

Événement réseau

30. septmebre 2025

réseau



sommeil.ch

Programme

Heure	Programme
13:30 – 13:45	Bienvenue par le Prof. Dr Björn Rasch (Président du Réseau Sommeil)
13:45 – 14:10	Actualités du Réseau Sommeil
14:10– 14:30	Exposé introductif du Conseiller aux États Damian Müller Pourquoi le sommeil est-il une thématique sociétale et politique ?
14:30 – 14:50	Pause
14:50 – 15:15	Présentation de deux projets PDS Détection et intervention précoce des troubles du sommeil chroniques
15:15 – 16:15	Travail de groupe interactif Élaboration de leviers politiques pour renforcer la visibilité du sommeil dans l'agenda politique
16:15 – 16:30	Pause
16:30 – 16:50	Présentation des travaux de groupe
16:50 – 17:00	Clôture & perspectives
Dès 17:00	Apéro

Réseau sommeil - Qui sommes-nous ?

Organisme responsable



Prof. Dr. Björn Rasch
(président)
Université de Fribourg



Claudia Künzli
Ligue pulmonaire
suisse



Dominique Lötscher
Promotion Santé Suisse



Dr. Andreas Uttenweiler
Idorsia Pharmaceuticals
Ltd.

Réseau sommeil - Qui se cache derrière ?

Bureau de coordination



Saskia Oetterli

Ligue pulmonaire suisse

**Bureau de coordination pour les
demandes**

Réseau sommeil

c/o Ligue pulmonaire suisse

Sägestrasse 79, 3098 Köniz

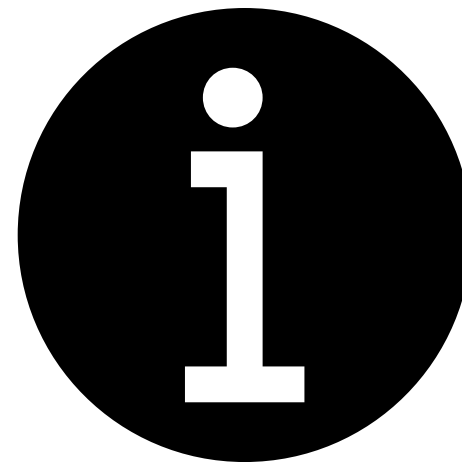
info@netzwerkschlaf.ch

Modèle de résultats (simplifié)

Thèmes principaux	Résultats	Objectif
Mise en réseau des acteurs professionnels	- En savoir plus sur la santé du sommeil - Thématisation du sommeil au travail - Travailler en réseau & utiliser les synergies	Les personnes ayant des problèmes de sommeil sont identifiées plus tôt et traitées de manière adéquate
Activation de la politique	- Sensibilisation des décideurs - Soutien lors d'interventions politiques - Engagement pour le sommeil dans les stratégies politiques	Intégration aux stratégies de santé publique (stratégie contre les MNT – ressources disponibles pour promouvoir la santé du sommeil)
Sensibilisation de la population	- Attention médiatique - Diffusion du site web	La population générale en sait plus sur la santé du sommeil et les possibilités de traitement

Actualités

Réseau Sommeil



Test de sommeil

Testez la santé de votre sommeil



[Test du sommeil - Réseau
sommeil](#)



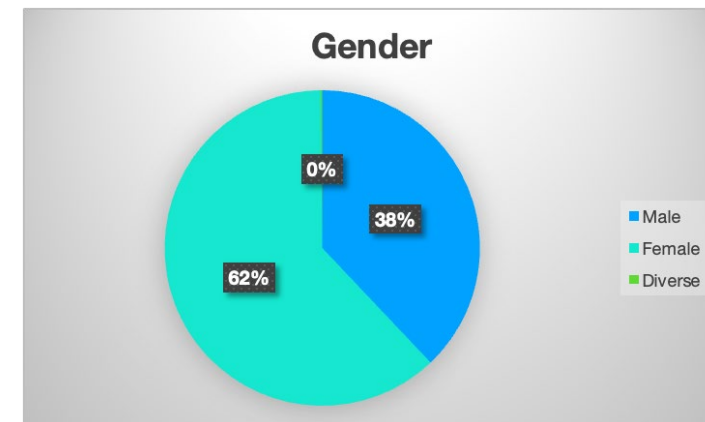
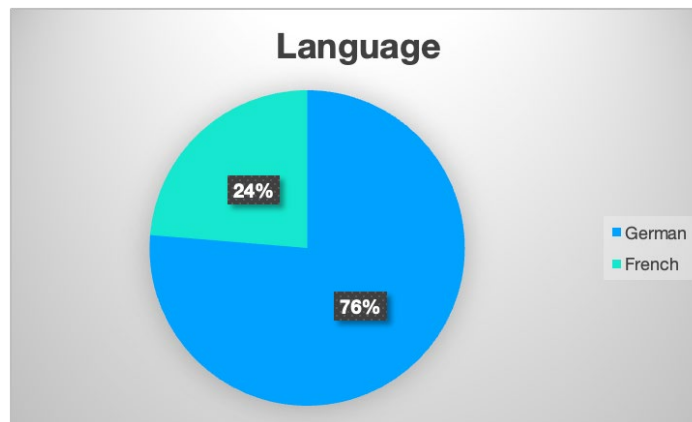
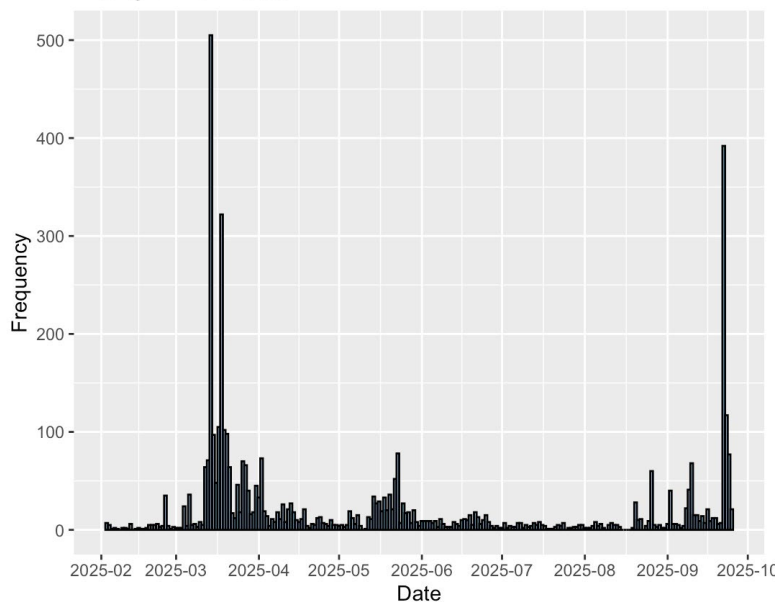
Test de sommeil

Données actuelles (09.25)

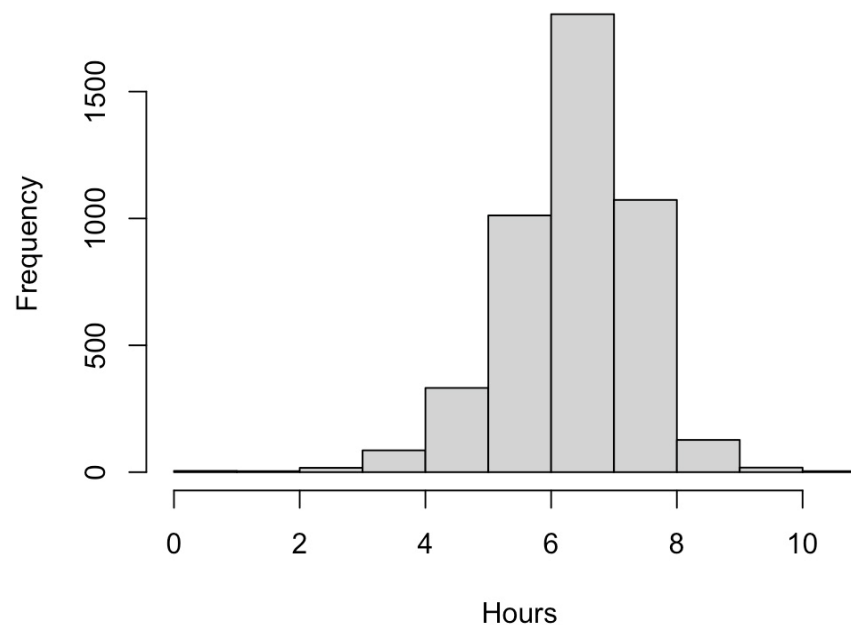
Officiellement en ligne depuis mars 2025

- Rempli environ 4500 fois
- DE / FR
- En cours: IT / EN

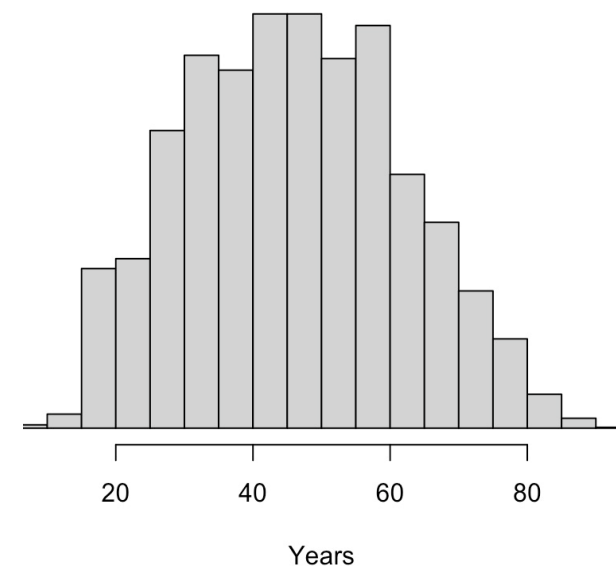
Histogram of Dates



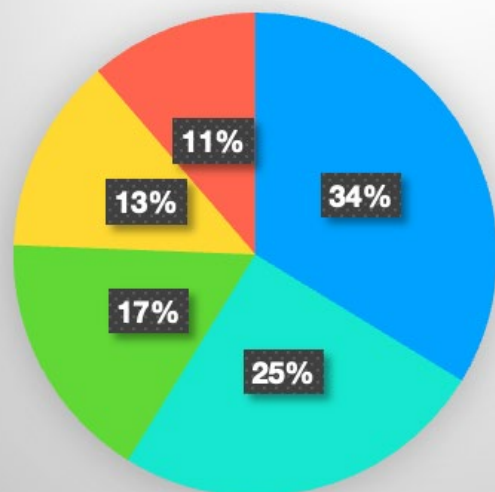
Sleep Duration



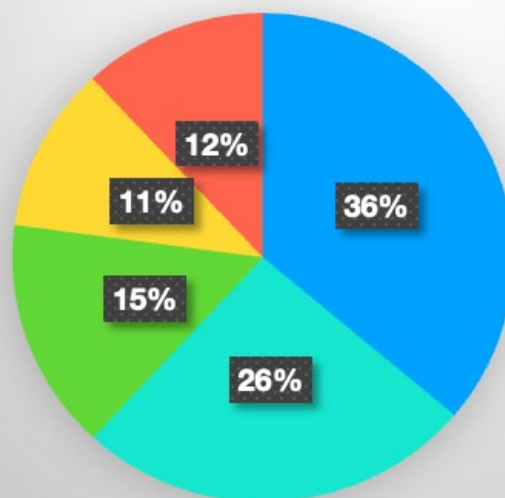
Age



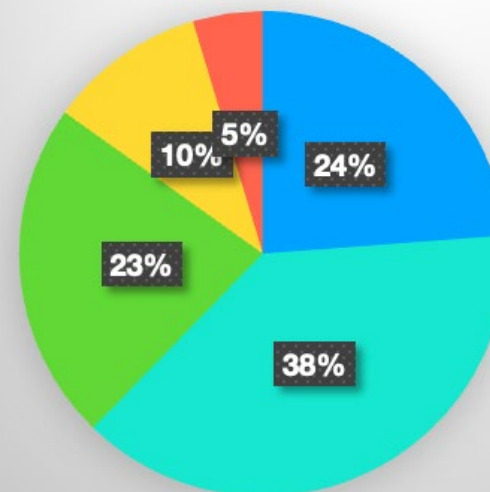
WASO > 30 min



SOL > 30 min

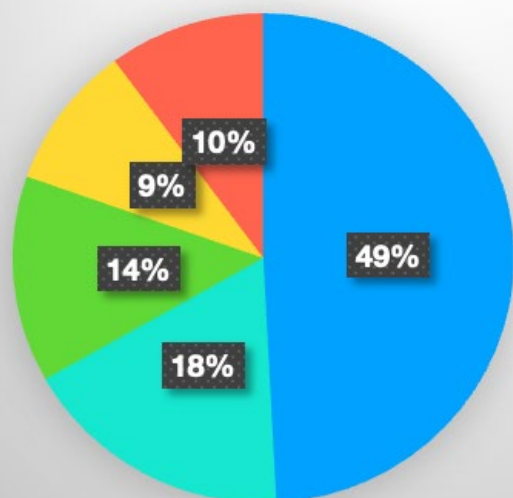


Anxiety / Nervous

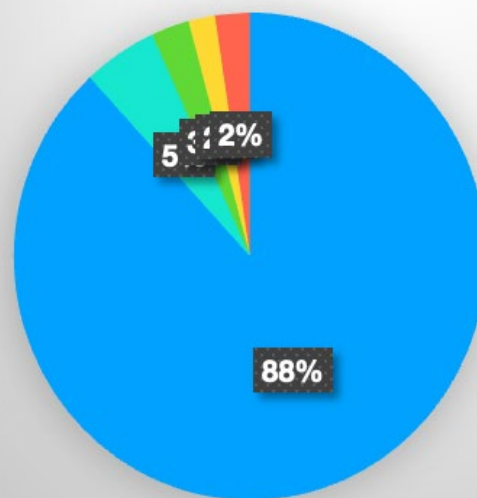


- Never or seldom
- 1-3 times per month
- 1-2 times per week
- 3-5 times per week
- >5 times per week

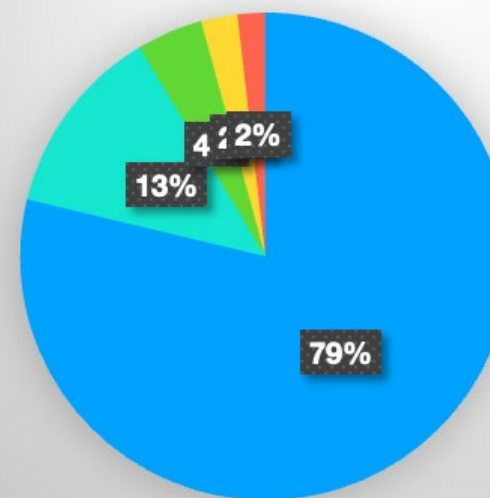
Snoring



Breathing Stops



Restless Legs



- Never or seldom
- 1-3 times per month
- 1-2 times per week
- 3-5 times per week
- >5 times per week

Activité politique

Prise de position

- Le sommeil doit faire partie intégrante de la stratégie concernant les maladies non transmissibles (MNT)
- Considérer le sommeil comme une mesure de prévention à part entière
- Développer des traitements plus efficaces et accessibles financièrement
- Renforcer la sensibilisation et la formation du personnel spécialisé
- Intervenir plus rapidement chez les enfants et les adolescents
- Encourager de manière ciblée la recherche sur le sommeil et les troubles du sommeil



Coûts économiques indirects de l'insomnie chronique

D'après le rapport, l'insomnie chronique est associée chaque année à environ:²


11 à 18 jours
d'absentéisme au travail


39 à 45 jours
de présentéisme (c.-à-d. le fait
de se présenter au travail mais d'être moins
productif)


44 à 54 jours
de perte de productivité globale



Cela correspond à une perte estimée de PIB annuel d'approximativement^{2*}

CHF 169,0 milliards pour les 12 pays européens étudiés

CHF 10,1 milliards pour la Suisse

Activité politique

- Sensibilisation Motion Müller
Conseil des États & Conseil national
 - Prise de position
 - Entretiens personnels au Palais fédéral
 - Adoption au Conseil des États: 23:13 (2)
 - Rejet au Conseil national: 63:119 (10)
- Prof. A. Adamantidis - Swiss Sleep Society
- Prof. C. Bassetti – Swiss Brain Health Plan und Sleep Taskforce



24.4057

MOTION

Intégrer les troubles du sommeil dans la stratégie nationale MNT

Déposé par:



MÜLLER DAMIAN

Groupe libéral-radical
PLR.Les Libéraux-Radicaux

Date de dépôt:

26.09.2024

Déposé au:

Conseil des Etats

Etat des délibérations:

En commission du Conseil national



LOHR CHRISTIAN

Nationalrat

Thurgau

Die Mitte-Fraktion. Die Mitte. EVP.
(M-E)



VIDEO ZUM VOTUM



VOTUM DRUCKEN

Lohr Christian (M-E, TG): Geschätzte Frau Bundesrätin, habe ich Sie richtig verstanden, dass der Schlaf als eigenständiges Thema zwar nicht jetzt in die NCD-Strategie aufgenommen werden soll, dass das Thema Ihrer Meinung nach aber doch so wichtig ist, dass es mit der nächsten Überarbeitung integriert werden soll?



BAUME-SCHNEIDER ELISABETH

Bundesrat

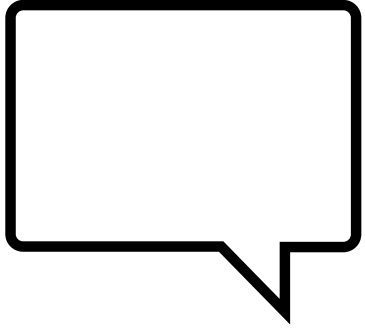


VIDEO ZUM VOTUM



VOTUM DRUCKEN

Baume-Schneider Elisabeth, conseillère fédérale: Merci beaucoup, Monsieur le conseiller national, pour votre question. Oui, vous m'avez comprise correctement, et je peux préciser : actuellement, le sommeil en tant que thématique n'est pas pris en considération dans la stratégie, mais, comme je l'ai dit, il résulte de différents troubles, et dans les projets et programmes de prévention, on a déjà des éléments qui sont également pertinents pour améliorer la stratégie de lutte contre les troubles du sommeil. La fondation Promotion santé Suisse a aussi mis sur pied le réseau Sommeil. Cette question est donc déjà prise en considération. Il faut qu'on décide avec les cantons et avec la fondation Promotion Santé Suisse de l'intégration concrète de la thématique sommeil dans le programme ; donc, oui, on va la proposer et je peux imaginer qu'elle sera acceptée.



Exposé introductif

Damian Müller, Conseil des États

Aperçu des projets PDS

Détection et intervention précoce en cas de troubles du sommeil chroniques



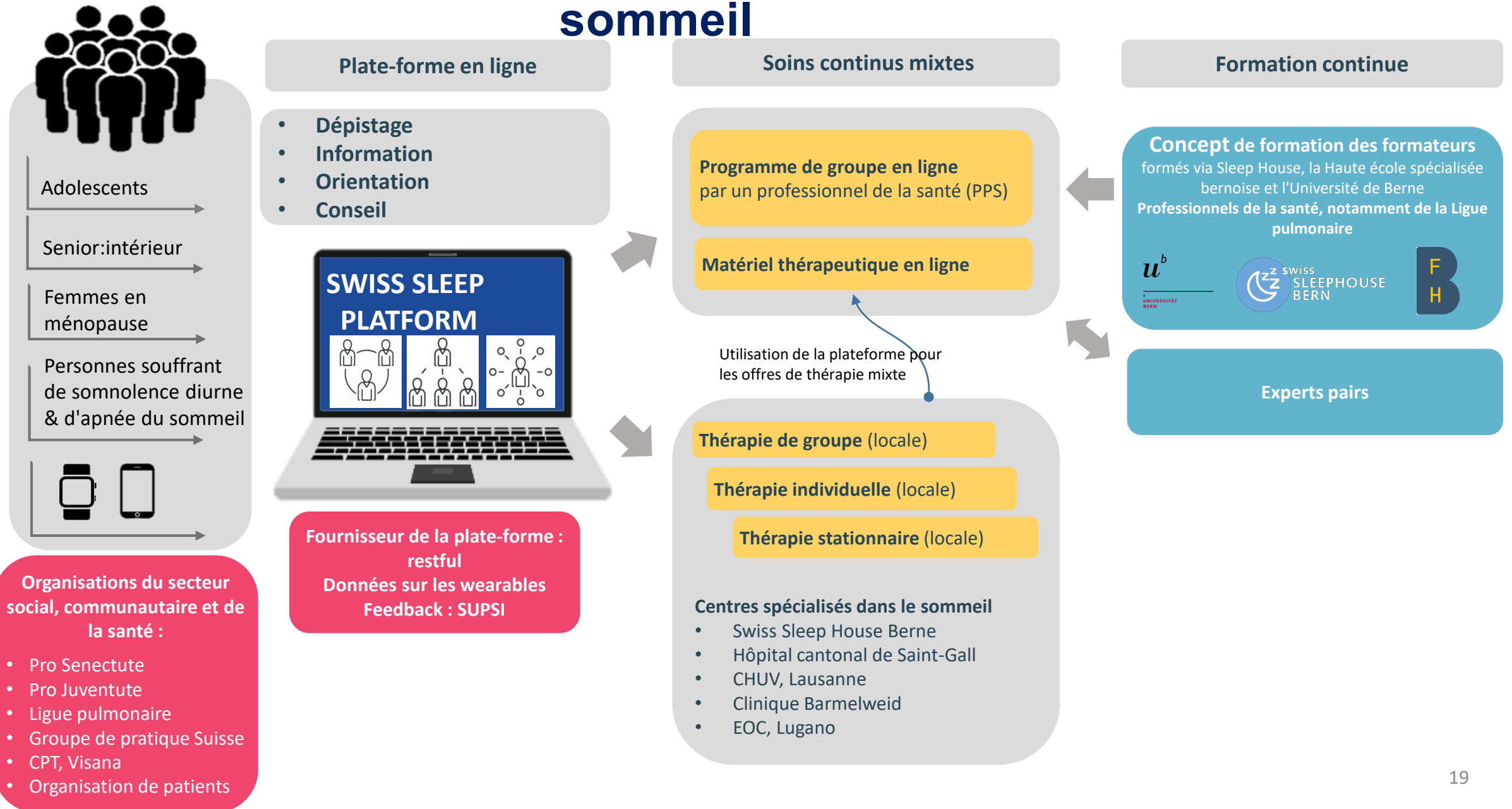
Présentation du projet

Swiss Sleep Circle - Prévention numérique, dépistage précoce et traitement blended-stepped-care des personnes souffrant de troubles du sommeil et de l'éveil

A. Vorster, S.Duss

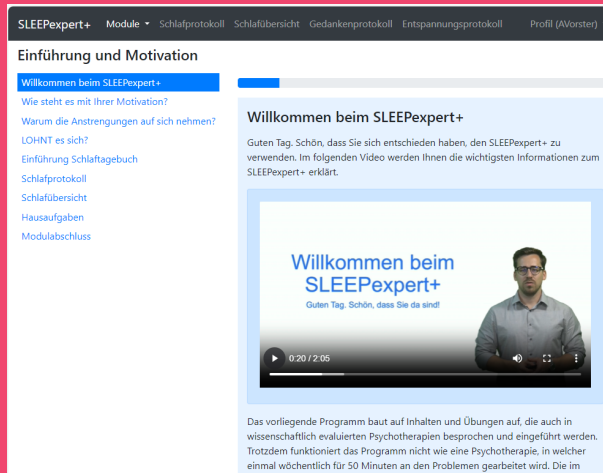


Cercle suisse du sommeil



Relier les connaissances et les ressources existantes

Programme de thérapie en ligne Sleep Expert+



sleephouse.psy.unibe.ch

Programmes de traitement de l'insomnie et formation des professionnels de la santé



sleephouse.ile.ch



Master en médecine du sommeil Université de Berne & USI



Basic Knowledge 14 ECTS

- Online modules
- Basics sleep medicine & interdisciplinary approach
- Sleep Medicine Summer School (hybrid)
- Sleep Science Winter School (hybrid)

Advanced Knowledge 15 ECTS

- Online modules
- Basics sleep science
- Primary sleep disorders
- Objective sleep measures
- Sleep scoring

Specialization 31 ECTS

- Online modules
- Hands-on module
- Transferable skills
- MAS thesis

www.asc.unibe.ch

Questionnaire de dépistage en ligne avec réponse automatisée



netzwerk
Das Netzwerk Schlaf
Aktuelles Schlaftest
Über den Schlaf
Französisch

Schlaftest

SCHLAFZEITEN	AUTOM. WACH- UND SCHLAFZEITEN	PERSONELLE DATEN	AUSWERTUNG
1. Wie viel Schlaf bekommen Sie typischerweise pro Nacht?			
2. Wie lange liegen Sie typischerweise im Bett pro Nacht?			
3. Ich empfinde mich als	☐ eindeutig Morgentyp ☐ eher Morgentyp als Abendtyp ☐ eindeutig Abendtyp ☐ eher Abendtyp als Morgentyp		
4. Ich arbeite in Schichtarbeit	☐ Ja, aktuell ☐ früher, in den letzten 7 Jahren ☐ nein		

Meine Bettgeh- und Aufstehzeit

[netzwerkschlaf.ch/test de sommeil](https://netzwerkschlaf.ch/test-de-sommeil)

Plate-forme de la

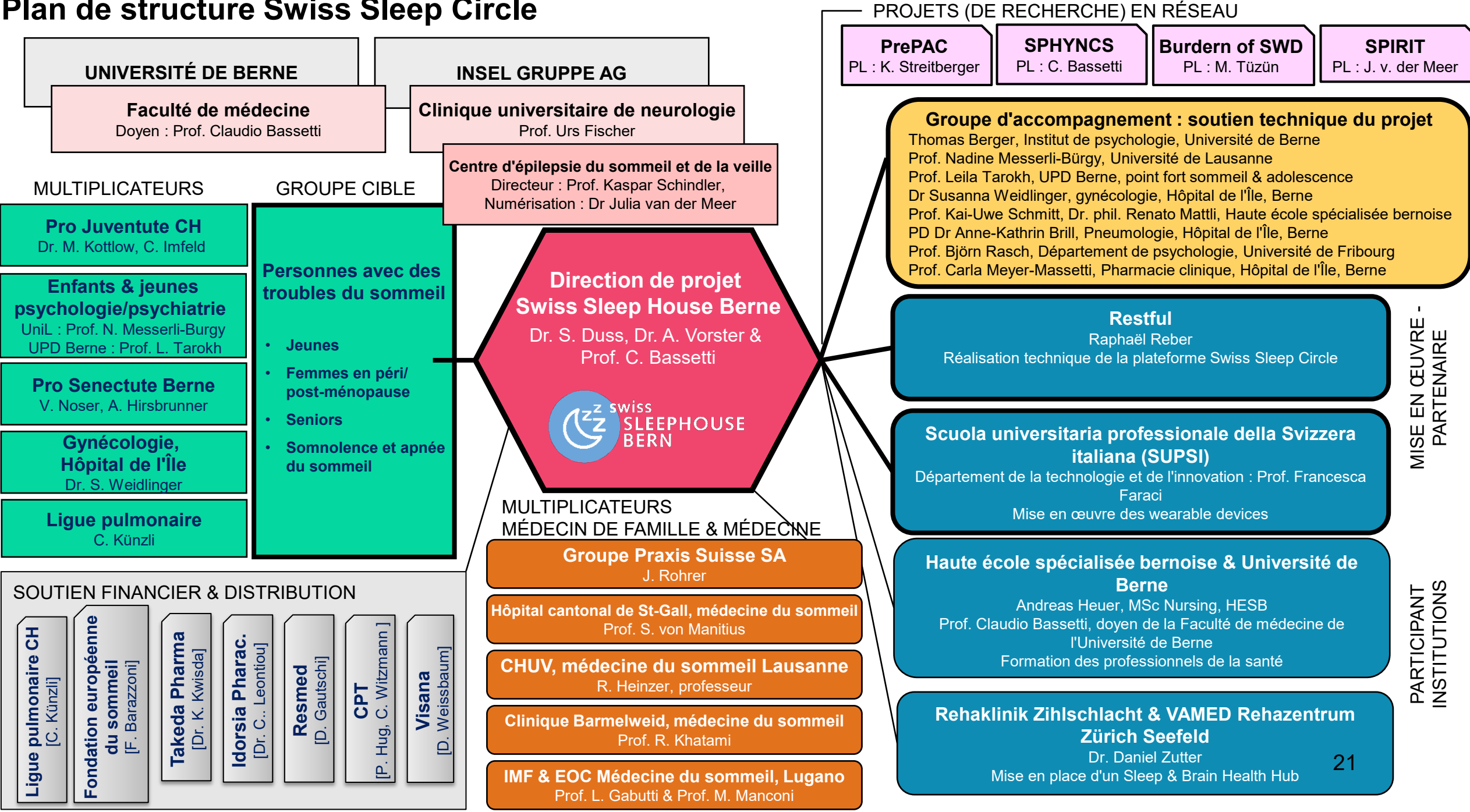
Schweizer Expert*innen für sichere Peer- Communities

Wir unterstützen Organisationen beim Aufbau und Betrieb von Peer-Communities.

[Communities Entdecken →](#)

restful.cc

Plan de structure Swiss Sleep Circle



URBASAN

Des plateformes collaboratives pour la détection précoce des troubles du sommeil, leur suivi et la mise en place d'interventions dans les cantons de Genève, Vaud et Neuchâtel (P158 URBASAN, Contrat no. 25.118 K50003)

Kollaborative Plattformen zur Früherkennung von Schlafstörungen, zu deren Überwachung und zur Umsetzung von Interventionen in den Kantonen Genf, Waadt und Neuenburg (P158 URBASAN, Vertrag Nr. 25.118 K50003)



Partenaires

N°	Abréviation	Institution
0	PSS	Promotion Santé Suisse
1	EPFL	École Polytechnique Fédérale de Lausanne
2	HUG	Hôpitaux Universitaires de Genève
3	HEIG-VD	Haute École d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud
4	CHUV	Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
5	Unisanté	Centre Universitaire de Médecine Générale et Santé Publique Lausanne
6	YLB	Yverdon-les-Bains
7	Onex	Ville d'Onex
8	CDF	La Chaux-de-Fonds (Le Locle a rejoint URBASAN entre soumissions 1 et 2)
9	RSNB	Réseau Santé Nord Broye
10	GMO	Groupe Médical d'Onex
11	SNM	Société Neuchâteloise de Médecine
12	CA-CO	Cardis-Conseils
13	MINDS-GE	Association MINDS Genève
14	RSS	Réseau Sommeil Suisse
15	SITN	Système d'Information du Territoire Neuchâtelois
16	DGS VD	Direction Générale de la Santé du canton de Vaud

SCHÉMA OPÉRATIONNEL DES INTERVENTIONS BASÉ SUR LA DÉTECTION DE CLUSTERS

Evaluation

Détection des zones à risque

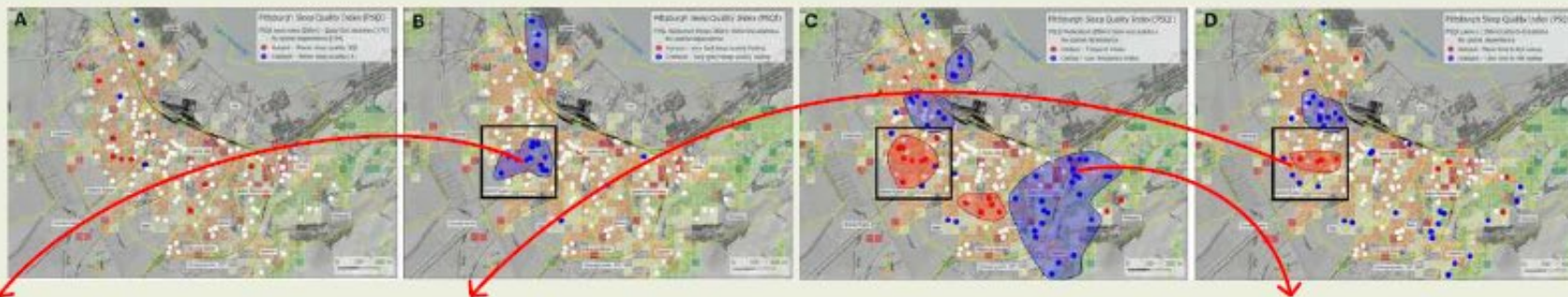
Type d'intervention

Interventions concrètes

SG SCORE GLOBAL DU PSQI

SS1	SS2	SS3	SS4	SS5	SS6	SS7
Qualité subjective du sommeil	Latence d'endormissement	Durée du sommeil	Efficacité habituelle du sommeil	Troubles du sommeil	Utilisation de médicaments pour dormir	Dysfonctionnement diurne

Quantification et cartographie de la dépendance géographique de chaque SS et du SG, permettant l'identification de regroupements significatifs (clusters) de différents types de troubles du sommeil.



SS1
Qualité subjective du sommeil

SS2
Latence d'endormissement

SS3
Durée du sommeil

SS5
Troubles du sommeil

SS4
Efficacité habituelle du sommeil

SS6
Utilisation de médicaments pour dormir

SS7
Dysfonctionnement diurne

Programme d'ateliers pour
l'amélioration du sommeil (partie 1)

Programme d'ateliers pour
l'amélioration du sommeil (partie 2)

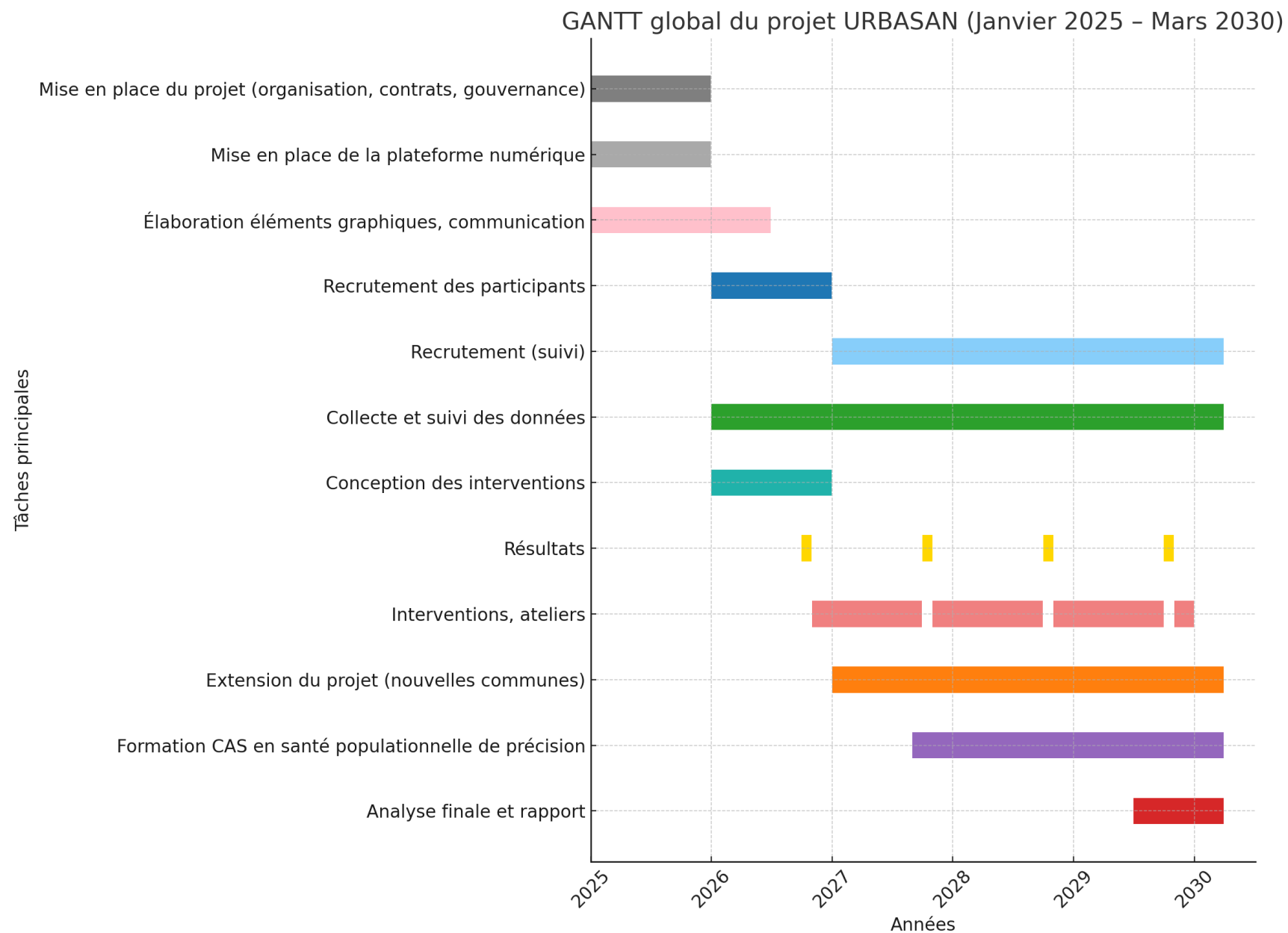


Interventions Tertiaires Atelier

Interventions
Primaire/secondaire
Sensibilisation et
Communication

Partenaires impliqués
Philippe Voruz (Psychologue; EPFL et UNIGE) ; Association MINDS-GE; Nicola Marchi (CHUV)
Et multiplicateurs (autorités communales)

Les ressources visuelles et les outils seront retravaillés en collaboration entre MINDS-GE, EPFL et HEIG-VD, en interaction avec les multiplicateurs



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad

Research paper

Cluster-specific urban contexts associated with high levels of sleep impairment and daytime sleepiness: Findings from the Urban collaborative study

Philippe Voruz^{a,b,c,d}, Marco Vieira Ruas^a, Noé Fellay^a, Noemi Romano^e, Michelangelo Mussini^f, Mathieu Saubade^{g,h}, Vincent Faivre^g, Vincent Gremeaux^{h,i}, Ophélie Jeanneret^j, Quentin Tonnerre^k, Marie-Noëlle Domon-Aubert^l, Dario Spini^m, Bengt Kayserⁿ, Daniel Rappo^e, Stéphane Joost^{a,b,o,p,*}

24 heures

1003 Lausanne
021/ 349 45 45
<https://www.24heures.ch/>

Médienart: Print
Médientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 36'538
Erscheinungsweise: täglich

Seite: 6
Fläche: 49'005 mm²

Auftrag: 1006739
Themen-Nr.: 377014
Referenz: feaf1905-5a06-4d59-b716-eef6233a84cc
Auschnitt Seite: 1/1

Les Yverdonnois dorment mal, selon une étude

Frédéric Ravussin

Santé Les données de l'OFSP indiquent qu'un Suisse sur trois souffre de troubles du sommeil. C'est trois fois plus dans la cité thermale, d'après des chercheurs de l'EPFL et de la HEG-VD.

On dort mal à Yverdon-les-Bains. C'est ce que révèle une étude conduite par des chercheurs de l'EPFL et de la HEG-VD. Les scientifiques mandatés par la Ville se basent sur les retours de 179 volontaires qui ont répondu à un questionnaire psychométrique en ligne. Le sondage indique que la perception subjective du sommeil ou la prise de médicaments pour l'aider. Si la répartition géographique des participants sur l'ensemble du territoire est idéale, on peut se poser la question de la représentativité de ce sondage pour une ville d'un peu plus de 30'000 habitants. «Il est sûr que pour nous, certains pour Brenda Taostio. In-vité de l'émission de radio «Forum», la municipale a en effet tenu à préciser que les sondés font partie d'un groupe de personnes «déjà sensibilisées à la thématique du sommeil et donc prêtes à remettre en question la qualité de leur propre sommeil». La carte dressée par les quatre teurs, note Stéphane Joost. Par leur travail, les chercheurs de la HEG-VD et de l'EPFL ne visaient pas uniquement à déterminer la présence de troubles du sommeil, mais aussi à comprendre si ces derniers étaient induits par des facteurs comportementaux (notamment la dépression) ou des facteurs urbains, tel



Sciences

De nombreux troubles du sommeil à Yverdon-les-Bains

Ecouter Partager Télécharger

Une étude récente menée par l'EPFL et les HUG révèle des chiffres significatifs concernant la qualité du sommeil à Yverdon-les-Bains. 90% des participants à un questionnaire en ligne y présentent des troubles du sommeil, un taux supérieur à la moyenne nationale (un tiers).

Huma Khamis interroge Philippe Voruz, premier auteur de l'étude, neuropsychologue et chercheur affilié à l'EPFL et aux Hôpitaux Universitaires de Genève, qui contextualise ces résultats et les solutions envisagées pour améliorer la qualité de vie des habitants.

CQFD
Episode du 27 août 2025

FESTIVAL YVERDONNOIS du sport et de l'activité physique

328 PARTICIPANT-E-S

AIDEZ-NOUS À ATTEINDRE LES 400 !

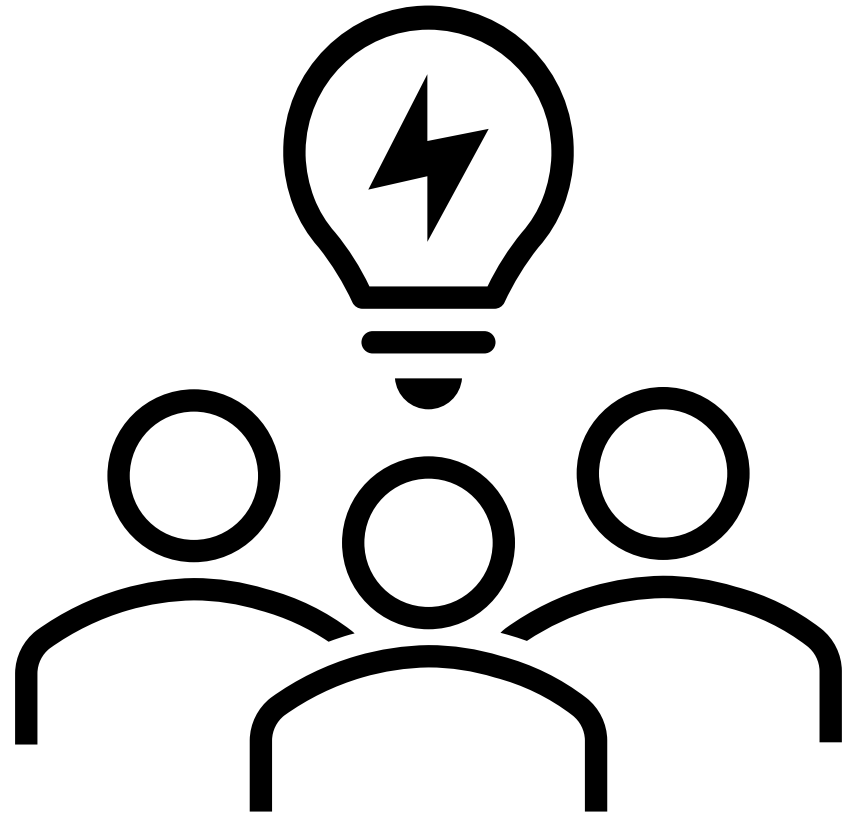
Yverdon-les-Bains

LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE

ligue vaudoise contre le cancer

(Objectif: 2'000 à YLB, 1'800 à Onex, 1'500 CDF)

Travail de groupe interactif

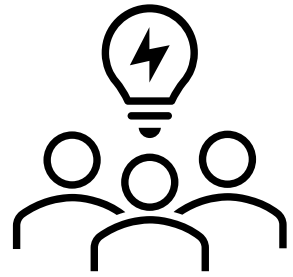


Modèle de résultats (simplifié)

Thèmes principaux	Résultats	Objectif
Mise en réseau des acteurs professionnels	- En savoir plus sur la santé du sommeil - Thématisation du sommeil au travail - Travailler en réseau & utiliser les synergies	Les personnes ayant des problèmes de sommeil sont identifiées plus tôt et traitées de manière adéquate
Activation de la politique	- Sensibilisation des décideurs - Soutien lors d'interventions politiques - Engagement pour le sommeil dans les stratégies politiques	Intégration aux stratégies de santé publique (stratégie contre les MNT – ressources disponibles pour promouvoir la santé du sommeil)
Sensibilisation de la population	- Attention médiatique - Diffusion du site web	La population générale en sait plus sur la santé du sommeil et les possibilités de traitement

Travail de groupe

World-Café



1. Sur quels thèmes le sommeil a-t-il un lien / une influence (p. ex. diabète, santé psychique) ? Dans quelles mesures une amélioration du sommeil pourrait-elle entraîner rapidement une réduction des coûts liés à certaines maladies ?
2. Quels messages essentiels devraient être mis en avant afin de sensibiliser et convaincre les décideurs (p. ex. responsables politiques, autorités cantonales) de l'importance de la thématique du sommeil ?
3. Quels arguments, adaptés aux spécificités des différents partis, pourraient être formulés afin de renforcer la conviction des responsables politiques ?
4. Sur quels axes thématiques le Réseau Sommeil devrait-il élaborer et mettre à disposition des contenus (p. ex. sous forme de fiches d'information) ?

En complément de chaque question : quelle contribution concrète pouvez-vous apporter en tant que personnes intéressées par le réseau ?

Travail de groupe

Groupe 1

- Sleep Nutrition
⇒ Sugar
- Sleep - headaches
- Cardiovascular Disease
⇒ Sleep Apnoea
- Sleep - Sports
- Children - Sleep - Education / Development
⇒ strengthen the of children "responsibility" for their sleep
- Sleep / sleepiness accidents / car / productivity
- Schools - Sleep
⇒ Psychoeducation
- Mental Health - Sleep
⇒ early symptoms
⇒ early detection to ~~pre~~ reduce risk
⇒ Like "Dentists" in school
↳ would also reduce stress for "good sleepers"
⇒ only time point will reduce costs
- Screen Light → does not influence sleep

Travail de groupe

Groupe 2

10 Mrd Fr. schwer vergleichbar (Kosten)

- Dimension vergleichbar machen (veranschaulichen)
- CH im internat. Vergleich rel. gut (Gefahr!)
(Ø Schlafdauer)

Kinder/Jugendliche zunehmend betroffen

- Risiko f. chron. Krankheiten zunehmend

private
Kosten f. Hilfsmittel etc. hoch (Kissen, Betten,...)

- im Vergl. zu anderen Präventivmassnahmen vernachlässigt
- Umverteilung v. Ressourcen (zertifizierte Mittel)
f. nachhaltige Lösungen

Ent-Tabuisierung

- Anerkennung BAG, Krankenversicherung

Lobbyarbeit d. Netzwerk Schlaf
(Zugang zu Entscheidern)

Travail de groupe

Groupe 3

- Beat Züsli, LU, Stadtpräsident (Solome)
- Compasso-Studie: (Eigene) Achtsamkeit v. Führungspersonen (Vorbildfunktion)
- Individuelle Risikofaktoren
- Eigenes Verhalten v. Politiker:innen (Studie)
- Einfluss v. Schlaf auf Produktivität
- FDP - Arbeitsausfälle
 - Menopause
 - SUVA: Unfallstatistik als Argument
 - Zunahme von Schlafstörungen
 - ↳ Unterversorgung Folge von
 - Überlastung Gesundheitssystem

EVP

- Kinder + Jugendl. mit Schlafstörungen
 - ↳ Eltern, die leiden
- Altersspez. Schlafprobleme
- Plakative Sprache (Kinder = Zukunft)
 - ↳ Slogan
- Wenig Schlaf b. Kinder → beeinträchtigt Hirnentwickl.
 - Lernstörungen / Aufmerksamkeit
- Testimonials / Story Telling → Emotionen
- Direktorin BAKom. (Carmen Erlacher)
- Gjanna Lu Gianna Luzio
- Ruedi Loeffel, EVP (Su Andres)
- SVA → Sozialvers. "Schlaf als Gesundheitsressource"
- Psych. Gesundheit - Schlaf

- Stress + Schlaf
 - ↳ Überlastung
- Wo stehe ich mit meinem Schlaf
- (Kein) Tabuthema?
- Umfrage im Parlament: "Haben Sie heute gut geschlafen?"
- Schlaf + Bewegung + gesundes Körpergewicht
 - + ~~Bewegung~~ + Ernährung koppeln
- Slogans: 1 → Schlaf als ^(Ziel / Insel) Feriendestination
 - ↳ Batterien aufladen
 - Lass die Gesundheit für dich arbeiten
 - Schlaf dich gesund
- Kommunikation
 - Filme produzieren
 - Streuen
- Entmythifizierung d. Schlafs

Travail de groupe

Groupe 4

Zu welchen Themenbereichen sollte das Netzwerk Schlaf Inhalte liefern? (z.B. in Form von Factsheets)

Was können Sie, als Netzwerkinteressierte, konkret beitragen?

Verwaltung

Kosten

Alfred Voller

Alz erkrankt
Schichtarbeit
syndrom!
Krankmacher

Gesundbleiben
Schlaf attraktiv machen
Sinnst, erlebbar
Longevity-Welle nutzen
Suizidalität
Grundstein / Verantwortung
Liebeslebenrichtg
Streaming
Zukunft Non-Stop

Gruppe ohne Sprecher
Ungesüß

Unsichtbar!

Selber machen

Legamaster

Legamaster

Licht

Kinderbuch
Tarok
Leiter vpd

Zukunft

Präsident
Schlafstörung
Kindes

Kunstlicht an Top
(Förlicht in Nacht
Kinder!

Lärm

Wir kümmern uns!
IQ Wachstum
Melatonin
Schlafesinn

Umwelt

Netzwerk Schlaf

Nutzung Handy?
Ursache - Wirkung

Schlaf
Öffnen
Salontafel

Insomnie
≠ Stress
(Bewegung Ernährung)

≠ Trend
Zentrales Thema

Bäume
Schnee

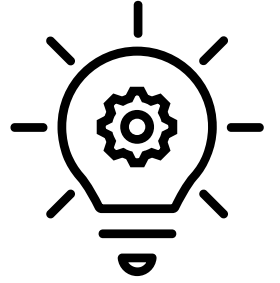
Wissen vorhanden
Erschöpfung ≠ Müdigkeit

Legamaster



Perspectives & Clôture

Perspectives



- Recrutement d'autres parties intéressées / organisme porteur
- Traduction du site web et du test du sommeil en italien et en anglais
- Mises à jour régulières du réseau (en ligne)
- Autres activités médiatiques et politiques
- Lancement de projets visant à prévenir les troubles du sommeil

Projet de film «Mind after Midnight» - Sa, 25. octobre 2025

- Lieu: Kino Toni, Zürcher Hochschule der Künste
- Heure: 18h00
- FAQ avec Björn Rasch
- Sans inscription