

V1-1107

LIT, MATELAS, SURMATELAS ET COUCHAGE

Auteurs : Carole Bérard, l'Escale – Infoliterie – des parents pour la partie témoignages

Avertissement : *cette fiche technique ne délivre pas « la vérité » : elle a pour objectif de vous présenter des repères et des astuces qu'ont trouvés efficaces certains parents et professionnels. Demandez conseil aux professionnels qui connaissent votre enfant à propos des risques éventuels liés à leur utilisation chez celui-ci¹⁵.*

Cette fiche est destinée à vous indiquer toutes les adaptations concernant le lit, le matelas, les draps, couvertures et vêtements de nuit que vous pourrez mettre en œuvre, selon le handicap de votre enfant, afin d'améliorer son sommeil.

Ces adaptations permettront, d'une façon générale :

- De sécuriser votre enfant s'il se met en danger ou s'il est anxieux.
- D'améliorer son confort, s'il ne peut seul changer de position.
- De lui permettre un meilleur sommeil en cas de prescription médicale d'installation, notamment :
 - s'il doit garder la tête surélevée en cas de reflux gastro-œsophagien ou de difficultés respiratoires ;
 - s'il doit avoir les pieds surélevés en cas de mauvaise circulation des membres inférieurs ;
 - s'il est en traction des membres inférieurs ;
 - en cas de posture d'une partie ou de l'ensemble du corps.
- De lui éviter les escarres, s'il a la peau fragile ou insensible.
- De faciliter les interventions s'il doit être porté dans son lit ou changé de position au cours de la nuit.

15. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'utilisation incompatible avec certaines fragilités de la personne que vous accompagnez.

Mais avant toute chose, aidez-le à bien distinguer l'environnement du jour et celui de la nuit :

- en réservant si possible son lit et sa chambre aux périodes de sommeil ;
- en l'installant sur le canapé, en plaçant des coussins, un matelas dans le séjour, s'il est allongé dans la journée en dehors de la sieste ;
- en lui faisant porter des vêtements différents le jour et la nuit.

Le lit

- Si votre enfant doit être porté dans son lit ou souvent changé de position au cours de la nuit, le plus pratique sera d'installer son lit en hauteur.
- Si votre enfant est agité, s'il sort seul de son lit et n'a pas conscience du danger, placez son sommier et/ou son matelas sur le sol, ou bien installez des barrières de protection.
- Pensez également aux tours de lit.
- S'il est nécessaire que la tête et/ou les pieds de son lit soient surélevés, faites-le à l'aide de coussins triangulaires ou de plots situés sous les pieds du lit, ou encore avec une commande électrique.
- Sachez qu'un lit médicalisé offre de nombreux avantages, car il cumule plusieurs fonctionnalités. Il est à hauteur variable. Il peut s'articuler en un, deux ou trois endroits pour relever le buste, les jambes et plier les genoux. Les changements de position sont actionnés par une télécommande, que votre enfant pourra éventuellement manipuler lui-même en étant couché, ce qui facilitera son autonomie. Il existe des modèles en 70 ou 80 cm de large et 160 ou 170 de long avec des formes et des couleurs adaptées aux enfants.
- Sachez enfin que vous pouvez vous procurer une literie de relaxation, non médicalisée, qui pourra apporter un gain de confort si votre enfant présente une mobilité réduite, grâce à son sommier relevable au niveau de la tête et des pieds.

Le matelas, le surmatelas et les coussins

Qu'un enfant présente ou non un handicap, la literie joue un rôle fondamental dans la qualité de son sommeil et dans son bon développement. Une literie de moindre qualité pourra occasionner de mauvaises nuits, qui auront à leur tour un impact sur la récupération physique et mentale de l'enfant, ainsi que sur sa concentration durant la journée. De même qu'elle pourra entraîner de mauvaises positions, susceptibles de générer des problèmes de dos à l'âge adulte.

Qu'est-ce qu'une bonne literie ?

- Une bonne literie est une literie qui assure un parfait soutien en s'adaptant à la morphologie, sans créer de points de pression douloureux qui peuvent être à l'origine d'escarres. C'est le soutien, procuré par la suspension du matelas, qui assure le maintien de la colonne vertébrale durant le sommeil, c'est pourquoi il convient d'éviter les matelas trop durs.
- Si cela vous est possible, faites tester sa literie par votre enfant avant de l'acheter. Allongez-le sur le matelas, afin de vérifier que ce dernier épouse parfaitement l'ensemble du corps, sans créer de points de pression ni provoquer de creux. Si vous pouvez passer facilement la main entre les reins de votre enfant et le matelas, c'est que celui-ci est trop ferme. Si votre coude s'enfonce facilement, c'est que le matelas est trop mou.
- Le choix du sommier ne doit pas être négligé non plus, car c'est lui qui supporte un tiers du poids du dormeur et participe au bon maintien de l'ensemble du corps durant le sommeil. Le sommier garantit également l'hygiène en assurant une bonne aération de la literie. Autant que possible, évitez de poser un matelas directement sur le sol, autant pour des raisons d'hygiène que de santé.
- Pour conserver ses qualités d'origine, la literie doit être renouvelée tous les huit à dix ans. Il est par ailleurs essentiel de changer le matelas en même temps que le sommier, car un matelas neuf posé sur un sommier ancien se détériorera plus rapidement et n'assurera pas un bon maintien.

Comment bien choisir la literie de mon enfant ?

- Si votre enfant présente des déformations, s'il bouge peu ou pas du tout, il vous faudra choisir un matelas ou un surmatelas qui assure une bonne répartition des pressions dues au poids de son corps pour éviter les points de pression ; l'objectif est de diminuer les douleurs de positionnement et d'éviter les escarres.
- Un matelas à air conviendra particulièrement si votre enfant est léger. Sachez que certains matelas à air sont reliés à un compresseur qui fait varier la pression pendant la nuit.
- Pour les enfants plus lourds, un matelas en mousse visco-élastique à mémoire de forme sera plus adapté.
- Les matelas gaufrés en mousse haute résilience existent en un ou trois blocs interchangeables.
- Enfin, sachez qu'un grand choix de coussins de positionnement existe, coussins qui permettront de caler en bonne position la tête, le tronc ou les membres de votre enfant. Ils permettront aussi de soulager de l'appui sur le matelas une partie du corps.

Vêtements de nuit, draps et couvertures

- Si votre enfant a besoin d'être sécurisé, vous pouvez utiliser une couverture alourdie. (Vous pouvez en fabriquer une vous-même ; [voir page 59 et suivantes le témoignage des parents.](#))
- Si votre enfant a tendance à se découvrir la nuit, un sac de couchage ou un pyjadrapp peut être fixé au matelas. De même que pour la couverture alourdie, vous pouvez le faire vous-même.
- Si votre enfant transpire beaucoup, vous pourrez utiliser des draps absorbants.

Si votre enfant a besoin d'orthèses de posture de nuit...

Votre enfant dort avec un appareil ou des appareils : corset, orthèses de membres supérieurs ou inférieurs. Ce ou ces appareil(s) vise(nt) à prévenir chez lui les déformations orthopédiques, en maintenant certaines de ses articulations en position partiellement ou totalement corrigée. Ils ne doivent cependant pas occasionner de douleurs pour ne pas trop perturber son sommeil. C'est pourquoi vous devrez veiller à ce qu'ils soient contrôlés et réajustés très régulièrement par des professionnels. Pour habituer votre enfant à un nouvel appareil, faites-le-lui porter tout d'abord durant sa sieste ou pendant quelques heures dans la journée ou encore en début de nuit, afin de vous assurer de sa bonne tolérance avant de le lui laisser toute la nuit.

Si votre enfant porte une orthèse totale de nuit, qu'il dorme sur le dos, sur le ventre ou sur le côté, vous pouvez demander à des rééducateurs ou des orthoprothésistes de réaliser pour lui des mousses qui contrôleront uniquement la position de son bassin ou de ses membres inférieurs.

Coût et prise en charge financière des divers matériels

Sur prescription médicale, l'assurance maladie et/ou la PCH (Prestation de compensation du Handicap) prend en compte certains matériels. Les mutuelles peuvent en compléter le financement.

La liste des produits et prestations remboursables (LPPR) donne les tarifs légaux de remboursement à l'achat ou à la location des matériels ainsi que les périodicités pour leur renouvellement.

- Le prix moyen des lits médicalisés se situe entre 1 000 et 2 000 € avec un remboursement d'environ 1 000 € pour un lit enfant. Le tarif de remboursement pour une location est d'environ 20 € par semaine.
- Les matelas répartis en différentes classes (I, II et III) ainsi que les coussins de positionnement sont remboursés.
- Les orthèses de posture de nuit font partie du grand appareillage et sont prises en charge à ce titre par l'assurance maladie.

N'hésitez pas à prendre conseil auprès de certains professionnels ou associations :

- professionnels de la santé : médecin, ergothérapeute, kinésithérapeute ;
- revendeur de matériel médical, centre d'information et de conseils sur les aides techniques (Cicat¹⁶) ;
- associations de familles.

Informez-vous sur le matériel pour faire le bon choix :

- Les matériels ont beaucoup évolué ces dernières années. L'offre est importante et variée. Les fabricants sortent régulièrement de nouveaux produits apportant des améliorations techniques et esthétiques.
- Allez aux Salons dédiés à l'autonomie et aux aides techniques comme Autonomic ou Handica.
- Consultez les bases de données sur internet comme <http://www.handicat.com> ou http://www.afm-france.org/ewb_pages/a/aides-techniques-fiches-produits.php.
- Voyez également les produits grand public haut de gamme.
- Testez le matériel si possible avant achat au cours de la sieste et durant quelques nuits. Certains revendeurs proposent des essais. Certains matériels peuvent être loués.
- Soyez vigilants sur les normes de sécurité : méfiez-vous des sangles, des barreaux, des espaces vides entre le matelas et le bord du lit.

16. Les Cicat, indépendants des circuits commerciaux, donnent des conseils gratuits aux particuliers. Certains disposent d'un espace d'essai de matériel ouvert au public. La liste des Cicat est disponible sur le site de la fédération nationale : <http://www.fencicat.fr>.