

## Communiqué de presse – 5 mai 2009 – ETUDE : UN NOUVEAU MATELAS REDUIT LE STRESS

La nouvelle étude « Back pain, Sleep Quality and Perceived Stress Following Introduction of New Bedding Systems » réalisée par l'Oklahoma State University aux Etats-Unis indique que les personnes qui dorment sur un nouveau matelas ont un meilleur sommeil, souffrent moins de douleurs dorsales et présentent un nombre réduit de symptômes de stress. Le Professeur Bert Jacobson, chercheur principal à la School of Educational Studies de l'université d'Oklahoma n'en est pas à son coup d'essai : il avait déjà réalisé une étude sur le lien entre un nouveau matelas, les douleurs dorsales et la qualité et l'efficacité du sommeil. Les résultats de ses deux études ont été publiés dans le prestigieux « Journal of Chiropractic Medicine ».

Les recherches ont été menées auprès d'un groupe de 59 participants en bonne santé. Pendant quatre semaines, ils ont dormi sur leur matelas avant de dormir pendant la même période de temps sur un nouveau matelas de taille identique, tout en conservant leur oreiller, leur linge de lit et leur environnement habituel.

La première étude a attesté de l'existence d'un lien entre le confort et le soutien du matelas et la qualité et l'efficacité du sommeil. Les résultats indiquent clairement que les nouveaux matelas moyennement fermes diminuent considérablement les douleurs aux épaules et au dos. Ils exercent par ailleurs une influence positive sur la qualité du sommeil.

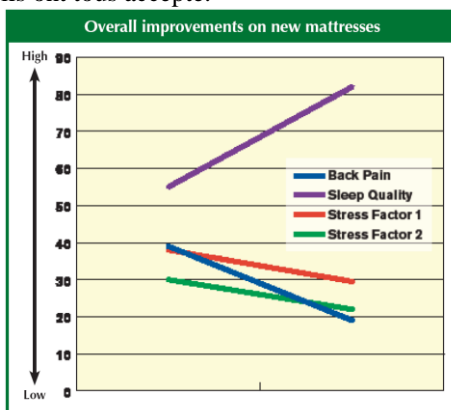
La seconde étude est allée plus loin encore en analysant différents facteurs liés au stress. Elle révèle que l'amélioration du sommeil et la réduction des douleurs dorsales apportées par un nouveau matelas s'accompagnent d'une diminution du stress.

Le niveau de stress était évalué au terme de chaque période de 4 semaines au moyen de questionnaires portant sur 32 facteurs et comportements liés au stress, notamment des réactions physiques (facteur de stress 2) comme le tremblement, la bouche sèche, les mains froides, les douleurs d'estomac, le grincement de dents, la pression thoracique ainsi que des sensations psychologiques perceptibles (facteur de stress 1) telles que la tension, la perte de mémoire, l'irritation, la nervosité, etc. Les réponses étaient graduées de « jamais » à « presque tous les jours ».

### Les résultats

La qualité du sommeil s'est améliorée de 55 % et les douleurs dorsales ont reculé de 48 % au cours de la période de sommeil sur un nouveau matelas. En outre, l'analyse des symptômes psychologiques et physiques du stress a démontré que ces derniers diminuaient considérablement lorsque les participants dormaient sur un nouveau matelas : - 21,5 % pour les symptômes psychologiques et - 19,5 % pour les symptômes physiques.

Au terme de l'étude, les participants ont appris qu'ils pouvaient conserver leur nouveau lit. A leur plus grand bonheur, ils ont tous accepté.



Le professeur Jacobson conseille toutefois de ne pas généraliser ces résultats. Le stress peut en effet être provoqué par de nombreux facteurs. Un changement de matelas ne constitue donc pas la panacée en matière de réduction du stress. Il souligne également la grande diversité de variables en termes de fermeté et de soutien des matelas ainsi que les nombreuses différences entre les personnes.

En guise de conclusion, il explique que le soutien, la structure et le confort d'un matelas diminuent de manière beaucoup plus importante au fil des années qu'il ne l'est communément admis.

Source : BedTimes, Issue April 2009

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