FICHE PRATIQUE - CHECKLIST D'AUTO-ÉVALUATION

Diagnostiquez votre oreiller en 3 étapes

Cochez toutes les cases qui correspondent à votre situation.

Étape 1 : Le Matin au Réveil

[ ] J'ai mal à la nuque ou aux épaules.

[ ] J'ai mal à la tête.

[ ] J'ai la mâchoire serrée.

[ ] Je me sens plus fatigué(e) qu'au coucher.

Étape 2 : Pendant la Nuit

[ ] Je me réveille souvent pour changer de position.

[ ] Je dois replacer mon oreiller.

[ ] J'ai trop chaud à la tête ou à la nuque.

[ ] Je le plie ou le mets en boule.

Étape 3 : L'Oreiller lui-même

[ ] Il a un creux visible là où je pose ma tête.

[ ] Il a des bosses ou sa texture est irrégulière.

[ ] Il a plus de 3 ou 4 ans.

[ ] Je ne connais pas sa composition.

Résultat :

0 à 2 cases cochées : Votre oreiller semble encore adapté. Surveillez son évolution.

3 à 5 cases cochées : Votre oreiller montre des signes de fatigue importants. Il est probablement temps de penser à le changer.

Plus de 5 cases cochées : Votre oreiller est très certainement une source de vos douleurs nocturnes. Son remplacement est une priorité.