



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Journée internationale du sommeil : une nouvelle étude confirme l'importance d'un nouveau matelas

**Bruxelles, le 21 mars 2007 – Pour la première fois, une étude scientifique indépendante réalisée par Dr. Bert Jacobson de l'Oklahoma State University avec le soutien de l'EBIA (Association européenne de la literie) a mis en évidence le lien entre un bon matelas et la qualité du sommeil. Cette étude établit que dormir sur un nouveau matelas permettrait de réduire le mal de dos jusqu'à 63%.**

Aujourd'hui, des millions de personnes souffrent d'un manque de sommeil, ce qui en fait un des problèmes les plus fréquents de la société actuelle. C'est pourquoi la journée internationale du sommeil, qui se déroule chaque année le 21 mars, se consacre à cette question trop souvent négligée. Le manque de sommeil, qui interfère avec les activités quotidiennes, les relations sociales et l'humeur, peut également être une cause de la baisse de la productivité au travail et provoquer des accidents.

Dans le passé, on considérait que les problèmes de sommeil étaient de manière générale liés à l'utilisation d'une literie ancienne et inconfortable, sans qu'aucune preuve scientifique ne vienne étayer cette affirmation. L'étude, publiée cet hiver dans le *Journal of Chiropractic Medicine*, établit à présent un lien irréfutable entre un nouveau matelas, le mal de dos, le confort et la qualité du sommeil.

Cette étude visait à comparer la qualité perçue du sommeil avant et après le remplacement de la literie personnelle âgée de 5 ans ou plus par un matelas récent et contemporain (moyennement ferme). L'étude a montré que les matelas récents offrent le soutien nécessaire et influent de manière positive sur le mal de dos et la raideur corporelle, tout en améliorant notablement la qualité du sommeil et le confort en général. Les sujets souffrant de maux de dos sévères ont même constaté une amélioration de 63% de confort dorsal.

#### Amélioration notée (en pourcentage) après quatre semaines sur une literie neuve (comparé à quatre semaines sur une ancienne)

Douleurs lombaires	Douleurs sévères +63,3%	Douleurs modérées +47,3%
Raideur	+63,3%	+38,0%
Qualité du sommeil	Bons dormeurs +65,8%	Mauvais dormeurs +58,1%
Confort	+77,3%	+64,2%
*Efficacité du sommeil	Haute efficacité +4,4%	Faible efficacité +30,8%

\*la durée de sommeil effective



L'European Bedding Industries' Association (EBIA), une organisation à but non lucratif, souligne depuis plusieurs années déjà l'importance d'une literie de qualité dans le cycle du sommeil.

L'EBIA conseille de changer de literie (matelas + sommier) tous les 7 à 10 ans, dans l'intérêt du bien être et du confort de chaque individu.

« Les consommateurs ne réalisent pas toujours que les matelas perdent petit à petit de leur confort et de leur capacité de maintien avec le temps », souligne Frank Verschuere, président de l'EBIA. « Cette étude nous donne la preuve irréfutable qu'un nouveau matelas contribue positivement à notre bien être et la qualité de notre sommeil. »

Pour de plus amples informations sur l'EBIA, veuillez contacter :

M. Endre VARGA – Secrétaire Général de l'EBIA  
info@europeanbedding.eu

