ARCINFO

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.

Suisse | Santé

20 juin 2022, 16:40



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.

Les plus fréquents sont les troubles du sommeil (27%), les ronflements (23%) et les difficultés d'endormissement (21%). La grande majorité (91%) est convaincue que ce sont le stress et les soucis qui les empêchent de dormir.

Plus de problèmes en ville

Les Alémaniques sont ceux qui se plaignent le moins d'un sommeil mauvais à très mauvais (19%). Chez les Romands, ce taux est de 26%, au Tessin de 32%. De manière générale, les citadins ont plus de problèmes de sommeil que les campagnards.

Le manque de sommeil latent entraîne chez la population suisse des difficultés de concentration (83%), une nervosité accrue (72%) ou des problèmes psychiques (70%), selon ce sondage mené auprès de 2000 personnes âgées de 18 à 74 ans de toutes les régions du pays.