

Communiqué de presse

3 mars 2008

## **LE MAGAZINE D'ERGONOMIE PUBLIE UNE ETUDE SUR LES MATELAS REALISEE PAR L'OKLAHOMA STATE UNIVERSITY**

### ***L'étude établit le lien entre un meilleur confort du sommeil, une diminution des maux de dos et un nouveau matelas***

(Bruxelles, Belgique & Alexandria, Virginie, USA) – L'enquête innovatrice portant sur les matelas et réalisée par l'Oklahoma State University sera publiée dans le numéro de mars du *Journal of Applied Ergonomics*. Le rapport établit le lien entre d'une part une meilleure qualité de sommeil, un meilleur confort du sommeil et une diminution des maux de dos, des raideurs et des douleurs à l'épaule, et d'autre part le fait de dormir sur un nouveau matelas (en comparaison avec des matelas de 5 ans ou plus). D'après cette étude, ces bénéfices initiaux augmentent avec le temps, indépendamment de l'âge, du poids, de la taille ou de l'IMC (indice de masse corporelle) des participants à l'étude.

L'article "Grouped comparisons of sleep quality for new and personal bedding systems", qui paraîtra dans le numéro de mars 2008 du *Journal of Applied Ergonomics* (n° 39, pp. 247-254) fournit des preuves scientifiques fiables à propos du lien déterminant entre la santé et les bénéfices du sommeil, d'une part, et la qualité du matelas, d'autre part, et souligne l'importance du remplacement régulier du matelas.

Un pourcentage considérable de participants au test ont fait part d'améliorations concernant les différentes variables des pré-tests et post-tests. Celles-ci comprennent, entre autres, une diminution des maux de dos (62,8%), des douleurs à l'épaule (62,4%), et des raideurs dorsales (58,4%) et une meilleure qualité de sommeil (64,4%) et de confort du sommeil (69,6%).

"Nos travaux démontrent que les nouveaux matelas ont un impact considérable sur la diminution des maux de dos et l'amélioration de la qualité du sommeil, et apportent également d'autres bénéfices", dit le Professeur Bert Jacobson, chercheur principal à l'Oklahoma State University. "Sur la base de nos recherches, il ne fait aucun doute qu'un nouveau matelas conserve ces avantages à la longue pour tout le monde, quel que soit l'âge, le poids ou le sexe."

Cette dernière étude est la suite de l'analyse des recherches de l'OSU qui a été publiée dans le *Journal of Chiropractic Medicine* en 2006. Les conclusions sont basées sur les résultats d'un groupe de contrôle de 59 participants en bonne santé qui ont comparé leur sommeil sur leur propre matelas (vieux d'au moins 5 ans) à leur sommeil sur un nouveau système de literie. L'étude fait également mention du fait que les maux de dos étaient plus fortement présents chez les participants qui dormaient sur des matelas moins chers que chez les participants qui possédaient un système de literie du milieu de la gamme ou de la gamme de prix plus élevée.



“La conclusion que l’on peut tirer de cette étude et des précédentes est que les matelas possèdent un cycle de vie qui est en relation avec le confort et la qualité du sommeil”, dicit Jacobson. “Un remplacement opportun et la qualité du matelas peuvent avoir une influence très positive sur la qualité du sommeil et de la vie en général.”

Contact : Endre Varga, [info@europeanbedding.eu](mailto:info@europeanbedding.eu), tél. +32 2 529 06 70.