

75% DES FRANÇAIS ONT BESOIN DE MOINS DE 8H DE SOMMEIL POUR ETRE EN FORME !

Le rythme de vie et le sommeil sont des éléments indispensables pour le bien-être et la santé de chacun.

Selon des études scientifiques, les adultes auraient besoin de 7h à 8h de sommeil par jour.

Pour optimiser la qualité de son sommeil, les habitudes comptent mais le confort aussi. Ainsi, le choix du matelas est souvent une décision importante.

Le cabinet d'études de marché YouGov France s'est intéressé aux habitudes des français concernant leur sommeil et leurs critères de choix pour leur matelas.

Ce qu'il faut retenir :

- 8 Français sur 10 se couchent avant minuit en semaine
- 75% des Français affirment avoir besoin de moins de 8h de sommeil pour être en forme
- 84% des Français considèrent que le confort du matelas est le critère le plus important dans leur choix tandis que seulement 19% accordent une importance à la marque
- 64% des Français allouent un budget inférieur à 600€ pour l'achat d'un matelas.

Les Français et le sommeil

Les Français sont de bons élèves en ce qui concerne les heures de « coucher ». Ils sont ainsi 79% à se coucher avant minuit. Plus d'un français sur trois déclarent même se coucher entre 22h et 23h en semaine, ce qui est une bonne chose si l'on en croit les études scientifiques qui affirment que les heures les plus réparatrices sont avant minuit.

Lorsqu'il s'agit du nombre d'heures de sommeil, les Français n'apparaissent pas comme de gros dormeurs. 75% des Français estiment avoir besoin de moins de 8 heures de sommeil pour être en forme.

Pour une bonne nuit de sommeil, le confort avant tout

Pour tomber dans les bras de Morphée, le confort du matelas est le critère n°1 pour la quasi-totalité des Français (84%) lorsqu'il s'agit de choisir un matelas.

Vient ensuite le Prix, point décisif dans l'achat d'un matelas pour 61% des Français. En effet, 64% des Français ont un budget maximum de 600€ alloué à ce poste de dépense.

Les nouveaux acteurs du marché ont bien compris ce dernier constat. De plus en plus nombreuses sont les start-ups qui se lancent sur le marché du matelas en ligne à des prix très compétitifs et qui mettent en avant le confort « exceptionnel » de leurs matelas.

** Etude menée du 5 au 6 janvier 2016 auprès de 1 002 personnes représentatives de la population française*

A PROPOS DE YUGOV

- Cabinet d'études de marché considéré comme l'un des leaders mondiaux
- Fondé en 2000 au Royaume-Uni, pionnier des études online
- 31 bureaux dans 21 pays dans le monde
- Panel de 175 000 personnes en France et plus de 4 millions dans le monde

CONTACT PRESSE

Guillemette Petit

Marketing Executive

Tel : 01.86.95.79.91

Mob: +782194749