

L'achat d'un matelas de yoga, quel dilemme!

LOISIRS

Un tapis spécialement dédié à ce sport assure que la séance ne se transforme pas en torture inattendue. Encore faut-il en trouver un qui soit confortable, sans substances toxiques et qui dure longtemps.



Un tapis de yoga n'est ni destiné au Pilates ni à la gym. Même si la tentation de mélanger les styles est grande, certaines postures de yoga sont dynamiques – une séance se déroule autant debout qu'au sol – et nécessitent de bons appuis. Le tapis, anti-dérapant, doit résister à la transpiration sans se transformer en savonnette pour éviter la chute, et rester agréable sous le pied. Il doit aussi ne pas être trop amortissant pour les exercices debout, tout en étant confortable une fois qu'on est couché ou assis dessus. Voilà pour le principe.

Multiples étapes de tests

Et en réalité? Nous avons fait notre marché parmi des références trouvées en ligne ou en magasin et choisi onze modèles pour leur faire passer quelques mauvais traitements. Le laboratoire a d'abord évalué la capacité d'amortissement des tapis selon deux mesures, l'une mécanique, l'autre subjective. Ainsi, un poids de 2kg a été placé sur chaque article et l'enfoncement mesuré. Puis un expert a marché dessus. Les produits avaient tous été placés sur un sol irrégulier, parsemé de pois chiches crus. Au final, l'amorti dépend de l'épaisseur du tapis – entre 3 et 6mm – et aussi de sa fabrication. Ensuite, ce sont les caractéristiques antidérapantes qui ont été évaluées, une fois à sec, une fois l'objet mouillé. Enfin, l'usure a été simulée à l'aide d'une machine abrasive, de poinçons et en tirant sur l'objet jusqu'à la déchirure.

Les essais de laboratoire ont été suivis de tests pratiques. Un panel de spécialistes a relevé les données concernant l'impression générale, l'odeur du plastique, le poids de l'article, la facilité d'enroulage, la sensation sous le pied, la tenue de

Difficile de choisir entre le premier et le deuxième. Il faut trancher entre santé et résistance au temps.



Lionel Cretegnny, responsable Tests comparatifs à la FRC

Aucun modèle n'est satisfaisant sur toute la ligne

	CASALL Grip & Cushion III	CASALL Position	LIFORME Yoga Mat	B MAT Everyday	KIMJALY Grip+ Dynamic Yoga	ADIDAS Yoga Mat	TRENDY SPORT Yogamat Trendy	FLYING TIGER Yogamatte Yoga Mat	LOTUS- CRAFTS Oeko	MANDUKA eKO	MANDUKA PROlite
DISTRIBUTEUR	zalando.ch	Intersport	alohayoga.ch	campz.ch	Decathlon	adidas.ch	trendy-sport.ch	Flying Tiger	circleshop.ch	galaxus.ch	yoga-artikel.ch
PRIX	110.-	54.90	165.-	87.90	75.-	80.-	14.-	30.-	65.90	99.-	96.90
LONGUEUR (CM)	183	184	185	178	185	175	184	187	180	180	182
LARGEUR (CM)	68	61	68	66	65	61	61	62	61	66	61
ÉPAISSEUR (MM)	5,2	4,4	4,5	4	5,3	3,1	4,6	4	4,3	5,9	4,5
AMORTISSEMENT (20%)	7,9	6,7	6,5	6,5	8	6,1	5,4	6,5	6,8	7,8	6,7
ANTIDÉRAPANT (20%)	10	6,9	9,4	9,2	8,6	6,5	5,6	5,8	9	9,2	7,8
RÉSISTANCE À L'USURE (20%)	7,8	6,3	8,2	5,6	6,3	5,7	7,5	4,3	6,9	6,7	6,7
TEST PRATIQUE (20%)	8,8	6,6	7,3	7,7	6,4	5,9	8	5,5	8,9	8,9	8,5
GESTION DE LA TRANSPIRATION (10%)	3,7	9,8	4	6,4	3,7	9,5	9,3	9,2	8,6	9,2	9,9
SUBSTANCES TOXIQUES (10%)	6,4	10	6	7,9	7	10	4,6	10	4,1	3,8	3,2
NOTE (SUR 10)	7,6	6,9	6,9	6,9	6,5	6,4	6	5,9	4,4	4,1	3,4

la forme, le confort, de même que la tenue de la couleur. Rien de plus désagréable que de se retrouver marqué.

Dernière étape, l'éprouvette, pour y détecter la présence et la quantité de substances indésirables. Les chercheurs ont cherché onze familles de molécules, dont des phtalates, des composants nitreux et des hydrocarbures aromatiques. Tous ont en commun d'être problématiques pour la santé, qu'ils soient perturbateurs endocriniens ou cancérogènes.

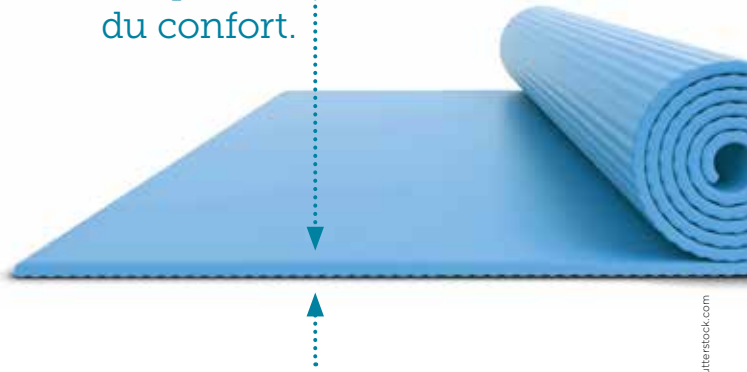
Résultat des courses

Deux produits contiennent des composés nitrosables, molécules cancérogènes. Les concentrations trouvées dans le Lotuscrafts Oeko et le Manduka eKO dépassent les valeurs légales admises dans les jouets. De quoi se demander alors pourquoi les autoriser dans des équipements sportifs en contact avec une peau humide aux pores dilatés. Leur note finale a donc été dégradée. Dommage pour le Manduka eKO, car sans ce critère il aurait mérité sa place dans le top 5 de notre panel.

Logiquement, plus un tapis est épais, plus il est amortissant et jugé confortable, mais il est aussi plus lourd. Un bon compromis est d'opter pour 5mm d'épaisseur. Le Casall Grip & Cushion III, pas

5mm

Le compromis du confort.



trop lourd, facile à rouler et confortable, remporte le test. Il n'est pas parfait car l'humidité du corps provoque des auréoles foncées, et le tapis devient froid et mouillé. Dommage aussi que sa composition ne soit pas irréprochable. Il contient des HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques) cancérogènes. Deuxième du classement, le Casall Position n'est pas parfait non plus. Bon sous tous rapports, il est plus fragile, les tests ayant montré de petites égratignures et quelques grosses rayures profondes. Sa durée de vie est moindre que celle du vainqueur, mais il est plus agréable sous le pied. Dilemme...

● LC

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet
Notes: 1 à 2,9 = insuffisant, 3 à 4,9 = peu satisfaisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon