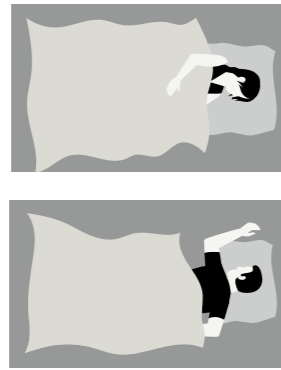


## MAL DORMIR SERAIT «LE FLÉAU DE NOTRE ÉPOQUE»

80



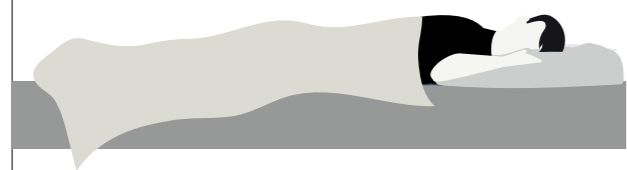
On dénombre près de 80 pathologies liées au sommeil, selon la classification internationale des troubles du sommeil.

92 décibels

92 décibels: c'est le record du monde de ronflement. Pour comparaison, une tronçonneuse atteint 110 décibels.

25 années

A 80 ans, nous aurons passé plus de 25 ans à dormir.



Apnées du sommeil

Selon les données épidémiologiques les plus récentes, on considère que 49% des hommes et 23% des femmes de plus de 40 ans présentent un risque d'apnées du sommeil, mais beaucoup de ces patients ne sont ni diagnostiqués ni traités. En Suisse, plus de 150 000 personnes ont été diagnostiqués pour des apnées du sommeil.

Somnifères

**Age:** C'est à partir de 55 ans que l'on consomme le plus de somnifères (8,1% des Suisses de plus de 65 ans et 15% des plus de 75 ans en prennent).

**Régions:** La prévalence est plus forte dans les régions latines qu'en Suisse alémanique. Le Tessin est la région où l'on consomme le plus de somnifères (8,8% des Tessinois), suivi de la région alémanique (5,6% des Lémaniques), puis Zurich (4,3%).

**Genre:** La prévalence est plus élevée chez les femmes (9,5% au cours des 30 derniers jours) que chez les hommes (5,3%).

33%

Les troubles du sommeil sont extrêmement fréquents: ils touchent un tiers de la population adulte.

De 18 à 6 heures

Le sommeil raccourcit au cours de notre vie. De 18 heures par jour pour un nouveau-né, il atteint en moyenne 6 heures par nuit chez une personne âgée.



La doctoresse **Katerina Espa Cervena** conseille la thérapie brève comportementale de l'insomnie.

t-elle. Le risque d'hypertension et de diabète augmente et le système immunitaire s'affaiblit.» Plutôt que la chimie avec les somnifères ou les nouvelles technologies et les objets connectés, cette psychiatre de formation préconise la thérapie brève comportementale de l'insomnie (TCC-I), dont les résultats sont spectaculaires sur les insomnies chroniques. «Nous soignons des insomniaques qui ne dorment plus correctement depuis onze ans, parfois plus. Nous les soignons en seulement 5 à 7 séances d'une heure avec une psychologue spécialisée», commente encore le Dr Espa Cervena qui détaille: «Il faut 3 composantes pour qu'une insomnie devienne chronique: une prédisposition (parfois génétique ou une tendance au perfectionnisme). Un facteur déclenchant comme un licenciement, un divorce ou un autre problème. Et enfin, un facteur de maintien qui va installer l'insomnie sur la durée. Le patient développe alors un comportement anxieux lié à son insomnie et stresse sur le fait de ne pas dormir avant même de se coucher. C'est un problème comportemental qu'on traite très bien avec les TCC-I avec 85% de résultats positifs.»

## Un lit antironflement

La méthode naturelle pour restaurer le sommeil, c'est aussi ce qui anime l'entrepreneur François Pugliese. A la tête de l'entreprise familiale Elite Beds qu'il a rachetée en 2006, ce patron livre chaque année 5000 lits dans le monde et s'intéresse de près aux troubles du sommeil. «Le bruit, la

## BIEN MANGER POUR BIEN DORMIR

Le centre du sommeil Cenias, à Genève, propose des conseils en micronutrition et a choisi de conseiller ce qu'il faut manger le soir pour bien dormir, plutôt que ce qu'il faut interdire. La vitamine C et le magnésium combinés favorisent la synthèse de la mélatonine, hormone du sommeil. Il ne faut donc pas hésiter à en prendre le soir. Il est connu que les excitants (café, alcool, viandes rouges) empêchent un bon sommeil. On privilégie donc les repas végétariens le soir sans alcool avec des glucides (féculents, fruits) dont le cerveau raffole. Sans oublier les bonnes graisses: comme les graines de chia, mais aussi les oléagineux (noix de cajou, amandes, noisettes). On se couche l'estomac léger idéalement au moins trois heures après la fin du repas...



température, la lumière, le stress, ce qu'on a mangé avant de dormir, sa relation avec son conjoint, tout compte dans cette «chaîne du bien dormir». Y compris la qualité du matelas sur lequel on dort», plaide François Pugliese, dont le groupe réalise un chiffre d'affaires de 25 millions de francs par an. «Avant, on pensait que pour bien dormir, il fallait un matelas ferme. On sait maintenant que c'est faux. Les besoins ont beaucoup évolué au cours du dernier siècle: on a perdu de la musculature, on a plus souvent mal au dos à cause de la sédentarité. Le bon matelas est celui qui soutient le dos dans un confort dynamique.»

Depuis cinq ans, l'entrepreneur, qui emploie 150 personnes dans le canton de Vaud, finance la conception d'un lit antironflement à l'université ETH de Zurich. «Quand le dormeur ronfle, le lit s'articule et se relève pour libérer les voies respiratoires. On a fait des tests, les premières nuits, ça peut déranger mais rapidement le dormeur ne le remarque plus. Nous travaillons aussi sur l'apnée du sommeil positionnelle, pour obliger le dormeur à se mettre de côté. Sa position tout comme sa respiration, son rythme cardiaque et sa température sont détectés par le matelas connecté.»

La classification internationale des troubles du sommeil recense 80 pathologies liées au sommeil que l'on peut regrouper en trois grands groupes. Le premier concerne l'insomnie et ses multiples variantes, comme l'hypersomnie et la parasomnie (cauchemars, somnambulisme). Le deuxième groupe réunit les troubles respiratoires avec les apnées du sommeil, à la source de multiples troubles: hyperglycémie, surpoids, maladies cardiovasculaires, neurologiques, fatigue chronique, etc. Enfin, les troubles moteurs du sommeil comme les mouvements périodiques des jambes sans repos (appelées aussi impatiences) ou encore le bruxisme (grincement des dents).

Mal dormir a de multiples impacts sur la qualité de vie et sur les coûts de santé. Jusqu'à présent peu visibles dans les statistiques, ces maladies du sommeil ont aussi un coût social sur la productivité en entreprise qui se chiffre en milliards, perdus chaque année. ■