

La couverture lestée

La couverture lestée **apaise** et **détend** ; elle est recommandée pour les personnes relevant d'un TSA ou d'un TDAH. Elle est indiquée pour diminuer l'anxiété ou l'agitation motrice, et fonctionne aussi pour l'insomnie.

Informations essentielles

Quel poids choisir ?	<p>Il convient de choisir une couverture qui pèse environ 10% du poids de la personne, mais certains préfèrent qu'elle soit plus lourde. Généralement, on la choisie de 4 kilos pour les enfants, et de 7 kilos pour les adultes. La fourchette de poids optimale est de 7 à 12%.</p>
Quelles dimensions ? Quel entretien ?	<p>La couverture doit envelopper complètement son utilisateur, il faut donc veiller à ce qu'elle soit suffisamment grande. Elle joue le rôle chez les sujets TSA à rassurer sur les limites corporelles. La couverture lestée ne passe généralement pas en machine, vous devez l'insérer dans une housse de couette lavable.</p>
Les impacts sur le corps	<p>Le principe de fonctionnement est la pression exercée : les afférences tactiles (solicitent les récepteurs profonds de la peau) et proprioceptives (récepteurs musculaires, articulaires et tendineux) se traduisent par un effet réconfortant et apaisant (homéostasique). Le message nerveux stimule en effet les lobes pariétaux au niveau des aires somesthésiques ou somato-sensorielles du cortex.</p>
En savoir +	<p>Il existe sur le marché d'autres objets lestés à tester : coussins, tours de nuque, tours de poignet, ceintures, casquettes et peluches. Pour en savoir plus, Les couvertures lestées et gilets lestés - principes et utilisation - Psychomotricien Antony.</p>

Références

Nous vous proposons ici une liste de couvertures optimale, pour tous les budgets :

- <https://lacouverturlestee.com>
- [HOPTOYS Jouets et solutions ludiques adaptés à l'apprentissage et la rééducation d'enfants & seniors porteurs de handicap - HOPTOYS](#)
- [Autisme Diffusion - Accompagner Les Troubles Autistiques](#)
- <https://www.autismcommunitystore.com>