

## Op een nieuwe matras slaap je beter en langer

58% van de Belgen vervangt na tien jaar zijn matras, zo blijkt uit een enquête van InSites. Misschien is dat niet voldoende, want volgens Amerikaans onderzoek bevordert een nieuwe matras zowel de kwaliteit als de duur van de slaap.

In Dubrovnik verzamelden onlangs de bonzen van de matrasindustrie voor hun jaarlijkse algemene vergadering. Zowat alle clichés en vooroordelen omtrent slaap werden er met de grond gelijk gemaakt. «Mensen weten bijzonder weinig over de slaap in het algemeen en over de matras en de bedbodem in het bijzonder», vertelt Frank Verschuere, voorzitter van de Europese matrasindustrie. Op het congres werd aangetoond dat er een verband bestaat tussen de kwaliteit van het bed en de kwaliteit van de slaap. Een recent Amerikaans onderzoek bracht aan het licht dat mensen die op een nieuwe matras slapen minder ruggijn en minder gewrichtspijn hebben, en beter uitgerust zijn.

### ANTI-SNURKMIDDEL

Ook het formaat van de matras speelt een rol in de slaapkwaliteit. Volgens de Nederlandse professor Anton Coenen moet een matras voldoende breed zijn en een grote beweeglijkheid toelaten. Een gezonde slaper verandert immers iedere nacht tussen veertig en zestig keer van positie. Een matras moet ook thermoneutraal zijn, er mag slechts een minimale temperatuuruitwisseling zijn tussen het bedoppervlak en het lichaam. Idealiter is de slaapkamertemperatuur tussen 16 en 18° Celsius.

Een van de meest revolutionaire uitvindingen van de laatste tijd is volgens professor Coenen het zuurstofmasker, dat problematische snurkers van hun vervelende gewoonte afhelpt. «Een heel eenvoudig middel, maar onwaarschijnlijk efficiënt en geniaal bedacht. Het zal vele snurkers gelukkig maken en vooral hun partners.» (PL)

Xtra Interieur - 12 oktober 2007

p 19