

24.4057 Motion Damian Müller

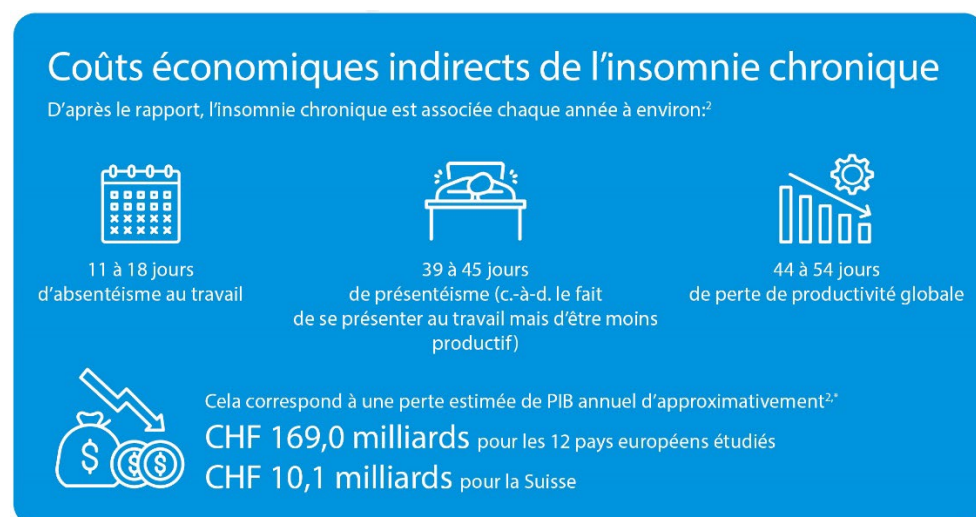
Intégrer les troubles du sommeil dans la stratégie nationale MNT

Madame, Monsieur,

Les troubles du sommeil sont une cause de souffrance non négligeable au sein de la population suisse et leurs conséquences sanitaires et économiques sont considérables. En 2022, en moyenne 32,4 % (2017 : 27,8 %) de la population âgée de 15 ans et plus était affectée par des troubles du sommeil modérés à pathologiques.ⁱ Les jeunes adultes (18–35 ans) sont particulièrement touchés par une mauvaise qualité du sommeil. Selon une récente étude menée par la CSS, 49 % d'entre eux ont déclaré se réveiller fréquemment sans se sentir reposés.ⁱⁱ

Avec un tiers de la population concernée, les troubles du sommeil et de l'éveil sont l'une des affections les plus fréquentes de notre société et comptent parmi les quatre soucis de santé les plus fréquemment signalés.ⁱ Les deux formes les plus courantes de troubles du sommeil sont l'insomnie (difficulté à s'endormir ou à dormir d'une traite) et l'apnée du sommeil (trouble respiratoire lié au sommeil).

Une récente étude a estimé les coûts médicaux directs et indirects des troubles chroniques du sommeil et de l'éveil (CID = chronic insomnia disorder) à 10 milliards de francs pour la Suisse en 2019.ⁱⁱⁱ



Source de l'illustration : One Pager [Rapport Rand](#) / CID = Chronic Insomnia Disorder (visuel Idorsia)

Ces faits mettent en évidence la nécessité d'un dépistage et d'une prise en charge précoces des troubles du sommeil. La mise en œuvre des mesures décrites ci-après est d'une importance capitale et nécessite votre soutien politique :

1. Les troubles du sommeil doivent être intégrés à la stratégie nationale sur les maladies non transmissibles (MNT)

Avec l'alimentation, l'activité physique et la vie sociale, le sommeil est l'un des quatre grands piliers de la santé.^{iv} L'ensemble des MNT représente plus de 80 % des coûts de la santé,^v qui demeurent à leur tour l'une des principales préoccupations de la population ainsi que de la politique de santé. Nous vous invitons par conséquent à adopter la motion Müller.

2. Le sommeil comme mesure de prévention à part entière contre les affections psychiques et physiques (associées)

En augmentant par exemple le risque de dépression, d'anxiété, d'AVC et de démence, les troubles du sommeil entraînent des répercussions sur la santé psychique et physique, pouvant se traduire par une perte de productivité considérable.^{vi} Les troubles du sommeil sont, entre

autres, également associés à d'autres MNT, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète. Le dépistage précoce des troubles du sommeil et leur traitement peuvent prévenir l'apparition de ces maladies. C'est pourquoi nous demandons que le sommeil soit reconnu comme une mesure de prévention à part entière.

3. Davantage de possibilités de traitement efficaces et abordables

Seul 1 % des patientes et patients souffrant d'insomnie bénéficient de la thérapie recommandée par les directives médicales.^{vi} Une thérapie inadaptée peut entraîner des effets secondaires graves ainsi que des accidents, tels que des chutes ou des accidents de la route. Nous demandons un renforcement des options thérapeutiques efficaces, comme la thérapie cognitivo-comportementale, et des solutions médicamenteuses telles qu'elles sont recommandées dans les directives européennes actualisées de 2023.^{xv}

4. Meilleure sensibilisation et formation des professionnels de santé

Nous estimons qu'il est également nécessaire d'agir au niveau de la sensibilisation et de la formation continue des professionnels de santé sur le thème du traitement des troubles du sommeil. Pour lutter durablement contre le fléau de l'insomnie, les professionnels (p. ex. les médecins de famille, les physiothérapeutes, le personnel soignant en psychiatrie) doivent acquérir davantage de connaissances sur les possibilités de traitement et conseiller leurs patientes et patients en conséquence. Cela suppose la mise en place d'une offre de formation initiale et continue.

5. Prise en charge plus précoce des troubles du sommeil chez les enfants et les jeunes

Le sommeil est une ressource importante pour la santé, en particulier chez les enfants et les jeunes. Un mauvais sommeil chronique dans la petite enfance peut nuire au développement ultérieur (p. ex. troubles anxieux à l'âge adulte).^{vii} Une information précoce peut favoriser des habitudes de sommeil plus saines et prévenir les préjudices à long terme, tout en procurant une amélioration générale de la qualité de vie. Les écoles, les parents et les organisations de santé devraient disposer des connaissances et des ressources nécessaires pour promouvoir activement cette thématique. Cela conduira à moyen terme à une réduction des coûts de santé liés au sommeil.

6. Promotion plus ciblée de la recherche sur le sommeil / les troubles du sommeil

Il existe un besoin continu de données actuelles et détaillées sur les troubles du sommeil en Suisse. Bien qu'il existe quelques études à ce sujet, des recherches complémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre l'ampleur et les effets des troubles du sommeil et pour pouvoir développer et appliquer des mesures ciblées. Malheureusement, les moyens financiers ou les professionnels qualifiés font souvent défaut. Pour continuer à étudier de manière ciblée le thème du sommeil / des troubles du sommeil, celui-ci doit être traité comme un sujet distinct au sein de la stratégie MNT.

Faire progresser l'intégration de la thématique du sommeil dans la stratégie MNT

Malgré le soutien du réseau, la motion du conseiller aux États Damian Müller (24.4057), qui demandait l'inclusion des troubles du sommeil comme composante de la stratégie nationale MNT, a été rejetée. Nous saluons toutefois la volonté du Conseil fédéral d'intégrer la thématique du sommeil dans la stratégie MNT de suivi, valable dès 2029. Compte tenu de l'importance des troubles du sommeil pour la santé, la société et l'économie, nous nous engagerons dans les mois à venir en faveur de l'intégration de ce thème dans la stratégie MNT 2029 et suivantes.

Meilleures salutations,

Prof. Dr Björn Rasch

Au nom du Réseau Sommeil

Réseau Sommeil

Coordination

c/o Ligue pulmonaire suisse

www.netzwerkschlaf.ch

info@netzwerkschlaf.ch

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. Créé en octobre 2024, le réseau est soutenu par Promotion Santé Suisse, Idorsia Pharmaceuticals SA et la Ligue pulmonaire suisse.

ⁱ Office fédéral de la statistique (OFS) : Enquête suisse sur la santé 2022. Troubles du sommeil dans la population.

ⁱⁱ CSS Étude sur la santé 2025: Etude sur la santé CSS 2025: la tendance est toujours à la baisse

ⁱⁱⁱ Bassetti, C., Welter, L., et al. (2025). Epidemiology and Economic Burden of Sleep Disorders in Europe (submitted).

^{iv} Vorster, A.P.A., et al., Sleep Health. Clinical and Translational Neuroscience, 2024. 8(1): p. 8.

^v Office fédéral de la santé publique <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

^{vi} Bassetti, C.L.A., et al. (2023). The Swiss Brain Health Plan 2023-2033. Clinical and Translational Neuroscience, 7(4), 38.

^{vii} Gregory, A.M., et al. (2005). Associations between sleep problems in childhood and neurodevelopmental outcomes: A meta-analysis. Psychological Bulletin.