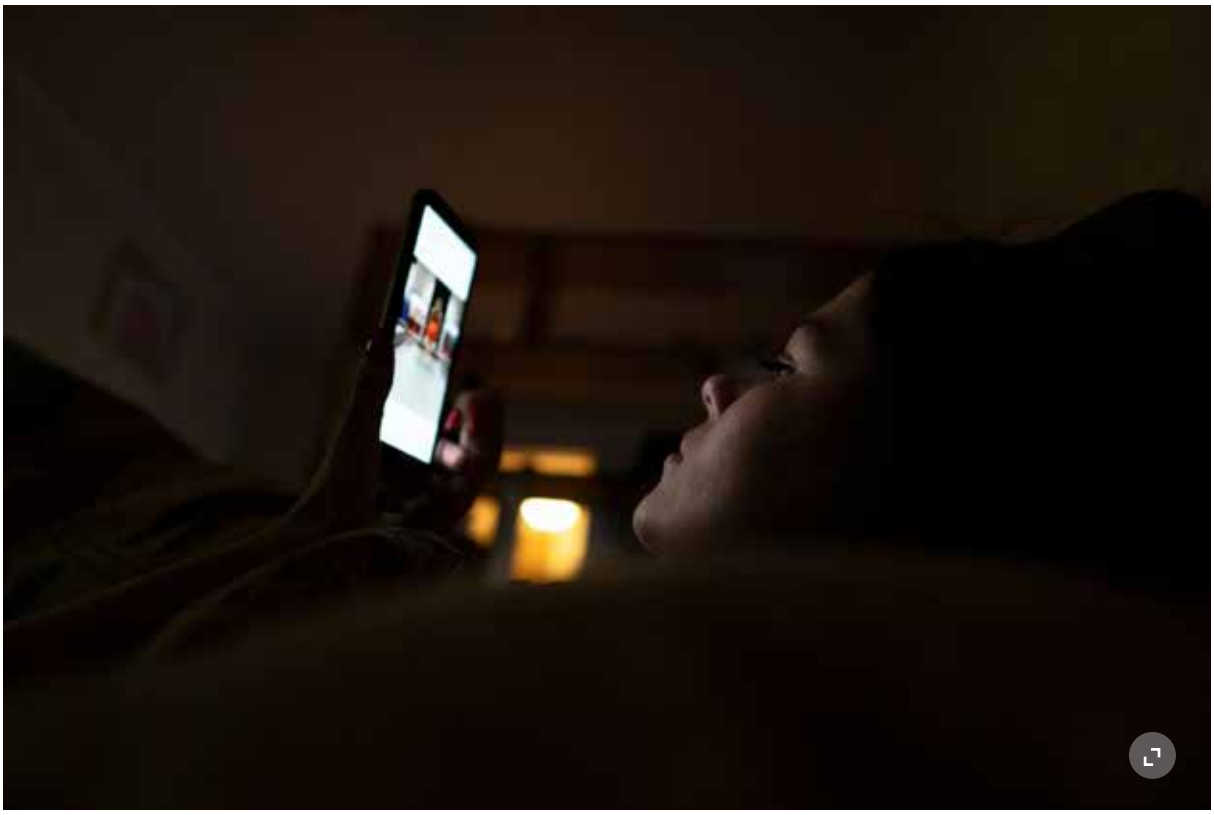
Abo **Compter les moutons**

Pourquoi la moitié de la Suisse dort mal?

Un grand nombre de Suisses confient avoir des problèmes la nuit, selon une étude. Un expert du Centre du sommeil donne ses conseils pour y remédier.

Auriane Page
Publié: 21.06.2022, 16h26

16



Le fait d'utiliser les écrans le soir a tendance à perturber notre sommeil. (Photo d'illustration)
GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Passer de bonnes nuits de sommeil est le rêve de plus d'un Suisse sur deux, selon l'étude «Sanitas Health Forecast 2022», parue lundi. Plus précisément, 52% des habitants du pays estiment ne pas bien dormir.

Si la population dit dormir en moyenne sept heures par nuit, une grande partie considère cependant que ce sommeil n'est pas réparateur. Plus alarmant, deux tiers des sondés (63%) confient souffrir de symptômes affectant le sommeil, voire d'une maladie qui serait liée.