Fr-app

Santé

20 juin 2022 à 15:21

Seule une petite moitié des Suisses dorment bien

Selon une étude, 52% de la population juge que son sommeil n'est pas très bon.



En Suisse, une personne dort en moyenne sept heures par nuit. © Pexels

La population suisse dort en moyenne sept heures par nuit. Mais beaucoup considèrent que ce temps passé au lit n'est pas réparateur, selon l'étude "Sanitas Health Forecast 2022", publiée 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.

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.

Envie de changer

La plupart des personnes interrogées aspirent à une meilleure endurance ou un poids plus proche de l'idéal: 67% souhaitent changer positivement. Mais souvent, la motivation ou l'inspiration semblent faire défaut, puisque seuls 26% ont le sentiment d'en faire suffisamment dans le domaine de la prévention de la santé.

Néanmoins, 41% des personnes interrogées déclarent manger moins de viande et plus de légumes aujourd'hui qu'il y a deux ans. Par ailleurs, 41% et 38% des personnes interrogées sont d'avis qu'elles mangent moins de sucreries qu'en 2020 ou qu'elles consomment moins d'alcool, et 30% déclarent manger plus de fruits.

Pour plus de la moitié des sondés, l'amélioration de la concentration et de la mémoire est au coeur des préoccupations. Environ trois quarts des personnes interrogées (77%) pensent qu'il existe un lien entre notre alimentation et notre santé mentale.

Pourtant, seuls 48% d'entre elles déclarent avoir une bonne alimentation dans le but d'améliorer la santé de leur cerveau, et seul un cinquième environ (22%) consomme délibérément certains aliments pour favoriser de manière ciblée la santé du cerveau. Ce sondage mené pour la troisième fois fait l'objet d'un livre, "Das neue Du", disponible en allemand uniquement dès mardi.