

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 3 octobre 2024

Donner une voix au sommeil

Notre organisme et notre mental ont besoin d'un sommeil réparateur pour rester en bonne santé. Le Réseau Sommeil s'engage pour que le sommeil soit reconnu en tant que ressource importante pour la santé. Le mercredi 23 octobre au soir, le nouveau réseau fêtera sa création à Berne. Cet événement public propose des informations intéressantes pour un meilleur sommeil.

Nos pensées s'évadent, nous ne cessons de nous retourner mais ne trouvons pas le sommeil. Au bout de plusieurs nuits blanches, nous atteignons nos limites. Le manque chronique de sommeil rend malade. Il est prouvé que les troubles du sommeil de longue durée augmentent le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et de dépression.

D'après l'enquête suisse sur la santé, une personne sur trois souffre de troubles du sommeil en Suisse. Ce résultat est alarmant. D'une part, les problèmes de sommeil très répandus tels que les troubles de l'endormissement et les difficultés à dormir d'une traite, l'insomnie et l'apnée du sommeil menacent le bien-être et la santé de près de trois millions de personnes en Suisse. D'autre part, ils nuisent à l'économie.

Le réseau attire l'attention sur l'importance du sommeil

Du bébé à la personne âgée, les troubles du sommeil peuvent toucher tout le monde. Parallèlement, de nombreuses personnes ne sont pas suffisamment conscientes de l'importance d'un sommeil réparateur pour la santé. Les acteurs du Réseau Sommeil trouvent que cela doit changer. La société et la politique doivent reconnaître l'influence prépondérante que le sommeil exerce sur la santé. C'est l'objectif de la création du réseau.

Le Réseau Sommeil :

- informe et sensibilise la population sur le thème du sommeil.
- indique aux personnes concernées où trouver du soutien.
- met en réseau les services spécialisés, les professionnels, les organisations de santé et les autorités.

Fête de création avec témoignages sur le sommeil de patientes et de patients

Le Réseau Sommeil fêtera sa création le mercredi 23 octobre au soir à Berne en organisant une manifestation publique gratuite sur le thème « Comment puis-je mieux dormir ? Vous posez vos questions – nos spécialistes vous répondent. » La scène ne sera pas réservée à des spécialistes qui donnent des conférences mais accueillera aussi des personnes comme vous et moi. Des patients et des patientes témoigneront personnellement sur le thème du sommeil. Ensuite, le public pourra poser des questions sur le sujet et recevoir une réponse de la part de nos spécialistes dans ce domaine: Dr med. Helen Christina Slawik (UPK Bâle); Dr med. Heydy Gonzáles (Hofklinik de Lucerne) et Dr Albrecht Vorster (Swiss Sleep House à Berne). Albrecht Vorster est l'auteur du bestseller « Warum wir schlafen » (« Pourquoi nous dormons »). Il y va à l'essentiel : «En dormant suffisamment, on profite davantage de la vie.»

Réseau Sommeil Suisse

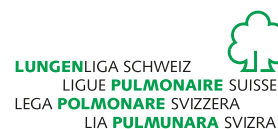
Le sommeil a une importance capitale, tant pour la promotion de la santé que pour les soins de santé. Le réseau a pour objectif de mettre en relation les professionnels et de sensibiliser le grand public à la ressource importante que représente le sommeil pour la santé. Le réseau sera créé le 23 octobre 2024 et soutenu par [Promotion santé Suisse](#), [Idorsia Pharmaceuticals Ltd](#) et [La ligue pulmonaire suisse](#).

Contact :

Netzwerk Schlaf Schweiz
Prof. Dr. Björn Rasch, Université de Fribourg
Vorsitzender
bjorn.rasch@unifr.ch
netzwerkschlaf.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Quellen:

Office fédéral de la statistique : [Enquête suisse sur la santé 2022](#)

Rand Europe: [La charge sociétale et économique de l'insomnie chez l'adulte](#)

Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST : [La fatigue : un risque sous-estimé pour la sécurité, la santé et l'économie](#)

SUVA : [Qui dort debout risque de tomber de haut !](#)