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.

Indépendance : sans publicité, sans partenariat commercial, sans financement d'industriel - on oriente par critères, jamais par marque.
Document d'information de l'association fibromyalgies.fr (loi 1901, reconnue d'intérêt général). Il ne remplace pas une consultation ni un avis médical personnalisé.