

CONCERNE : JOURNÉE INTERNATIONALE DU SOMMEIL



A l'occasion de la « Journée internationale du sommeil », le 17 mars 2023, Elite, le fabricant de literie haut de gamme et expert du bien dormir, attire l'attention du public sur l'importance du bien dormir en donnant la parole à des médecins du sommeil.

Près d'un tiers de la population suisse souffre de troubles du sommeil. L'Office fédéral de la statistique publiait, en 2017, des chiffres sur l'état de santé et les troubles physiques liés au sommeil des Suisses. On y apprenait, par exemple, que 22,9 % de la population souffrait de troubles « moyens » du sommeil alors que 6,3 % endurait des troubles « pathologiques ». Ces chiffres correspondent à ceux d'une grande étude (HypnoLaus) sur le sommeil, menée à Lausanne, à laquelle a participé le docteur José Haba-Rubio, neurologue, codirecteur médical du Centre du sommeil de Florimont. Selon lui, en regard de ces données, « le sommeil est un véritable enjeu de santé publique. Alors que des solutions existent, malheureusement, de trop nombreuses personnes – corps médical compris – pensent, à tort, que les troubles du sommeil sont une fatalité ».

LES RÉPERCUSSIONS D'UN MANQUE DE SOMMEIL SUR LA SANTÉ

Le manque de sommeil a des effets négatifs sur la concentration et la mémoire. Il peut influencer le moral et devenir un facteur de dépression. Certaines pathologies, telles que l'apnée du sommeil, peuvent même augmenter le facteur de risque d'accidents cardiovasculaires (infarctus, attaques cérébrales). Selon le docteur José Haba-Rubio, « lorsque nous sommes fatigués ou somnolents, nous sommes moins performants. Quelqu'un qui ne dort pas correctement risque aussi de souffrir d'autres maladies. Le sommeil a encore des conséquences sur l'absentéisme et les risques d'accident au travail ».

LES CONSÉQUENCES ÉCONOMIQUES

« A quoi s'ajoute que les troubles du sommeil sont des maladies chroniques qui peuvent durer des années si on ne les traite pas. Elles peuvent avoir des répercussions économiques importantes », poursuit le docteur Haba-Rubio. Le fait qu'une entreprise propose une salle de repos dans une entreprise est le signe que celle-ci est non seulement attentive à la santé de ses employés, mais aussi à leur productivité. Toutes les études démontrent que les collaborateurs faisant des siestes sont bien plus efficaces et productifs durant la deuxième partie de la journée.

DES SOLUTIONS EXISTENT

Si nous nous sentons fatigués, à partir de quand faut-il consulter ? « Si, de façon continue, soit pendant plus de trois mois, vous ressentez des difficultés à trouver le sommeil ou si vous peinez à rester endormi et que cela vous arrive plus de trois fois par semaine ou que vous ressentez, durant la journée, de la fatigue excessive ou des diminutions de vos performances, il est raisonnable de consulter ; il peut parfois y avoir des troubles organiques tels que ceux de la glande thyroïde. Si cela ne suffit pas, vous pouvez consulter un centre du sommeil qui fera une évaluation plus complète en analysant les différentes étapes du repos pour proposer le traitement le plus adapté », rappelait dans notre magazine la doctoresse Katerina Espa Cervena, psychiatre et directrice médicale du CENAS, le Centre du sommeil de Genève.

LE CONFORT UN PREMIER PAS VERS MORPHÉE

Tous s'accordent à dire que le confort d'un matelas peut permettre de mieux dormir. « Un couchage non adapté et qui n'apporte pas le soutien suffisant risque d'aggraver des soucis sous-jacents (douleurs du dos, de la nuque) et de perturber ainsi la continuité du sommeil. Même en l'absence d'une maladie sous-jacente, un matelas inconfortable et non adapté à la morphologie du dormeur (trop « souple ou trop « ferme ») peut perturber le sommeil et devenir la cause d'un repos fragmenté ou de micro-éveils. Le confort thermique de la literie joue aussi un rôle important : le matelas doit être capable d'évacuer l'humidité, au risque, sinon, de provoquer des sueurs nocturnes », rappelle la doctoresse Katerina Espa Cervena.

MANUFACTURE SUISSE DEPUIS 1895

Manufacture suisse depuis 1895, Elite est reconnue mondialement et bénéficie du savoir-faire de ses artisans pour confectionner ses matelas et boxsprings à Aubonne, au bord du lac Léman. Ses ateliers lui permettent une liberté de création infinie. Matelas, sommiers et têtes de lit peuvent être réalisés entièrement sur mesure et selon le design souhaité, offrant ainsi le plaisir d'un produit exclusif. Elite reçoit sa clientèle dans ses boutiques Elite Gallery disséminées à travers toute la Suisse et à l'international. Ce contact direct avec sa clientèle lui permet de la conseiller au mieux pour lui proposer le matelas le plus adapté à sa morphologie et à ses habitudes de sommeil. L'accueil et les conseils y sont exclusifs. Y entrer, c'est découvrir toute la philosophie d'une maison pour qui le sommeil est considéré comme un soin en soi.

CONTACT

A propos www.elitebeds.ch

Sophie Franklin, Chargée de communication

sophie.franklin@elitebeds.ch

T. + 41 21 821 17 61

Elite Presse

<https://www.elitebeds.ch/fr/presse>

Retrouvez ici ([lien](#)) les propos du docteur José Haba-Rubio, neurologue, codirecteur médical du Centre du sommeil de Florimont à Lausanne, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil.

A découvrir ici ([lien](#)) aussi les propos de la doctoresse Katerina Espa Cervena, psychiatre et directrice médicale du CENAS, le Centre du sommeil de Genève.