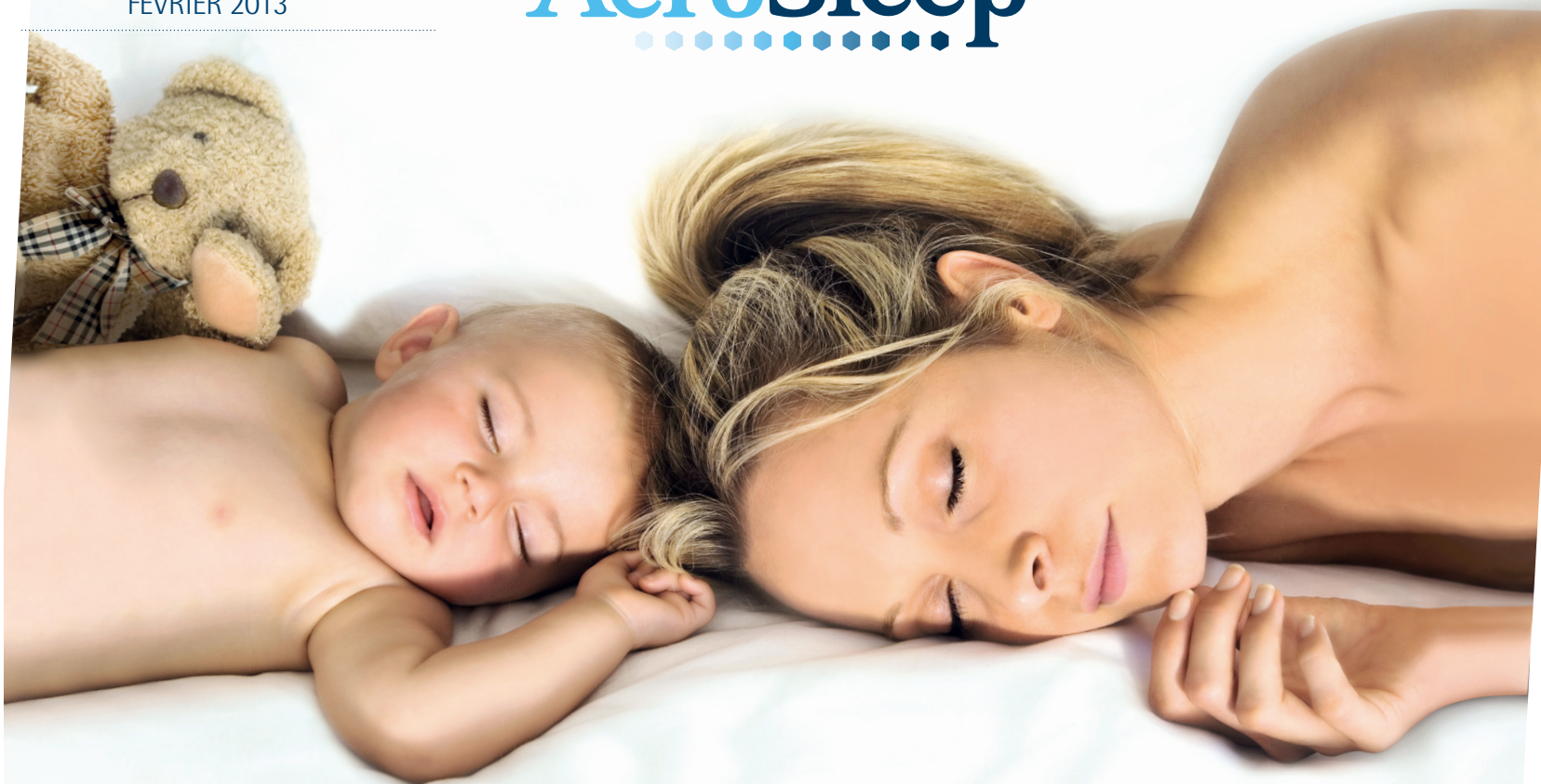




41 % des bébés belges dorment sur le ventre

L'importance d'un environnement de sommeil sûr et hygiénique

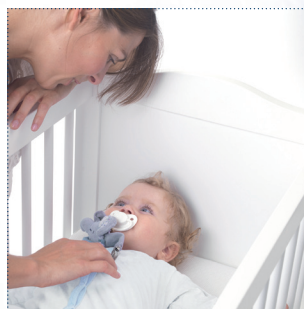
Le 21 mars a été déclaré journée internationale du sommeil. Le sommeil est un besoin de base des êtres humains, tout comme la respiration, une alimentation saine et une activité physique régulière. Un grave manque de sommeil peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale chez les adultes et bien plus encore chez les bébés.

Aussi, AeroSleep, fabricant de protège-matelas perméables à l'air et à l'humidité, a étudié les habitudes de sommeil de bébés belges (âgés de 0 à 2 ans). Étonnamment, 41 % de ces bébés dorment sur le ventre, alors que des experts, tels que ONE, recommandent fortement qu'ils dorment sur le dos.

Un sommeil sûr pour les bébés

Une bonne sieste est réparatrice ! Le sommeil est vital pour tous et particulièrement pour les tout-petits. Pendant les premiers mois, un bébé dort jusqu'à 18 heures par jour. Il renouvelle ainsi son énergie et récupère de ses efforts physiques et mentaux. C'est pourtant pendant son sommeil qu'un bébé est le plus vulnérable. En effet, sa réaction de réveil n'est pas encore complètement développée et son rythme cardiaque n'est pas toujours fiable. En outre, les bébés peinent à réguler leur température corporelle. Un environnement de sommeil adéquat est dès lors essentiel à leur sécurité.

Les futurs parents sont informés en long et en large par le corps médical sur l'importance d'un environnement de sommeil sûr. Cette sensibilisation a amélioré les statistiques de mort subite du nourrisson. En témoigne la baisse du nombre de bébés décédés (ou qui ont failli mourir) des suites de la mort subite du nourrisson au cours des dix dernières années. La mort subite demeure malheureusement la principale cause de décès chez les enfants de moins de 6 mois. Une hygiène de sommeil correcte et sûre est donc d'une importance primordiale.



Sondage sur le sommeil du bébé

À l'occasion de la journée internationale du sommeil, AeroSleep a interrogé 400 participants, ayant un bébé âgé de 0 à 2 ans, sur les habitudes et le rythme de sommeil de leur bébé. Il ressort de cette étude que seuls 55 % d'entre eux couchent toujours leur enfant sur le dos pendant la journée et 59 % pendant la nuit. Par conséquent, un peu plus de deux participants sur cinq ne le font pas systématiquement. Pourtant, des experts, tels que ONE, recommandent vivement de coucher les bébés sur le dos.

Autre résultat frappant : 44 % des personnes interrogées vérifient quotidiennement la température de la chambre de leur bébé et 27 % d'entre elles ne le font jamais. Or, un bébé peine à réguler sa chaleur corporelle lui-même. La température de sa chambre ne doit donc pas être trop élevée. ONE conseille une température d'environ 18 °C.

L'ensemble du "sondage sur le sommeil du bébé" en chiffres :

- 55 % des participants couchent toujours leur enfant sur le dos pendant la journée et 59 % pendant la nuit.
- 44 % des personnes interrogées vérifient quotidiennement la température de la chambre de leur bébé, 27 % ne le font jamais.
- 81 % des participants utilisent un protège-matelas pour leur bébé.
- 73 % des enfants dorment dans un sac de couchage, 34 % avec une couverture et 41 % avec une couette en duvet.
- En Wallonie, 66 % des bébés dorment sur un matelas déjà utilisé, contre 53 % en Flandre.

Conseils pour un environnement de sommeil sûr

Il convient de tenir compte des conseils suivants de ONE pour que votre bébé s'envole en toute sécurité vers le pays des rêves :



- 1 Couchez toujours votre bébé sur le dos pour dormir. Pour favoriser son développement moteur, vous pouvez régulièrement mettre votre enfant sur le ventre quand il est éveillé. Gardez-le alors bien à l'œil.
- 2 Évitez que votre bébé ait trop chaud. Une couverture ou une couette de duvet pliée est trop chaude et lâche : un bébé risque facilement de glisser sous celle-ci. Ne couvrez pas sa tête, car il ne peut alors pas évacuer suffisamment de chaleur corporelle. La température ambiante recommandée pour sa chambre à coucher est d'environ 18 °C.
- 3 Assurez-vous que son lit est sûr. Un lit de bébé permet à l'air de circuler à travers les parois et le fond. Des matières moelleuses dans le lit (telles qu'un matelas, un coussin ou un jouet doux) gênent la respiration. Nous recommandons de bien fixer la couverture autour du matelas afin que le bébé se trouve contre le pied du lit et ne puisse pas glisser sous la couverture. Un sac de couchage adapté est préférable. Le risque d'hyperthermie et d'obstruction des voies respiratoires est ainsi limité.
- 4 Une surveillance régulière et directe est la seule forme de contrôle fiable. Votre vigilance naturelle limite les risques liés au sommeil. Vous pouvez donc, les six premiers mois, faire dormir votre bébé dans un petit lit à côté du vôtre. En journée, faites-le également dormir près de vous.
- 5 Veillez au calme et à la régularité. Un changement soudain d'environnement (à la crèche, en voyage, en logeant ailleurs...) perturbe facilement un nouveau-né et, par conséquent, son sommeil.

La technologie unique d'AeroSleep tire son origine d'une contradiction problématique.

Plusieurs études portant sur la sécurité du sommeil de bébé aboutissent à deux conclusions contradictoires :

- Le matelas sur lequel dort un bébé doit de préférence être perméable à l'air pour réduire les risques d'hyperthermie et de suffocation
- Dans le même temps, les matelas sont des terrains propices aux bactéries et à la poussière et c'est pourquoi il est recommandé d'utiliser un bon protège-matelas. Néanmoins, la plupart des protège-matelas entravent les propriétés respirantes du matelas, compromettant ainsi à nouveau la sécurité.

Les parents doivent donc choisir entre un matelas perméable à l'air ou un matelas hygiénique, un choix difficile. C'est pourquoi AeroSleep a mis au point un concept révolutionnaire composé d'un matelas en mousse froide soutenant correctement le dos de bébé, un protège-matelas assurant une perméabilité maximale à l'air et recouvert de son propre drap-housse.

Les parents ne doivent donc pas choisir entre sécurité et santé.

AeroSleep combine une perméabilité à l'air maximale avec les avantages d'un protège-matelas, il est dès lors:



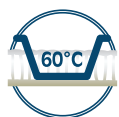
SÛR

il est perméable à l'air et à l'humidité et réduit ainsi le risque de suffocation et d'hyperthermie.



HYGIÉNIQUE

il empêche l'humidité de pénétrer dans le matelas et forme un bouclier contre les allergènes dans le matelas.



PRATIQUE

il se lave facilement à 60 °C.

Le protège-matelas est unique grâce à ses trois couches: la couche supérieure présente une structure 3D alvéolée ❶ perméable à l'air et à l'humidité. La couche intermédiaire absorbe toute l'humidité et sèche rapidement grâce à une circulation optimale de l'air ❷.

La couche inférieure forme un bouclier de protection ❸ contre les bactéries pour le matelas et permet au bébé d'éviter tout contact avec des allergènes, tels que la poussière, le pollen et les acariens. Le bébé est protégé contre les allergies et les irritations cutanées, tout en dormant sur un agréable drap-housse sec.

AeroSleep fabrique des protège-matelas afin d'assurer un environnement de sommeil sûr et hygiénique pour les bébés, ainsi que des draps-housses perméables à l'air, des couvre-matelas pour adultes, des tours de lit et des assises pour sièges-autos ou poussettes.

De plus amples informations au sujet des produits sur www.AeroSleep.com



À propos d'AeroSleep

AeroSleep S.A. est une jeune entreprise belge innovante, dont le siège est basé à Ninove. Le concept d'AeroSleep trouve son origine dans le souci d'améliorer la sécurité de l'environnement de sommeil des bébés.

Ces dernières années, AeroSleep n'a cessé de faire des recherches et de mettre au point des innovations sur le sommeil sûr et hygiénique. L'entreprise investit avec vigueur dans les tests scientifiques et se distingue ainsi des autres fabricants de produits dans le domaine des nouveau-nés et du sommeil. Ces démarches ont abouti à l'élaboration de produits innovants qui améliorent considérablement la sécurité du sommeil des tout-petits.

En raison de la demande croissante des consommateurs, l'entreprise s'est par la suite lancée dans la production de protège-matelas pour adultes qui diminuent la transpiration excessive pendant le sommeil. La technologie AeroSleep est brevetée dans le monde entier. À l'heure actuelle, la marque est distribuée dans plus de 20 pays et un premier-né sur trois au Benelux dort sur un protège-matelas AeroSleep.

**Pour de plus amples informations,
vous pouvez prendre contact avec :**

Stefanie Neckebroek (AeroSleep)

E-mail: stefanie.neckebroek@aerosleep.com

Tél: +32 (0) 54 31 94 96

Chloë Vernimmen (PeppeRmint)

E-mail: cvernimmen@peppermint.be

Tél: +32 (0)2 210 02 73

www.aerosleep.com

AeroSleep®