ÉTUDE

Un Suisse sur deux dort mal

Publié 20 juin 2022, 22:22

Plus de 50% des Suisses estiment souffrir de troubles du sommeil. Et la donne change en fonction de la région linguistique.



Les 52% des personnes interrogées estiment souffrir de troubles du sommeil.
20minuten/Simon Glauser

Stress lié au quotidien, syndrome des jambes sans repos, apnée du sommeil… L'un ou plusieurs de ces symptômes touchent un Suisse sur deux, qui passe ainsi de mauvaises nuits. Tel est le résultat d'une étude de l'assurance Sanitas, publiée lundi. Selon les chiffres exacts, 52% des personnes interrogées estiment souffrir de troubles du sommeil.

Publicité

Aussi, sept Suisses sur dix disent se lever au moins une fois par nuit, la plupart pour se rendre aux toilettes. La grande majorité, à savoir 86%, déclare dormir en moyenne sept heures par nuit, alors qu'il est recommandé de se reposer totalement entre sept et neuf heures pour les adultes âgés de 26 à 64 ans. Un point à ne pas négliger, puisque 83% pensent que le manque de sommeil a une très forte influence sur leur concentration et leur humeur.

Encore un Röstigraben

L'étude montre également que la qualité du sommeil diffère selon les régions linguistiques. Ainsi, 50% des Alémaniques se disent satisfaits de leur sommeil, contre 43% en Suisse romande et seulement 40% au Tessin.

«Culturellement parlant, les Romands et les Tessinois sont à bien des égards plus proches de leurs voisins français et italiens», explique la neurologue et médecin du sommeil Rositsa Neumann, qui nomme une récente étude européenne démontrant que les troubles du genre touchent davantage la France et l'Italie. «Cela est probablement dû à des différences dans le traitement émotionnel des situations, dans la gestion du stress et dans la perception de la souffrance et de la douleur.»

À noter que les gens dorment mieux à la campagne qu'en ville: 51% de la population rurale interrogée est satisfaite de son sommeil, contre 45% en milieu urbain.

(szu)