

## Rapport d'activité 2025 – Réseau Sommeil

### Introduction

Le Réseau Sommeil est un regroupement d'organisations, d'institutions et d'entreprises suisses qui s'engagent en faveur du sommeil en tant que pilier essentiel de notre santé. Il met en relation des services spécialisés, des experts, des organisations de santé et des autorités.

Ce rapport donne un aperçu des activités menées en 2025 et présente les projets prévus pour l'année 2026.

### Rétrospective 2025

#### Réunion du réseau 2025

Le Réseau Sommeil revient sur un événement de réseautage inspirant et riche en enseignements en 2025. Un exposé introductif du conseiller aux États Damian Müller ainsi que des travaux de groupe interactifs ont offert aux participants l'occasion de développer des idées précieuses et des pistes d'action possibles afin d'ancrer plus efficacement le thème du sommeil dans la politique.

#### Relations publiques et médias

Le **Réseau Sommeil Suisse** a réussi à se positionner fortement dans les médias et à afficher une présence variée au cours de l'année écoulée. Dès le début de l'année, une interview de Björn Rasch a été publiée dans l'Aargauer Zeitung le 21 janvier 2025 sous le titre « Le sommeil a désormais une voix », qui accompagnait la création du réseau et a été reprise dans divers journaux locaux. En complément, le magazine parental Fritz und Franzi a publié un article sur le fonctionnement du sommeil et a mis en avant le réseau comme interlocuteur compétent.

Un communiqué de presse publié à l'occasion de la **Journée mondiale du sommeil**, le 14 mars, ainsi qu'une distribution de bouteilles de boisson ont permis d'attirer l'attention sur le test de sommeil en ligne.

Peu après, le 3 avril 2025, Björn Rasch est intervenu dans l'émission Einstein sur SRF et a abordé le thème « Se lever tôt : est-ce que bien dormir rend intelligent et performant ? » de manière divertissante et scientifiquement fondée.

Un autre temps fort a été un **article paru dans le magazine Schweizer Familie** le 8 mai 2025, qui traitait du thème « Comprendre le sommeil ».

Outre ses apparitions dans les médias, le réseau a également pu se démarquer par d'autres activités, notamment **l'élaboration d'un modèle d'impact** et sa **présence à des événements spécialisés** tels que le **congrès BGM de la GFCH** ainsi qu'à la **SSSSC**, ce qui a permis de renforcer encore sa visibilité dans les milieux spécialisés.

Afin de promouvoir le débat public sur l'insomnie, le Réseau du sommeil a soutenu le **court-métrage « Mind after Midnight »**. Le film raconte l'histoire d'une femme d'une vingtaine d'années qui rencontre un personnage incarnant son insomnie. La première du film a eu lieu le 25 octobre 2025 à la Haute école des arts de Zurich.

#### Engagement politique

Le Réseau Sommeil a apporté son soutien à la motion 24.4057 du conseiller aux États D. Müller (PLR) en adressant une **prise de position** à tous les parlementaires. La motion demandait que les troubles du sommeil soient intégrés en tant que nouvel élément dans la stratégie nationale actuelle de prévention des maladies non transmissibles (MNT). Le Parlement a rejeté la motion. Il a certes reconnu l'importance

du sujet, mais a estimé qu'il suffirait d'en tenir compte lors de la mise à jour de la stratégie MNT. Par la suite, le Réseau Sommeil a été invité à participer à la planification de la stratégie MNT pour 2029 et au-delà. Le Réseau Sommeil s'engage activement pour que le sommeil soit intégré dans la nouvelle stratégie en tant que facteur à part entière et ancré durablement dans la politique de santé.

### **Site web**

Le site web du Réseau Sommeil est désormais disponible en italien et en anglais, en plus de l'allemand et du français. Le site fournit des informations sur les événements actuels, des connaissances sur le thème du sommeil, un test de sommeil avec évaluation, une liste des personnes intéressées par le réseau ainsi que des conseils pour mieux dormir destinés au grand public.

### **Test de sommeil**

Au printemps 2025, le Réseau a lancé un test du sommeil gratuit développé par des chercheurs en sommeil. Au cours de l'année sous revue, **6089 personnes** ont effectué ce test, proposé en allemand, français, italien et anglais. Les participants reçoivent une évaluation personnalisée de la qualité de leur sommeil ainsi que des conseils utiles pour l'améliorer.

### **Perspectives 2026**

- Planification et mise en œuvre d'une stratégie **marketing et communication** en collaboration avec une agence externe.
- Communiqué de presse à l'occasion de **la Journée mondiale du sommeil**, le 13 mars 2026.
- Prochaine **réunion du réseau le 28 octobre 2026**.
- Organisation d'une **journée de la santé pour les parlementaires** en collaboration avec la SSP (Société suisse de pneumologie).
- Participation à la **stratégie de suivi des MNT à partir de 2029**.
- Création d'un **registre** des offres régionales (Find Help comme plateforme possible).