SOMMEIL AGITATEUR (1/5)

La Suisse dort-elle bien?

Ces dernières années, la plupart des gens ont pris conscience du rôle que joue le sommeil pour notre santé. Mais deux tiers des Suisses souffrent de problèmes de sommeil, comme le révèle l'étude sur la santé de demain publiée il y a peu par l'assureur maladie Sanitas. Nous sommes nombreux à ressentir une fatigue chronique. Avons-nous oublié comment bien dormir?



Nous dormons pendant un tiers de notre vie. — © AdobeStock

Sanitas Health Forecast

Publié mardi 21 juin 2022 à 08:53
Modifié mardi 21 juin 2022 à 10:58

Dans son livre *La Révolution du sommeil*, Arianna Huffington plaidait en 2016 déjà pour une réhabilitation du repos nocturne. Se contenter de peu de sommeil était alors vu comme un symbole de réussite chez les plus ambitieux. Le prix à payer est pourtant élevé. L'ancienne rédactrice en chef du site internet d'information Huffington Post le sait bien. Un jour de 2007, elle s'est blessée après s'être évanouie devant son écran d'ordinateur. Le diagnostic? Epuisement chronique. Elle a alors compris que les choses devaient changer.

Nous dormons pendant un tiers de notre vie. Et ces heures d'inactivité que nous passons en position allongée, à somnoler, à ronfler et à rêver ne sont pas une perte de temps, mais le meilleur des investissements. Les personnes qui dorment beaucoup n'ont pas à avoir honte, bien au contraire. Arianne Huffington explique qu'un sommeil de longue durée représente la condition sine qua non d'une vie saine et du succès professionnel.

Plus longtemps, mais moins bien

Certaines personnes, comme Donald Trump ou Tim Cook, CEO d'Apple, prétendent encore que le sommeil est pour les faibles et citent volontiers le credo de Napoléon: «L'homme dort quatre heures. La femme, cinq. Et l'idiot, six.» Mais cette «culture du management machiste» dont parle Arianna Huffington semble perdre de son pouvoir.

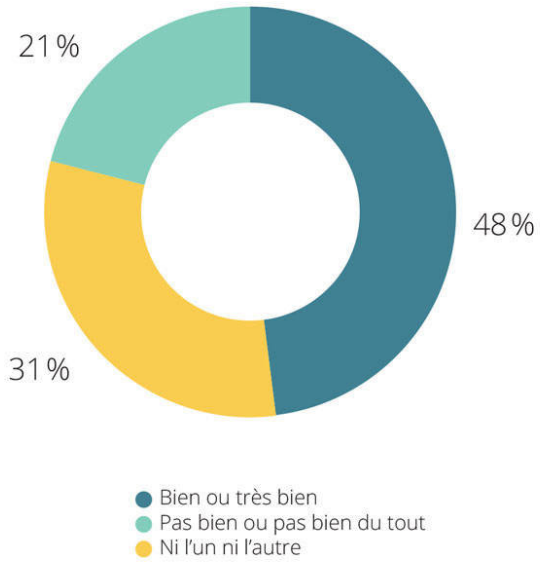
« Les spécialistes du sommeil ont beau rappeler qu'un manque de repos rend «malade, gros et bête», tout ne va pas bien au royaume de Morphée »

Notre attitude face au sommeil, cet état primitif qui nous intrigue tant, a bien changé au cours des dernières années. Y compris en Suisse, pays qui a tant de peine à accepter la paresse. Même Roger Federer raconte fièrement dormir onze heures; selon lui, il ne pourrait sinon plus poursuivre sa carrière sportive à son âge. Les spécialistes du sommeil nous rappellent qu'un manque de sommeil rend «malade, gros et bête». Nous savons bien que le sommeil est bénéfique à notre mémoire et permet à notre corps comme à notre esprit de se régénérer. Et pourtant, tout ne va pas bien au royaume de Morphée.

Pendant le confinement, la qualité de notre sommeil s'est même «légèrement détériorée», comme l'indique une récente étude de l'Université de Bâle: en moyenne, les Suisses ont dormi 13 minutes de plus, mais sont allés se coucher plus tard; il semble que les (plus) longues heures de télétravail aient mené à un décalage de notre rythme circadien. Sans parler des angoisses existentielles, qui mènent à des troubles de l'endormissement et à des réveils nocturnes.

La Suisse a des problèmes au lit

Comme le montre la nouvelle étude du *Sanitas Health Forecast*, un cinquième des Helvètes estiment mal ou plutôt mal dormir, tandis que 48% des personnes interrogées indiquent dormir bien, voire très bien. Soit moins de la moitié de la population. Et les Suisses romands sont encore moins satisfaits de la qualité de leur sommeil que les Suisses alémaniques. «Les différences régionales sont flagrantes», confirme Björn Rasch, professeur et expert du sommeil à l'Université de Fribourg. Il précise que les Tessinois et les habitants de la région lémanique sont plus nombreux à indiquer souffrir de troubles du sommeil moyennement sévères.



Moins de la moitié des Suisses indiquent dormir bien ou très bien.
— © Etude «Sanitas Health Forecast 2022»

Le recours aux somnifères chez les plus de 65 ans est aussi plus fréquent en Suisse romande et au Tessin (22 à 25%) qu'en Suisse alémanique (9 à 12%). Selon Thomas Mattig, directeur de Promotion Santé Suisse, les différences régionales ne s'expliquent pas encore entièrement.

Autre conclusion du *Sanitas Health Forecast*: presque deux tiers (63%) des Suisses affirment souffrir de troubles du sommeil, de symptômes nuisant à celui-ci ou de maladies du sommeil. La plupart se réveillent pour se rendre aux toilettes, parce qu'ils sont inquiets, stressés ou ont d'autres problèmes. Les personnes âgées se réveillent plus souvent au cours de la nuit, mais les jeunes ne sont pas épargnés par les insomnies: 50% des moins de 30 ans peinent à s'endormir. Les coupables? Le stress et les préoccupations.

« Les personnes en manque de sommeil chronique meurent plus tôt. »

Le stress a des répercussions négatives sur notre sommeil. Et un sommeil de mauvaise qualité nuit à notre santé. Sebastian Zaremba, neurologue et médecin-chef de la Clinique de médecine du sommeil à Lucerne, ne mâche pas ses mots: «Les personnes en manque de sommeil chronique meurent plus tôt.» Lisez le deuxième épisode de notre série sur le sommeil pour en savoir plus sur l'influence du sommeil sur notre santé physique et mentale.

Le «Sanitas Health Forecast» est une étude annuelle menée depuis 2020 pour le compte de l'assureur maladie Sanitas dans le but de mieux comprendre et partager les inquiétudes, les questions, les tendances et les suppositions de la population suisse en matière de santé.