

Chapitre 10. Le budget pour le repos

Un sommeil suffisant et régulier est nécessaire au bon fonctionnement physique et mentalⁱ. Le sommeil peut être considéré comme une période de repos nécessaire, pendant laquelle la récupération psychique et physique de l'effort a lieu et les réserves sont reconstituées pour le jour suivantⁱⁱ. Un sommeil insuffisant est associé à une baisse de l'immunité et à un risque accru de maladies chroniques, telles que le diabète et les maladies cardiaques, et de problèmes de santé mentale.ⁱⁱⁱ

Un sommeil sain ne peut être défini par une norme et un budget standard. Dans le panier « repos », nous envisageons la literie et le linge de lit. Il n'existe pas de consensus scientifique sur les normes d'un bon lit ou matelas. Cependant, ces dernières années, les fabricants utilisent de plus en plus de données scientifiques dans le développement de la literie et les scientifiques indiquent que les caractéristiques de la literie ne sont pas indépendantes de la qualité du sommeil. C'est le matelas qui détermine 95% du confort de la literie. Le sommier est moins important que le matelas, mais les deux doivent être alignés. Donc, si vous voulez investir dans le confort du sommeil, vous devriez investir dans le matelas^{iv}. Lors de l'achat d'un lit et d'un matelas, nous suivons les directives de Test Achats en la matière. Nous choisissons l'option la moins chère en tenant compte de la hauteur, de la longueur et de l'épaisseur du système de couchage ainsi que de la ventilation, de l'isolation thermique et de la durabilité. Pour les lits d'enfants, il existe des normes européennes que nous appliquons à l'achat d'un lit d'enfant pour les bébés jusqu'à 2 ans. Les pyjamas sont compris dans le panier « habillement ».

En plus de la literie, nous comptons une table de nuit avec une lampe de chevet dans le panier « repos » pour chaque membre de la famille âgé de plus de trois ans. Pour tous les adultes et les enfants à partir de l'école primaire, nous incluons également un réveil à piles pour assurer une présence ponctuelle à l'école, au travail ou à d'autres rendez-vous. Enfin, sur la base des discussions dans les focus groups, nous comptons un budget supplémentaire pour tous les types de familles pour assurer le confort de couchage d'un invité. En effet, de nombreuses situations sont envisageables dans lesquelles un visiteur (par exemple : le partenaire d'un parent isolé, un parent éloigné ou un ami des enfants) reste dormir pour une ou plusieurs nuits. Pour cela, nous prévoyons le coût d'un canapé-lit avec un duvet supplémentaire, des draps et un oreiller. Tous les articles de literie, à l'exception du matelas, sont achetés chez IKEA en raison du bon rapport qualité-prix et de la bonne répartition des magasins IKEA dans le pays.

ⁱ Verbraecken, J., Buysse, B., Hamburger, H. L., van Kasteel, V., & van Steenwijk, R. (2013). *Leerboek slaap en slaapstoornissen*. Leuven: Acco.

ⁱⁱ Walker, M. P. (2009). The role of sleep in cognition and emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 168-197.

ⁱⁱⁱ Irwin, M. R. (2015). Why Sleep Is Important for Health: A Psychoneuroimmunology Perspective. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 143-172.

Itani, O., Jike, M., Watanabe, N. et Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes : a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*, 32, 246-256.

^{iv} Lee, H., & Park, S. (2006). Quantitative effects of mattress types on sleep quality through polysomnography and skin temperature, *International Journal of Industrial Ergonomics* (36), 943-949;

Radwan, A., Fess, P., James, D., Murphy, J., Myers, J., Rooney, M., ... & Torii, A. (2015). Effect of different mattress designs on promoting sleep quality, pain reduction, and spinal alignment in adults with or without back pain; systematic review of controlled trials. *Sleep health*, 1(4), 257-267.