchissants du tencel et/ou de la fibre de bambou.

Chaque enfant est différent. Pour la période du passage au lit de grand, il n'y a pas d'âge idéal. Généralement ce changement s'effectue entre 3 et 4 ans. Il faut simplement que l'enfant désire et soit prêt à changer de lit. Quand votre enfant sera capable de marcher et de se mettre debout dans son lit, il sera prêt à changer de lit. Il sera en mesure de maîtriser son équilibre et il sera capable de sortir de son lit en escaladant les barreaux. Tous les moyens seront alors bons pour lui, pour gambader hors de son lit de bébé. Si le matelas est directement posé au sol, si vous disposez d'un lit évolutif et modulable avec des barreaux amovibles pour donner plus d'espace à votre bébé ou si votre bébé n'essaye pas d'escalader les barreaux de son lit ; il est tout à fait possible de conserver votre matelas de bébé, jusqu'à ses 5 ans. Sa fermeture restera adaptée à ses besoins. Les meubles pour la chambre de bébé seront peut-être également à

2 [La literie pour nourrissons, bébés et jeunes enfants de Minéa Bébé](#)

NOS AUTRES GUIDES SUR LA LITERIE POUR LES NOURRISSONS, LES BEBES ET LES ENFANTS :

- :: [La literie évolutive et modulable](#)
- :: [Le syndrome de la tête plate, les matelas anti plagiocéphalie](#)
- :: [Les lits au sol Montessori](#)
- :: [Les matelas avec plan incliné anti reflux](#)

[[LE GUIDE EN LIGNE](#)]