Le Nouvelliste

Santé: moins de la moitié des Suisses dorment bien

Une majorité de la population estime avoir des problèmes de sommeil ou ne pas dormir suffisamment. Les Romands s'en plaignent plus que les Alémaniques.



Les Suisses dorment en moyenne sept heures par nuit.
KEYSTONE/DPA/Christoph Soeder

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.