ARCINFO

Seule une petite moitié des Suisses dorment bien



Une bonne moitié des Suisses et des Suissesses (52%) jugent que leur sommeil n'est pas très bon. C'est ce qu'indique l'étude «Sanitas Health Forecast 2022». La population suisse dort en moyenne sept heures par nuit. Mais beaucoup considèrent que ce temps passé au lit n'est pas réparateur, selon ce sondage publié lundi. Près des deux tiers (63%) déclarent en outre souffrir de symptômes affectant le sommeil ou d'une maladie du sommeil. Les plus fréquents sont les troubles du sommeil (27%), les ronflements (23%) et les difficultés d'endormissement (21%).

PAR KEYSTONE - ATS