

Brussel, 6 december 2016

PERSTEKST

De Belg vindt een goede nachtrust tot 3x belangrijker dan bewegen, gezond eten en een actief sociaal leven

1 op de 3 voelt zich onuitgeslapen. En 1 op de 4 is niet tevreden met de kwaliteit van zijn of haar slaap. Nochtans vindt 93% van de bevroegde Belgen een goede nachtrust belangrijk. Deze opvallende resultaten van een Europees onderzoek naar de percepties en verwachtingen van de Europeanen op vlak van slaap werden bekendgemaakt tijdens de Academische zitting die De Slaapraad vzw naar aanleiding van haar 20-jarig bestaan organiseerde in Utopolis Mechelen. De Slaapraad vzw wil de Belg bewust maken van het belang van een gezonde nachtrust.

Opzet Europees onderzoek

De Europese studie werd in 2015 uitgevoerd door InSites Consulting in opdracht van EBIA, de European Bedding Industries Association, de Europese koepelorganisatie van de slaapcomfortsector, waarvan Fedustria, de Belgische federatie van de textiel-, hout- en meubelbedrijven, lid is.

Het gaat om een vierjaarlijks onderzoek dat intussen toe was aan de vierde editie. Meer dan 5.000 respondenten tussen 25 en 70 jaar uit 10 Europese landen, waaronder België, werden bevroegd naar hun percepties en verwachtingen over slaap en slaapcomfort.

Belang van een goede nachtrust voor de Belg

62% van de Belgen vindt een goede nachtrust van essentieel belang, dit in tegenstelling tot fysieke beweging (25% van de Belgen), een gezonde voeding (20%) en een actief sociaal leven (18%). Slaap is niet voor niets bepalend voor de prestaties tijdens de dag. Toch voelt 36% van de Belgen zich niet uitgerust en is 24% niet tevreden over de kwaliteit van zijn/haar slaap.

Welke zijn volgens de Belg de redenen waarom hij/zij slecht slaapt?

Volgens 74% van de Belgen is slecht slapen het gevolg van persoonsgebonden factoren, zoals stress en persoonlijke problemen. 70% daarentegen denkt dat slecht slapen te wijten is aan bedgebonden elementen, zoals de kwaliteit van een bed, matras of hoofdkussen. En 65% van de Belgen geven omgevingsfactoren (zoals te warm of te koud, te veel of te weinig licht, een rusteloze bedpartner) aan als oorzaak van een slechte nachtrust.

De top-3 oorzaken voor slecht slapen zijn volgens de Belg: 1. Stress, 2. Kwaliteit van bed/matras, 3. Rug- of nekpijn.

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 materiaaltypen verschillen de voorkeuren sterk van land tot land: zo geven Belgen, Nederlanders en Duitsers de voorkeur aan pocketverenmatrassen, terwijl de Fransen, Oostenrijkers, Zweden, Zwitsers en Britten eerder kiezen voor traagschuim. De Italianen en Spanjaarden gaan dan weer voor latex.

Wanneer is een matras aan vervanging toe?

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 mag een goede nachtrust kosten volgens de Belg?

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.

Einde perstekst

Bron: Fedustria, de federatie van de Belgische textiel-, hout- en meubelindustrie.

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

Voor meer inlichtingen:

Fedustria, Filip De Jaeger, tel. 02/528 58 61, gsm 0486/89 81 84, e-mail filip.de.jaeger@fedustria.be

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