

LE SOMMEIL

Un enjeu de santé publique à forte portée politique

- 38% de la population souffrent de troubles de l'endormissement ou du sommeil.
- Les troubles du sommeil coûtent CHF 15 milliards à la Suisse.
- CHF 10.1 milliards de perte du PIB liés à un sommeil perturbé.

LES 3 PRINCIPAUX TROUBLES DU SOMMEIL

APNÉE DU SOMMEIL

Pauses respiratoires pendant le sommeil.

Coûts générés :

CHF 8,6 milliards

INSOMNIE

Endormissement difficile et réveils nocturnes.

Coûts générés :

CHF 4,2 milliards

RESTLESS LEGS

Mouvements désagréables des jambes pendant le sommeil.

Coûts générés :

CHF 2,3 milliards

BESOINS D'ACTION POLITIQUE

- Reconnaître le sommeil comme facteur indépendant dans la stratégie MNT 2029.
- Mettre en place des dépistages du sommeil en soins primaires et financer des thérapies fondées sur des preuves.
- Renforcer la sensibilisation et les interventions précoces chez les enfants et les adolescents.

CONSÉQUENCES DES TROUBLES DU SOMMEIL

- Maladies cardiovasculaires : + 30 à 50 % de risque
- Dépression et troubles anxieux : risque multiplié par 2 à 3
- Obésité et diabète de type 2 : + 30 à 55 % de risque
- Diminution des performances et augmentation de l'absentéisme
- Risque de démence accru de 34 à 67 %