

# Attirer l'attention sur l'importance du sommeil

Le sommeil joue un rôle capital, tant pour la promotion de la santé que dans le contexte des soins. Un nouveau réseau souhaite attirer l'attention sur son importance.



© Adobe Stock

Selon l'enquête suisse sur la santé, une personne sur trois souffre de troubles du sommeil. Ce résultat est alarmant. Les problèmes de sommeil très répandus tels que les troubles de l'endormissement et les difficultés à dormir d'une traite, l'insomnie et l'apnée du sommeil menacent le bien-être et la santé de près de trois millions de personnes en Suisse. Ils nuisent également à l'économie.

Tant l'organisme que le mental ont besoin d'un sommeil réparateur pour rester en bonne santé. Le manque chronique de sommeil rend malade. Il est prouvé que les troubles du sommeil de longue durée augmentent le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et de dépression.

Nouvellement créé, le réseau suisse du sommeil est une association d'organisations, d'institutions et d'entreprises qui s'engagent pour que le sommeil soit reconnu en tant que pilier essentiel de la santé. Des bébés aux seniors, les troubles du sommeil peuvent toucher tout le monde. Parallèlement, de nombreuses personnes sont insuffisamment conscientes de l'importance d'un sommeil réparateur pour la santé.

Les actrices et acteurs du réseau considèrent que cette situation doit changer. Elles et ils estiment que la société et la politique doivent reconnaître l'influence prépondérante que le sommeil exerce sur la santé. C'est l'objectif de la création du réseau, formalisée aujourd'hui à Berne par une conférence de fondation ainsi qu'un événement tout public.

Réseau Sommeil Suisse compte trois principaux champs d'intervention : informer et sensibiliser la population sur le thème du sommeil, indiquer aux personnes concernées où trouver du soutien et mettre en réseau les services spécialisés, les professionnel·les, les organisations de santé et les autorités.

(NIB avec Réseau Sommeil Suisse)

[Consulter le site du réseau](#)