

PERSTEKST

17 maart – Internationale Dag van de Slaap

Niettegenstaande 93% van de Belgen een goede nachtrust belangrijk vindt, heeft men er slechts weinig geld voor over

10% van de Belgen wil niet meer dan 250 euro uitgeven aan een dubbele matras

Iedereen weet dat slaap bepalend is voor de prestaties tijdens de dag. Het zal dan ook niet verbazen dat 93% van de Belgen¹ een goede nachtrust belangrijk vindt. Nochtans voelt 1 op de 3 Belgen zich onuitgeslapen en is 1 op de 4 niet tevreden met de kwaliteit van zijn of haar slaap. Alhoewel de kwaliteit van het bedsysteem op de tweede plaats komt in de top-3 van de oorzaken voor slecht slapen (na stress, en voorafgaand aan rug- of nekpijn), schenkt de Belg relatief weinig aandacht en geld aan een degelijke matras.

Naar aanleiding van de Internationale Dag van de Slaap op 17 maart wil De Slaapraad vzw het belang van een goed bedsysteem (zijnde matras, bedbodem en hoofdkussens) voor een gezonde nachtrust nogmaals beklemtonen. Het is niet voor niets dat De Slaapraad al sinds 1996 beklemtoont dat een matras na 10 jaar en een hoofdkussens na 3 jaar aan vervanging toe is, en dit niet alleen om redenen van comfort en ergonomische ondersteuning, maar ook voor de hygiëne en in de strijd tegen allergie.

Het verschil tussen de theorie en de praktijk

De meerderheid van de Belgen (62%) is overtuigd dat een matras binnen de 10 jaar dient te worden vervangen. De reële vervangstijd loopt toch wel achter op de theorie: zo vervangt 23% van de Belgen zijn/haar matras pas wanneer die 11 à 15 jaar oud is, 8% wanneer die 16 à 20 jaar is, en 4% als die ouder is dan 20 jaar. Opvallend is dat wie het afgelopen jaar een nieuwe matras kocht, beduidend meer tevreden is over zijn/haar slaap.

Wat verwacht de Belg van zijn/haar matras?

Volgens de Belg moet een matras voldoen aan volgende eigenschappen: goed zijn voor de rug (54%), comfortabel zijn (53%) en de juiste hardheid hebben (46%). Duurzaamheidsaspecten blijken opvallend minder belangrijk te zijn: slechts 24% van de Belgen vindt anti-allergische materialen zeer belangrijk, 21% duurzaam geproduceerde matrassen, 18% matrassen die beschikken over een kwaliteitslabel en 16% matrassen opgebouwd uit milieuvriendelijke materialen.

Qua materiaaltype geven de Belgen (samen met de Nederlanders en de Duitsers) de voorkeur aan pocketverenmatrassen.

Wat mag een goede nachtrust kosten volgens de Belg?

¹ Resultaten van een Europese studie uitgevoerd door InSites Consulting in 2015 in opdracht van EBIA, de European Bedding Industries Association, de Europese koepelorganisatie van de slaapcomfortsector. Meer dan 5.000 respondenten tussen 25 en 70 jaar uit 10 Europese landen, waaronder België, werden bevraagd naar hun percepties en verwachtingen over slaap en slaapcomfort.

Niettegenstaande het gegeven dat 93% van de Belgen een goede nachtrust belangrijk vindt, wil 10% van de Belgen niet meer dan 250 euro betalen voor een dubbele matras. 1 op de 4 Belgen vindt 250 à 499 euro een faire prijs voor een dubbele matras, en 1 op de 3 Belgen vindt 500 à 999 euro redelijk. 33% van de Belgen is bereid meer dan 1.000 euro te betalen voor een dubbele matras.

Hoe een nieuwe matras kiezen die ergonomisch bij je past?

Een goede matras is de eerste stap voor een gezonde nachtrust. Maar hoe weet je welke goed is voor je rug: hard, zacht, of met verschillende comfortzones?

Enkele tips om miskopen te vermijden:

- Ga langs bij een erkende slaapspecialzaak in je buurt. Vergeet voor je bezoek zeker niet je huidige matras en bedbodem op te meten, en dit in de breedte, de hoogte en de lengte. Meet ook je kamer op: kijk of het eventueel mogelijk is om een groter bed aan te schaffen.
- Ga zeker even liggen op de matrassen in de winkel en neem je gewoonlijke slaaphouding aan. Enkel zo kan je voelen of de matras goed ligt.
- Als je in zijlig op de matras ligt, moet je wervelkolom één rechte lijn vormen. Vraag aan je partner of hij/zij dit kan checken terwijl jij op de matras ligt.
- Dé ideale matras is 40 cm breder dan je schouders en 20 cm langer dan je lengte. De bovenkant van de matras moet ook iets hoger liggen dan je knieholte: op die manier zal je geen rugpijn ondervinden bij het in- en uitstappen, of wanneer je je bed opmaakt.
- En vooral: vraag raad aan de adviseurs in de winkel. Zij zijn vertrouwd met de verschillende mogelijkheden en materialen en kunnen je helpen om die matras te vinden die perfect bij jou past.

Hoe zit het met jouw slaapgedrag? Test het via de Grote Bedtest (www.degrotebedtest.be), een initiatief van De Slaapraad, die via 20 snelle vragen peilt naar je slaapcomfort. Een groene wekker als resultaat betekent dat je slaapsysteem optimaal is, een rode wekker toont aan dat er werk aan de winkel is. Bovendien krijg je er nog een aantal persoonlijke tips bovenop!

Einde perstekst

De Slaapraad vzw wil de Belg bewust maken van het belang van een gezonde nachtrust.

Voor meer inlichtingen:

De Slaapraad
Thierry De Vos
gsm 0485 924 010
e-mail info@deslaapraad.be
www.deslaapraad.be

Benieuwd hoe gezond jij slaapt?

Doe mee aan De Grote Bedtest via www.degrotebedtest.be!