



**ENQUÊTE**

## Meer dan 40 % slechte slapers

Stress, een nerveus of onrustig karakter en familiale problemen zijn de hoofteoorzaken van slechte nachten. Resultaat: overdeven vermoedt gezondheid en de veiligheid

4. TEVEGENHOEDIGHEID OVER DE CERAADPLEEGING VAN 'VEELTIEKERS'

Menheid is 50% van de gevallen...  
 Overdeven is langer dan 3 uur...  
 De medische bijstand wordt...

**en laten slapen?**

De gemiddelde slaaptijd van Nederlanders is 7 uur en 15 minuten. Dit is minder dan de aanbevolen slaaptijd van 8 uur en 15 minuten.

**VOORNAAMSTE SLAAPPROBLEMEN**

Overdevenheid onder andere door medicatie, alcohol, cafeïne, rook, stress, psychologische problemen, overmatige consumptie van alcohol, medicatie, stress, overmatige consumptie van alcohol, medicatie, stress, overmatige consumptie van alcohol, medicatie, stress.

**ENQUÊTE**

## Plus de 40 %

**ENQUÊTE**

## Più del 40% della popolazione ha problemi di sonno

Lo stress, un temperamento nervoso e agitato o problemi famigliari sono i principali responsabili del cattivo dormire. Risultato: una spossatezza eccessiva l'indomani, che nuoce alla sicurezza, sia nel lavoro che a casa.

**DE SLAAP IN CIJFERS**

43% van de Belgen slaapt slecht, maar slechts 15% is er zich van bewust. 46% voelt zich overdeven 's ochtend, 46% voelt zich overdeven 's ochtend.

**LE SOMMEIL EN CHIFFRES**

43% des Belges dorment mal mais seulement 15% en est conscient. 46% souffrent de somnolence le lendemain, 46% se sentent fatigués le lendemain.

Dormir est une nécessité biologique; cela permet de rétablir les fonctions physiques et psychologiques, essentielles pour que nous fonctionnions à plein régime.

**Dis-moi comment tu dors**

• 84 % des participants à l'enquête disent dormir au moins 7 h chaque nuit. Selon notre étude, le nombre d'heures de sommeil qui correspond le mieux à une bonne qualité de vie, à une bonne santé physique et mentale est au moins de 7h45. Contrairement à ce que l'on pense souvent, différentes études, dont celle-ci, suggèrent que la quantité de sommeil nécessaire à une bonne qualité de vie reste constante à l'âge adulte. Autrement dit, les personnes âgées ont besoin d'autant d'heures de sommeil par 24 h que les adultes plus jeunes.

Voilà quelques questions auxquelles nous tentons de répondre dans cet article.

**Dis-moi comment tu dors**

• 84 % des participants à l'enquête disent dormir au moins 7 h chaque nuit. Selon notre étude, le nombre d'heures de sommeil qui correspond le mieux à une bonne qualité de vie, à une bonne santé physique et mentale est au moins de 7h45. Contrairement à ce que l'on pense souvent, différentes études, dont celle-ci, suggèrent que la quantité de sommeil nécessaire à une bonne qualité de vie reste constante à l'âge adulte. Autrement dit, les personnes âgées ont besoin d'autant d'heures de sommeil par 24 h que les adultes plus jeunes.

Voilà quelques questions auxquelles nous tentons de répondre dans cet article.

**Dis-moi comment tu dors**

• 84 % des participants à l'enquête disent dormir au moins 7 h chaque nuit. Selon notre étude, le nombre d'heures de sommeil qui correspond le mieux à une bonne qualité de vie, à une bonne santé physique et mentale est au moins de 7h45. Contrairement à ce que l'on pense souvent, différentes études, dont celle-ci, suggèrent que la quantité de sommeil nécessaire à une bonne qualité de vie reste constante à l'âge adulte. Autrement dit, les personnes âgées ont besoin d'autant d'heures de sommeil par 24 h que les adultes plus jeunes.

Voilà quelques questions auxquelles nous tentons de répondre dans cet article.

**ENQUÊTE**

## Plus de 40 % des dormeurs

Stress ou agité et des problèmes responsables des mauvaises nuits. Le lendemain, qui nuit à la santé et au travail qu'en rue!

**Dis-moi comment tu dors**

• 84 % des participants à l'enquête disent dormir au moins 7 h chaque nuit. Selon notre étude, le nombre d'heures de sommeil qui correspond le mieux à une bonne qualité de vie, à une bonne santé physique et mentale est au moins de 7h45. Contrairement à ce que l'on pense souvent, différentes études, dont celle-ci, suggèrent que la quantité de sommeil nécessaire à une bonne qualité de vie reste constante à l'âge adulte. Autrement dit, les personnes âgées ont besoin d'autant d'heures de sommeil par 24 h que les adultes plus jeunes.

Voilà quelques questions auxquelles nous tentons de répondre dans cet article.

**Dis-moi comment tu dors**

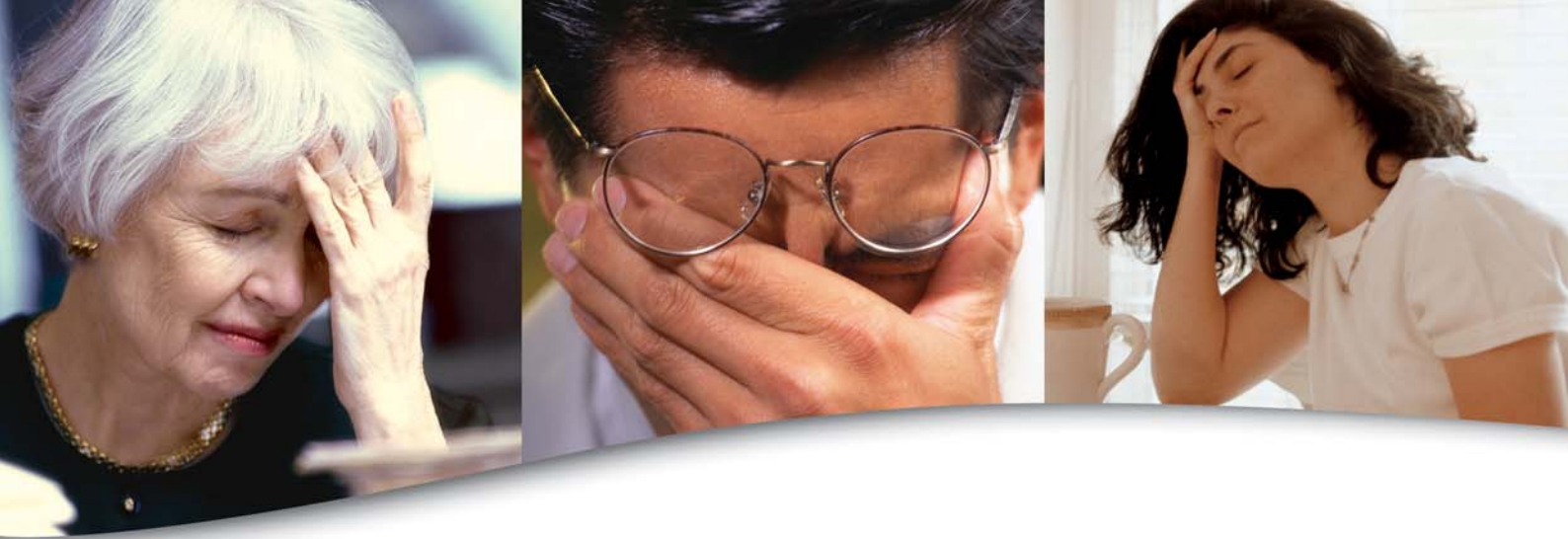
• 84 % des participants à l'enquête disent dormir au moins 7 h chaque nuit. Selon notre étude, le nombre d'heures de sommeil qui correspond le mieux à une bonne qualité de vie, à une bonne santé physique et mentale est au moins de 7h45. Contrairement à ce que l'on pense souvent, différentes études, dont celle-ci, suggèrent que la quantité de sommeil nécessaire à une bonne qualité de vie reste constante à l'âge adulte. Autrement dit, les personnes âgées ont besoin d'autant d'heures de sommeil par 24 h que les adultes plus jeunes.

Voilà quelques questions auxquelles nous tentons de répondre dans cet article.

**Dis-moi comment tu dors**

• 84 % des participants à l'enquête disent dormir au moins 7 h chaque nuit. Selon notre étude, le nombre d'heures de sommeil qui correspond le mieux à une bonne qualité de vie, à une bonne santé physique et mentale est au moins de 7h45. Contrairement à ce que l'on pense souvent, différentes études, dont celle-ci, suggèrent que la quantité de sommeil nécessaire à une bonne qualité de vie reste constante à l'âge adulte. Autrement dit, les personnes âgées ont besoin d'autant d'heures de sommeil par 24 h que les adultes plus jeunes.

Voilà quelques questions auxquelles nous tentons de répondre dans cet article.



**I fatti:** **decine di milioni di europei si svegliano regolarmente senza energia e non sono in grado di affrontare al meglio la giornata**

Una recente indagine europea ha dimostrato che il 40% degli europei dorme male durante la notte e che il 10-15% ha bisogno di un aiuto medico per guarire i suoi problemi cronici del sonno.

Le cause principali dell'insonnia possono essere suddivise in due categorie. La prima riguarda lo stress e i problemi psico-fisici, la seconda i modi di vita sbagliati. Nervosismo, stress da lavoro, dolori alla schiena, problemi in famiglia o preoccupazioni finanziarie possono destabilizzare il riposo. Le abitudini come bere caffè o alcolici prima di andare a dormire o mangiare tardi la sera.

La seconda categoria di disturbi del riposo riguarda fattori ambientali presenti nella camera da letto, come il rumore, la luce, la temperatura o la presenza di fattori allergici, **ma soprattutto il giaciglio stesso; un materasso troppo duro, troppo vecchio o non in grado di favorire la normale circolazione sanguigna e linfatica....**

**innergetic®**

<sup>1</sup> Cifre basate sui risultati di una recente indagine condotta dalle Organizzazioni dei Consumatori Europei su 12.706 europei (Test Santé/Test Gezondheid n. 64, Ott.-Nov. 2004)



## **nasce da tecnici e ricercatori la cui missione è il miglioramento del Vostro riposo**

Grazie a importanti ricerche e ad una stretta collaborazione con centri Europei di analisi del sonno, siamo riusciti a mettere a punto un materasso che dà un valore aggiunto al riposo.

### **Nell'industria del materasso si discute della questione relativa ai movimenti durante il sonno.**

Da alcuni anni c'è un vivace dibattito sui materassi. Alcuni produttori di materassi affermano che la qualità del riposo migliora quando il materasso limita il movimento

fisico. Altri affermano invece il contrario: i movimenti naturali durante il sonno non devono essere impediti dal materasso. Allora chi ha ragione?



### **Abbiamo chiesto a due esperti europei specializzati nella ricerca del riposo**

**Prof. Dr. Raymond Cluydts** (Vrije Universiteit Brussel, Dipartimento di Fisiologia Cognitiva e Biologica):  
"Nonostante ciò che pensano molte persone il sonno non è un'attività passiva: il corpo e la mente continuano ad essere attivi. Dobbiamo, perciò, essere in grado di muoverci liberamente. Altrimenti al mattino ci svegliamo con muscoli e articolazioni doloranti ed è difficile rimanere svegli e attenti durante la giornata".

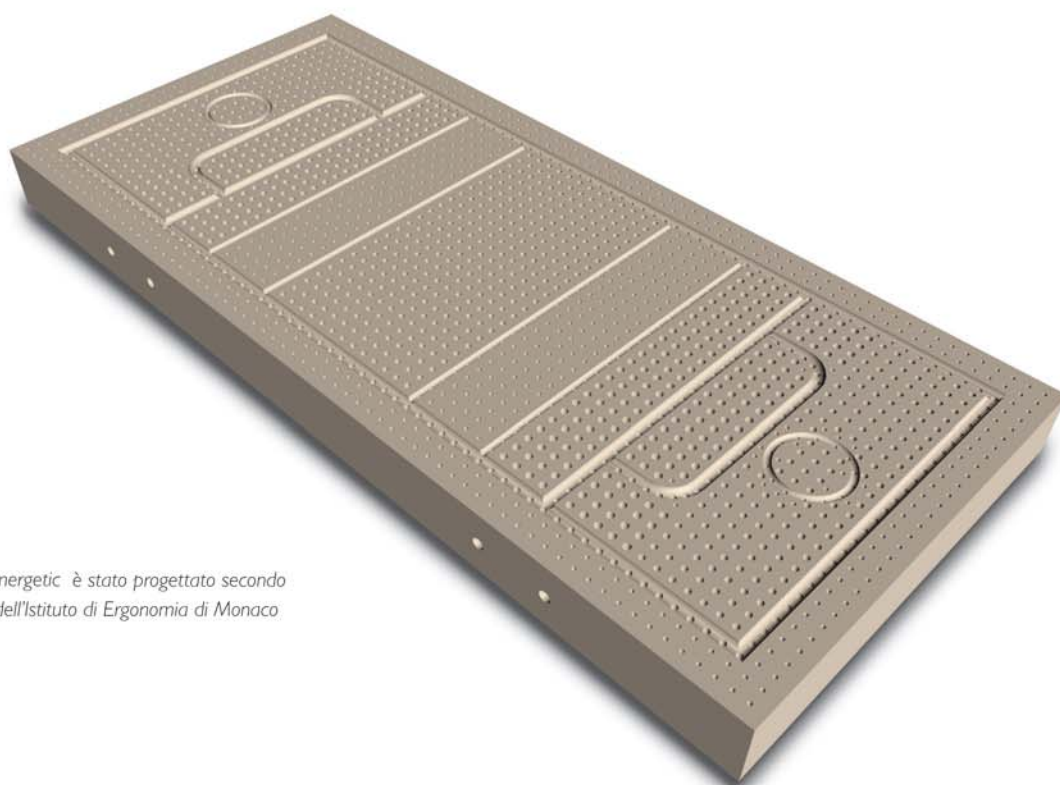


**Prof. Dr. Jürgen Zulley** (Capo del centro di Ricerca Medica sul Sonno dell'Università di Regensburg):  
"I movimenti notturni sono importantissimi e non devono essere assolutamente ostacolati perché chi dorme bene, riposa bene".

**Potersi "girare" senza alcun problema è fondamentale per recuperare energia.**



## La nascita e lo sviluppo di un prodotto innovativo



*Il materasso Innergetic è stato progettato secondo le specifiche dell'Istituto di Ergonomia di Monaco*

Quindi, per dormire bene, dobbiamo essere in grado di muoverci liberamente. Meno sforzo muscolare si deve usare più aumenta la qualità del riposo.

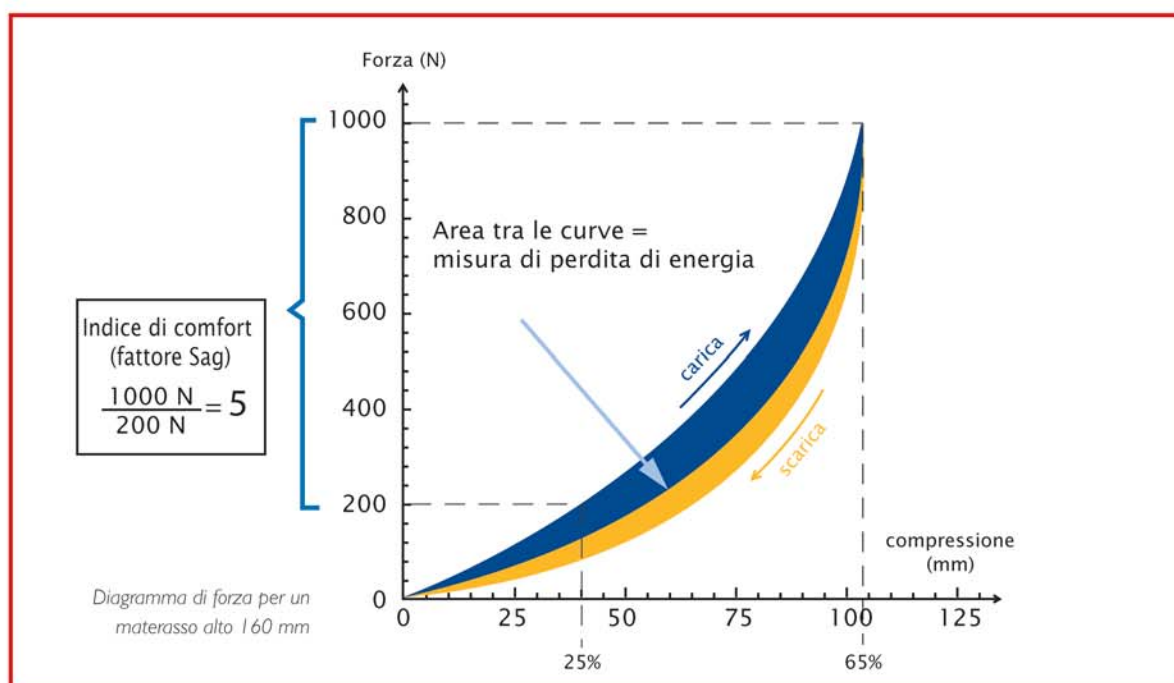
Innergetic restituisce più energia durante i movimenti notturni rispetto ai normali materassi in schiuma di lattice presenti oggi sul mercato.

**innergetic**<sup>®</sup>



## innergetic® restituisce maggior energia a chi dorme

**Più energia, comfort eccezionale e durezza**



### Restituzione di energia (isteresi)

La restituzione d'energia è determinata dalla curva di isteresi. La curva di isteresi è la rappresentazione grafica della forza necessaria per comprimere il materasso con una determinata pressa. Un disco viene premuto sul materasso con una forza massima di 1000 Newton (che corrispondono a un peso corporeo di circa 100 kg), successivamente tale carico viene tolto gradualmente. Così si

ottiene la curva "ad arco". Minore è l'area tra le curve di carico e scarico (ovvero più stretto è l'arco) più energia verrà fornita alla persona per cambiare posizione.

**Innergetic presenta una perdita di energia inferiore del 25-30% rispetto ai materassi standard attualmente disponibili.**



## Indice di comfort (fattore Sag)

Importantissimo per il comfort è che il materasso risulti morbido e nello stesso tempo offra una crescente resistenza man mano che viene compresso.

L'indice di comfort, o fattore Sag, è un parametro derivato dalla curva d'isteresi.

Il nuovo materasso Innergetic registra un indice di comfort eccezionalmente alto di 5. Raffrontando il fattore Sag su vari tipi di materassi si riscontra che per quelli in poliuretano il fattore è di 2, per i materassi HR (High Resilience) è di 3, mentre per i materassi in lattice tale fattore è di circa 4.

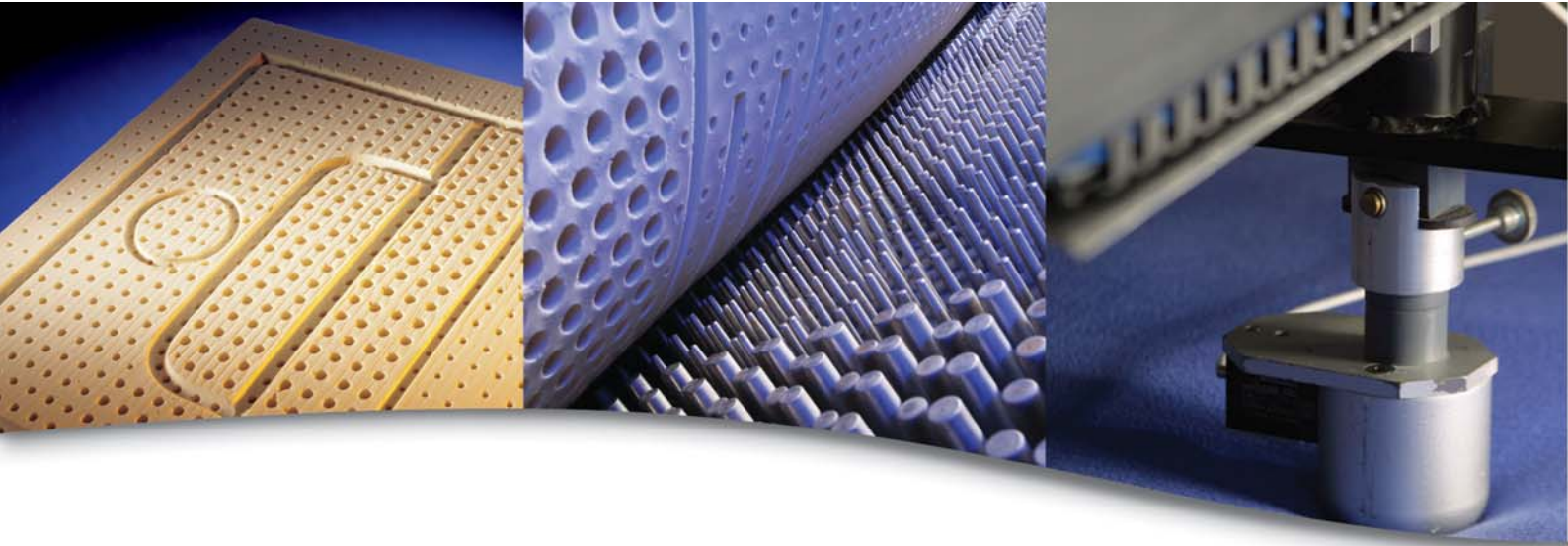
## Durata

La durata del materasso è determinata dalla prova dinamica di resistenza a fatica secondo la norma Europea EN 1957. Tale prova simula la sollecitazione a cui è soggetto un materasso in 10 anni, accelerando tale processo.

Durante la prova un rullo di 140 kg e di dimensioni specifiche viene rotolato sul materasso 30.000 volte e l'altezza e la durezza vengono confrontate dopo 100 cicli e dopo 30.000 cicli. I test condotti sul nuovo materasso Innergetic dal LGA Möbelprüfinstitut di Norimberga hanno offerto valori sorprendenti: solo l'1% di perdita di durezza e una perdita di altezza di 0,9 mm (corrispondente ad una perdita di altezza di 0,6%).

Abbiamo ottenuto un risultato con un eccezionale di 100 su 100.





## **Innergetic**® Le qualità principali:

### **Elasticità naturale senza uguali**

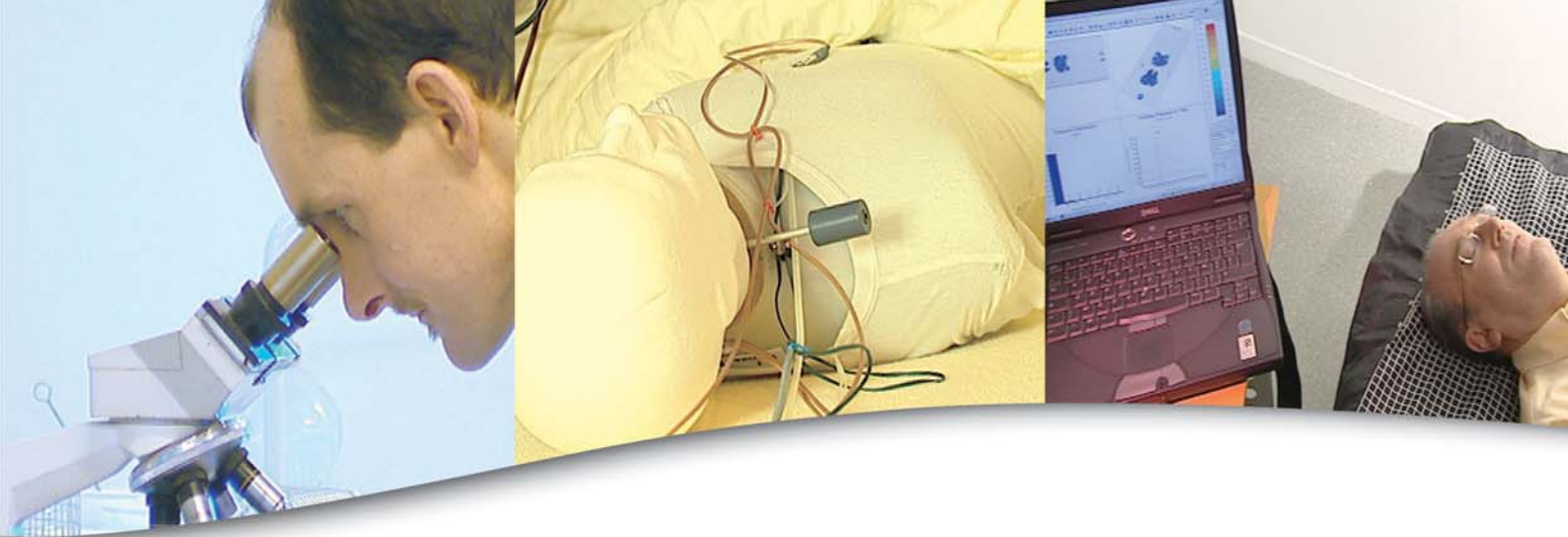
Flessibilità ed elasticità naturale rendono ideale la combinazione di Innergetic su supporti mobili e regolabili.



### **Imbattibile elasticità in punti specifici**

Innergetic si comprime solo nel punto di contatto e reagisce immediatamente con una corretta risposta elastica. Questa pronunciata elasticità in punti specifici conferisce ai materassi un eccellente standard di qualità, assicura una distribuzione uniforme della pressione e il corretto sostegno della colonna vertebrale, sia che si dorma supini o su di un fianco; i dischi vertebrali possono così riprendere la propria posizione

naturale e rifornirsi di liquido, cosa che determina una "crescita notturna; infatti dopo un rigenerante riposo si è più alti anche di 2 cm e naturalmente in forma per affrontare un'intensa giornata di lavoro.



## Distribuzione uniforme della pressione

Combatte il dolore in parti del corpo dove possono avvenire picchi di pressione (talloni, spalle, bacino). Garantisce una buona circolazione sanguigna (secondo la letteratura medica, l'oppressione dei vasi sanguigni capillari avviene quando i valori locali della pressione superano i 5 kPa o 38 mm Hg).



*Materasso non ergonomico*



*Materasso Innergetic*

*Distribuzione della pressione su un materasso Innergetic che sostiene una persona del peso di 70Kg: il 98,6% dei punti misurati sono inferiori a 38 mm Hg.*

*Le zone di minor pressione sono raffigurate in giallo e verde. Le zone rosse e blu sono quelle di maggior pressione che potrebbero condurre a disturbi del sonno; causa di malesseri come dolori alle articolazioni, fibrosi, torcicollo, mal di schiena e cattiva circolazione sanguigna.*

## Un sano microclima

Sono molti i nemici del sonno in termini di salute e benessere; come il calore, che crea inquietudine e provoca movimenti continui. Innergetic durante la notte, grazie ai nostri movimenti, si trasforma in un vero e proprio polmone creando un vero e proprio flusso d'aria, aumentando il comfort climatico e riducendo il rischio di condense.

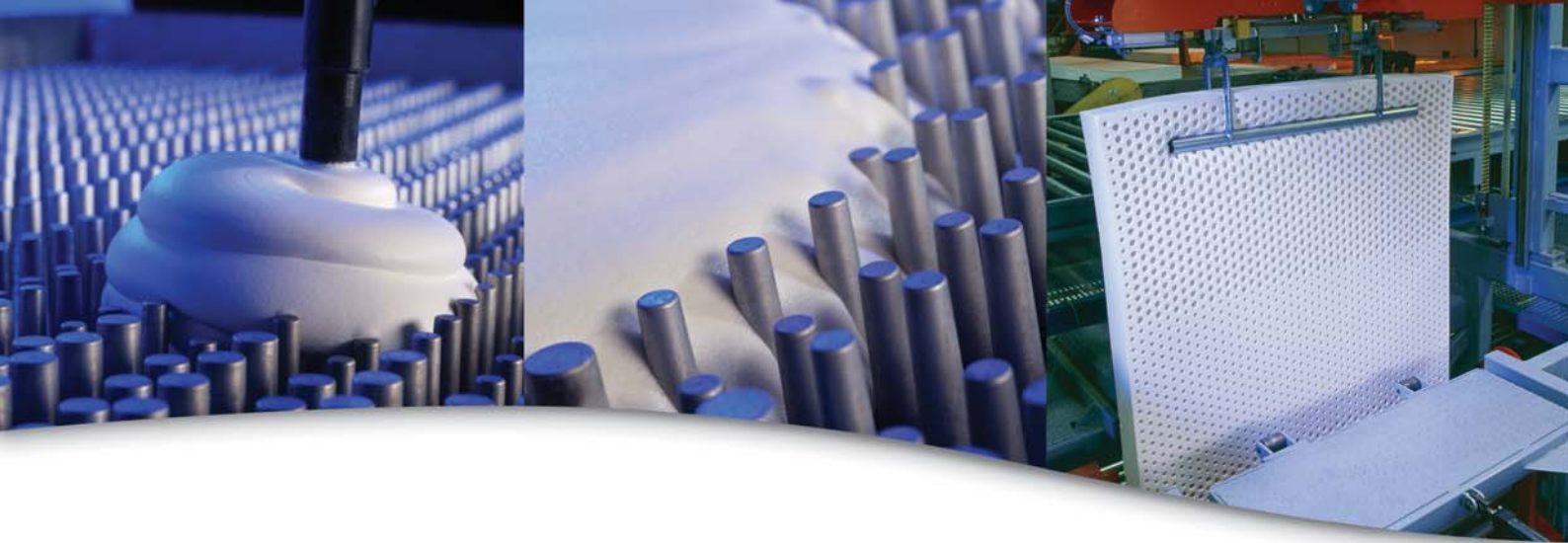
*Studi effettuati dal Dr. Hedinger capo dell'istituto di Ergonomia di Monaco, hanno dimostrato che Innergetic ha un'alta capacità di traspirazione, un'ottima regolazione dell'umidità e di isolamento termico, sia d'estate che d'inverno.*

## Qualità antibatteriche e fungicide

Le caratteristiche antibatteriche e antimuffa sono importanti fattori per l'igiene dell'ambiente dove si riposa. Perdiamo ogni notte fino a 500gr di liquidi e rifiuti corporei, principale causa della formazione di muffe e batteri; Innergetic oltre a contrastarne la proliferazione li elimina completamente.

*Vedi foto a lato (fonte rapporto Morton Thiokol n. 87-304)*





**Oltre alle proprie eccezionali caratteristiche, Innergetic presenta tutti i vantaggi delle migliori schiume di lattice.**

***Ergonomico e confortevole***

***Indeformabile e durevole***

***Tecnologico e sicuro***

***Igienico e salutare***

***Ecologico***

***innergetic***® : **unico e inimitabile**





**innergetic®**

## Il materasso dei campioni

Tom Boonen (Campione del Mondo) e Paolo Bettini, riposano tutte le notti su di un materasso Innergetic®.





## Vincere il “Giro” dormendo

### Innergetic: consigliato dal top dei ciclisti

I ciclisti professionisti che hanno dormito alcune settimane su un materasso Innergetic confermano di aver notevolmente migliorato la qualità del riposo. Un programma di ricerca scientifica sul riposo, in collaborazione con una università Belga (Vrije Universiteit Bruxelles), ha valutato e analizzato le esperienze dei ciclisti.

Oltre ad un buon allenamento e a una dieta sana, un ottimo riposo e una buona qualità del sonno, il materasso Innergetic è senza dubbio il migliore allenamento per un eccellente rendimento atletico.



### Paolo Bettini:

**“Innergetic mi ha sicuramente aiutato a vincere.”**

*“Un buon riposo è essenziale per un ciclista durante l'allenamento e nei giorni di gara. Troppo spesso, nel passato, dormivamo in alberghi con materassi non adeguati alle nostre esigenze e scomodi.*

*Il nuovo materasso, Innergetic ha cambiato tutto questo e nel 2004 ha sicuramente contribuito alle mie vittorie.”*