

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 6 mars 2025

Votre sommeil est-il réparateur ? Faites le test !

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 14 mars, le Réseau Sommeil propose sur son site Internet un test gratuit permettant à tout un chacun de savoir si ses habitudes en matière de sommeil sont saines et d'obtenir des conseils utiles pour mieux dormir.

Avec l'alimentation et le sport, le sommeil compte parmi les trois principaux facteurs sur lesquels il est possible d'agir pour préserver sa santé physique et mentale. Il existe de très bonnes raisons d'accorder davantage d'attention à son sommeil : les troubles du sommeil de longue durée augmentent le risque de souffrir d'affections cardiovasculaires, de surpoids, de diabète, de démence, de dépression ou de la maladie de Parkinson. La qualité de notre sommeil influe à hauteur de 30 % sur notre bien-être psychique. Mieux dormir permet d'avoir les idées plus claires et une meilleure mémoire, de mieux réguler ses émotions et de faire preuve de davantage de créativité et d'empathie. Un sommeil réparateur renforce le système immunitaire et améliore la capacité d'apprentissage, la conscience des risques ainsi que la productivité. C'est pourquoi des collaboratrices et collaborateurs bien reposés contribuent largement au succès d'une entreprise.

Le 14 mars, c'est la Journée internationale du sommeil

Nombreux sont ceux et celles qui n'ont pas conscience de l'importance du sommeil pour la santé. À l'occasion de la [Journée internationale du sommeil \(site en anglais\)](#), le Réseau Sommeil souhaite donc attirer l'attention sur ce thème en proposant sur son site Internet un [test](#) gratuit développé récemment par un groupe de chercheurs spécialisés dans le sommeil. Celui-ci permet de savoir si nos habitudes en matière de sommeil sont saines et d'obtenir des conseils utiles pour mieux dormir.

Que se passe-t-il exactement lorsque nous dormons ?

Pendant notre sommeil, notre cerveau évalue, trie et assimile les informations recueillies durant la journée. Il consolide ainsi notre mémoire et nettoie les synapses, qui relient les cellules nerveuses entre elles. Il évacue en outre les résidus qui s'y sont accumulés tout au long de la journée,

notamment en éliminant chaque nuit sept grammes de protéines consommées. Or ce processus ne peut avoir lieu que si nous avons un sommeil réparateur.

Qu'est-ce qu'un sommeil réparateur ?

Bien que cela dépende fortement des personnes, un sommeil n'est généralement réparateur que s'il nous permet d'être alertes et performants le lendemain. Il n'y a rien d'inhabituel à avoir besoin d'un temps de mise en route le matin, à ressentir un bref « coup de barre » après le repas de midi, ou encore à se réveiller plusieurs fois par nuit, par exemple pour aller aux toilettes. Il est également normal, avec l'âge, de mettre plus de temps pour se rendormir, et donc d'avoir plus conscience de ces phases de réveil.

Le Réseau Sommeil attire l'attention sur l'importance du sommeil

L'objectif du Réseau Sommeil est de permettre à la population helvétique de mieux dormir. Fondé à l'automne 2024, il s'engage pour que le sommeil soit reconnu comme une ressource essentielle à la santé physique et mentale, ainsi que pour améliorer les conditions-cadres en matière de sommeil. Pour ce faire, il informe et sensibilise la population au sujet du sommeil, indique aux personnes concernées où obtenir un soutien, et met en relation les services spécialisés, les professionnels, les organisations de santé et les autorités.



Faire le test : netzwerkschlaf.ch/fr/test-du-sommeil

Réseau Sommeil Suisse

Le sommeil a une importance capitale, tant pour la promotion de la santé que pour les soins de santé. Le réseau a pour objectif de mettre en relation les professionnels et de sensibiliser le grand public à la ressource importante que représente le sommeil pour la santé. Créé en octobre 2024, le réseau est soutenu par [Promotion Santé Suisse](#), [Idorsia Pharmaceuticals SA](#) et [la Ligue pulmonaire suisse](#).

Contact :

Réseau Sommeil Suisse
Prof. Dr Björn Rasch, Université de Fribourg
Président
info@netzwerkschlaf.ch
netzwerkschlaf.ch/fr



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera




LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE PULMONAIRE SUISSE
LEGA POLMONARE SVIZZERA
LIA PULMUNARA SVIZRA