Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
**Office fédéral de la statistique OFS**

# Actualités OFS

14 Santé

Neuchâtel, octobre 2024

## Enquête suisse sur la santé de 1997 à 2022

# Troubles du sommeil dans la population

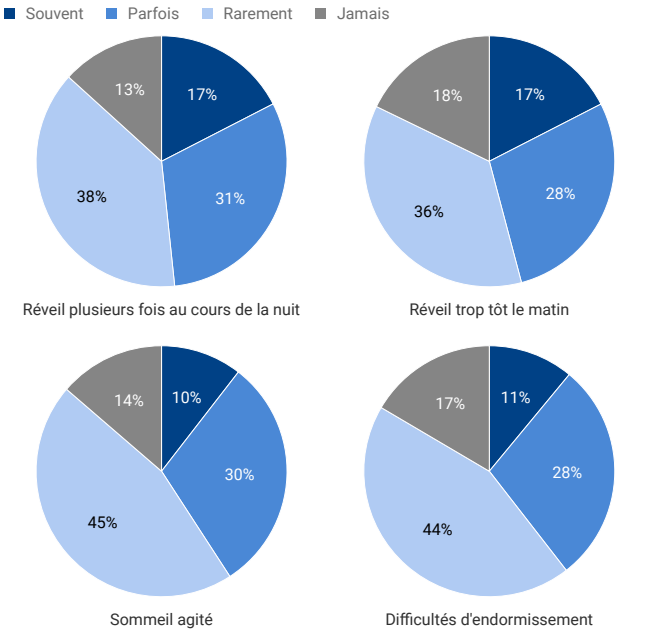
**Le sommeil est une fonction biologique essentielle et il est nécessaire au bien-être des individus. En 25 ans, la prévalence des troubles du sommeil a augmenté. En 2022, un tiers de la population souffrait de troubles du sommeil et 7 personnes sur 100 consommaient des médicaments pour dormir. Les troubles du sommeil impactent fortement le quotidien des individus en affectant notamment la qualité de vie et la capacité de concentration. Ils sont également étroitement associés avec la santé psychique, avec davantage de symptômes de dépression et de détresse psychologique. Un sommeil altéré peut compromettre la performance au travail et certaines caractéristiques de l'activité professionnelle augmentent le risque d'un sommeil de médiocre qualité. Les ressources psychosociales et une activité physique, même partielle, protègent contre les troubles du sommeil.**

Les problèmes de sommeil sont très répandus et constituent un problème de santé publique majeur. Le problème le plus fréquent est le fait de se réveiller plusieurs fois durant la nuit. Pour près de la moitié de la population, cela arrive parfois ou souvent (48%) (G1). Un tiers de la population souffre de troubles du sommeil (voir encadré Indicateurs des troubles du sommeil): 7% de troubles pathologiques et 26% de troubles moyens (G2). Seuls 3% de la population n'ont jamais de difficulté à s'endormir, ni de sommeil agité et ne se réveillent jamais trop tôt le matin ou plusieurs fois au cours de la nuit. Près de deux-tiers des personnes ne connaissent que parfois ou rarement l'un ou l'autre de ces problèmes (65%).

Les troubles du sommeil sont diversement répartis au sein de la population (G2). Les femmes en souffrent plus fréquemment que les hommes (37% contre 29%) et ils augmentent avec l'âge. Les personnes âgées de 85 ans ou plus sont plus

Problèmes de sommeil, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G1




État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.10
© OFS 2024

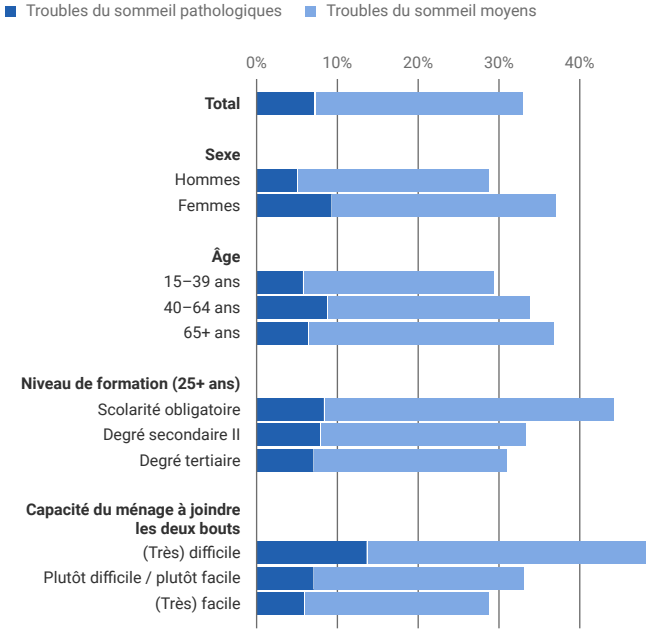
souvent concernées par des troubles du sommeil que les jeunes de 15 à 24 ans (43% contre 28%). C'est cependant parmi les 45 à 64 ans que la part des personnes souffrant de troubles du sommeil pathologiques est la plus élevée (9%). Les personnes vivant en région urbaine sont plus souvent sujettes aux troubles

du sommeil pathologiques que celles vivant en région rurale (8% contre 6%). De même, la population provenant de l'Europe du Sud-Ouest souffre davantage de troubles du sommeil que les Suisses (43% contre 32%), et cette différence est particulièrement prononcée chez les femmes (47% contre 36%).

**Indicateur des troubles du sommeil**
L'insomnie correspond à un sommeil perçu comme difficile à obtenir, insuffisant ou non-récupérateur. Les troubles du sommeil sont mesurés dans l'enquête suisse sur la santé (ESS) sur la base de quatre questions. La personne doit indiquer la fréquence (souvent, parfois, rarement, jamais) à laquelle elle éprouve des difficultés à s'endormir; a un sommeil agité; se réveille plusieurs fois au cours de la nuit; se réveille trop tôt le matin (G 1). Ces quatre questions sont regroupées dans un indicateur:
**Troubles pathologiques** = *souvent* sommeil agité ET réveil plusieurs fois par nuit
**Troubles moyens** = *souvent* des difficultés à s'endormir OU sommeil agité OU réveil plusieurs fois par nuit OU réveil trop tôt le matin
**Aucun ou faibles troubles** = *parfois, rarement, jamais* des difficultés à s'endormir ET sommeil agité ET réveil plusieurs fois par nuit ET réveil trop tôt le matin

## Troubles du sommeil selon caractéristiques sociodémographiques, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G 2



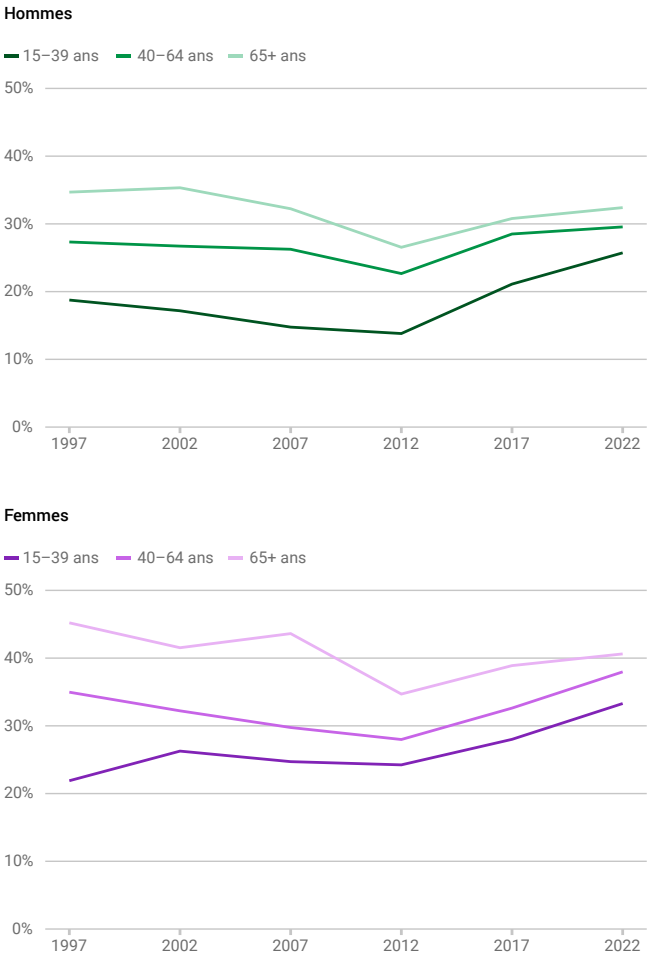

État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.11
© OFS 2024

L'enquête suisse sur la santé permet de suivre l'évolution des troubles du sommeil depuis 1997 (G 3). En 25 ans, leurs fréquences ont augmenté de 5 points de pourcentage, passant de 28% en 1997 à 33% en 2022. Ce sont les troubles pathologiques qui ont le plus fortement augmenté (5% en 1997 contre 7% en 2022). Cette augmentation touche en particulier les femmes (6% en 1997; 9% en 2022) et les jeunes de 15 à 39 ans, puisque la proportion de troubles pathologiques dans cette classe d'âge a doublé en 25 ans (3% en 1997; 6% en 2022). Cette augmentation est encore plus prononcée chez les jeunes femmes de 15 à 39 ans, avec une fréquence des troubles du sommeil pathologiques passant de 3% en 1997 à 8% en 2022.

## Troubles du sommeil selon l'âge, 1997–2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G 3



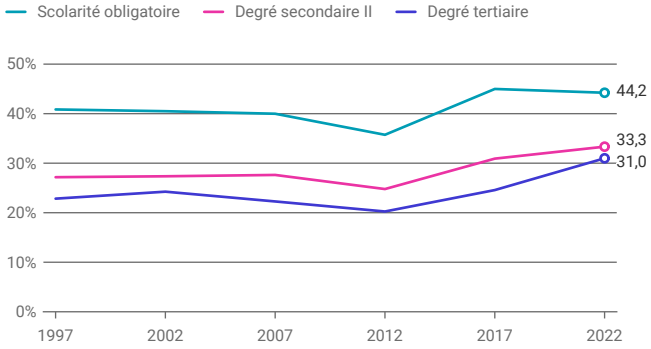

État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gd-f-14.03.01.12
© OFS 2024

Un gradient social se dessine: les personnes sans formation post-obligatoire souffrent plus souvent de troubles du sommeil que celles ayant achevé une formation du degré secondaire II ou tertiaire (44% contre respectivement 33% et 31%) (G 4). Cependant, cet écart s'est réduit en 25 ans, car les troubles du sommeil pathologiques ont plus fortement augmenté parmi les personnes au bénéfice d'une formation de degré tertiaire (4% en 1997; 7% en 2022) que parmi celles sans formation post-obligatoire (7% en 1997; 8% en 2022) ou celles détenant une formation de degré secondaire II (5% en 1997; 8% en 2022) (G 4).

### Troubles du sommeil selon le niveau de formation, 1997–2022

Population de 25 ans et plus vivant en ménage privé — G 4




État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.13
© OFS 2024

Un autre reflet des inégalités sociales peut se mesurer au travers de l'appréciation subjective de la situation financière. Les personnes déclarant pouvoir globalement (très) difficilement joindre les deux bouts souffrent nettement plus fréquemment de troubles du sommeil (48%) que celles pour qui la situation financière est plus aisée (G 2).

## Vie quotidienne

Les troubles du sommeil ont des répercussions sur le niveau d'énergie et de vitalité, sur les capacités de concentration et sur la qualité de vie ressentie.

Plus de deux tiers des personnes souffrant de troubles du sommeil pathologiques ont un faible niveau d'énergie et de vitalité (68%), contre 45% de celles avec des troubles moyens et 25% de celles sans troubles du sommeil.

9% des personnes avec des troubles du sommeil pathologiques déclarent avoir quotidiennement du mal à se concentrer, par exemple en lisant le journal ou en regardant la télévision, contre 4% des personnes avec des troubles moyens et 1% de celles sans troubles du sommeil.

Une autre conséquence des troubles du sommeil est une détérioration de la qualité de vie en générale. Seuls 78% des individus souffrant de troubles du sommeil pathologiques estiment leur qualité de vie comme (très) bonne contre 86% de ceux souffrant de troubles moyens et 96% de ceux sans troubles du sommeil.

## Santé psychique

Le sommeil est essentiel à l'équilibre et au bien-être mental. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut constituer un facteur de risque pour la santé psychique. En même temps, les troubles du sommeil sont souvent un symptôme accompagnant des maladies psychiques comme par exemple la dépression. Ce cercle vicieux concerne également les troubles anxieux. L'anxiété entraîne, de par sa nature, de la peur, du stress et des pensées récurrentes qui peuvent engendrer un stade d'hyper éveil au moment de s'endormir.

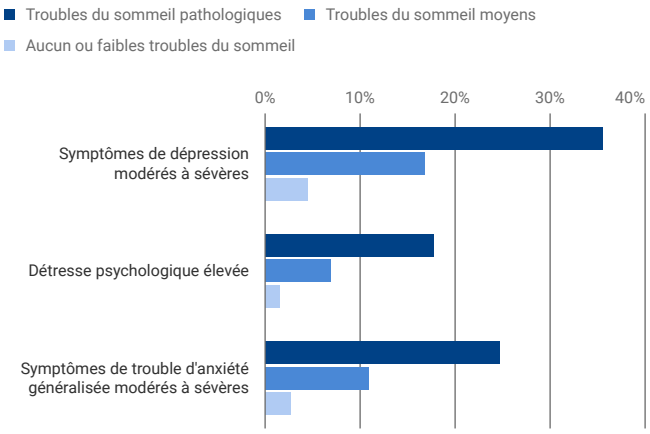
35% des personnes souffrant de troubles du sommeil pathologiques présentent des symptômes de dépression modérés à sévères, contre 17% de celles qui ont des troubles du sommeil moyens et 4% de celles qui n'ont pas de troubles du sommeil (G 5). Et inversement, 69% des personnes avec des symptômes de dépression modérés à sévères ont des troubles du sommeil pathologiques ou moyens.

18% des personnes souffrant de troubles du sommeil pathologiques présentent une détresse psychologique élevée, contre seulement 7% des personnes souffrant de troubles du sommeil moyens et 2% de celles sans troubles du sommeil (G 5).

Parmi la population concernée par des troubles du sommeil pathologique, un quart souffre de symptômes modérés à sévères de trouble d'anxiété généralisée contre 11% de celle avec des troubles du sommeil moyens et 3% de celle sans troubles du sommeil (G 5).

### Santé psychique selon troubles du sommeil, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G 5




État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.15
© OFS 2024

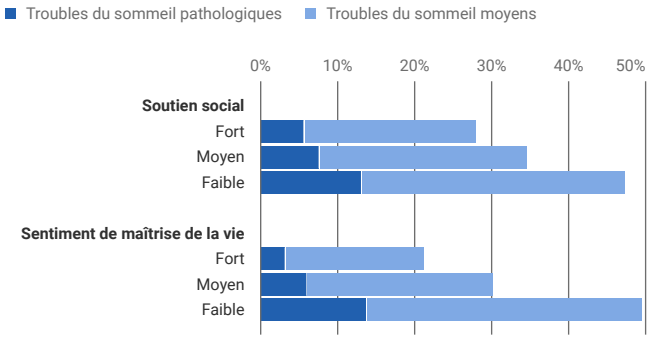
## Ressources psychosociales

Les ressources psychosociales, telles que le soutien social ou un sentiment élevé de maîtrise de la vie, aident à réduire l'anxiété, à améliorer l'adaptation aux défis quotidiens et à favoriser un environnement mental et émotionnel propice à un sommeil réparateur.

Les personnes disposant d'un fort soutien social montrent moins souvent des troubles du sommeil que celles disposant d'un faible soutien social (28% contre 47%) (G6). De même, la population avec un fort sentiment de maîtrise de la vie est moins sujette aux troubles du sommeil que celle avec un faible sentiment de maîtrise (21% contre 49%) (G6). Les personnes ayant un fort sentiment de maîtrise sont presque cinq fois moins nombreuses à souffrir de troubles du sommeil pathologiques que celles ayant un faible sentiment de maîtrise (3% contre 14%).

### Troubles du sommeil selon ressources psychosociales, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G6




État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.16
© OFS 2024

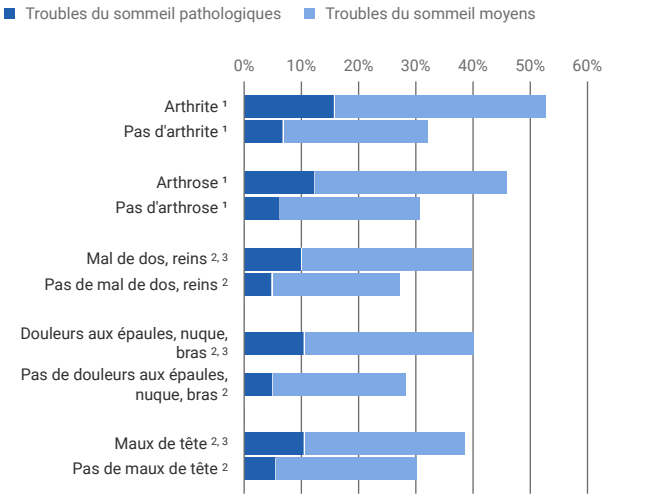
## Problèmes de santé physique

Les troubles du sommeil peuvent exacerber les douleurs physiques en réduisant la tolérance à la douleur et en perturbant les processus de guérison et de récupération du corps. Inversement, la douleur chronique peut interférer avec la capacité à obtenir un sommeil réparateur, créant ainsi un cercle vicieux qui aggrave les deux conditions.

Les personnes souffrant de maladies musculosquelettiques telles qu'arthrite (53% contre 32%), ou arthrose (46% contre 31%), ou de douleurs telles que maux de dos (40% contre 27%), de douleurs dans la nuque, les épaules ou les bras (40% contre 28%) ou encore de maux de tête (38% contre 30%) sont plus nombreuses à déclarer des troubles du sommeil que celles qui n'en souffrent pas. Par ailleurs, la proportion de troubles du sommeil pathologiques double lorsqu'on compare la population sans douleur à celle souffrant de douleurs (G7).

### Troubles du sommeil selon troubles physiques, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G7




¹ Au cours des 12 derniers mois
² Au cours des 4 dernières semaines
³ Un peu/beaucoup

État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.17
© FSO 2024

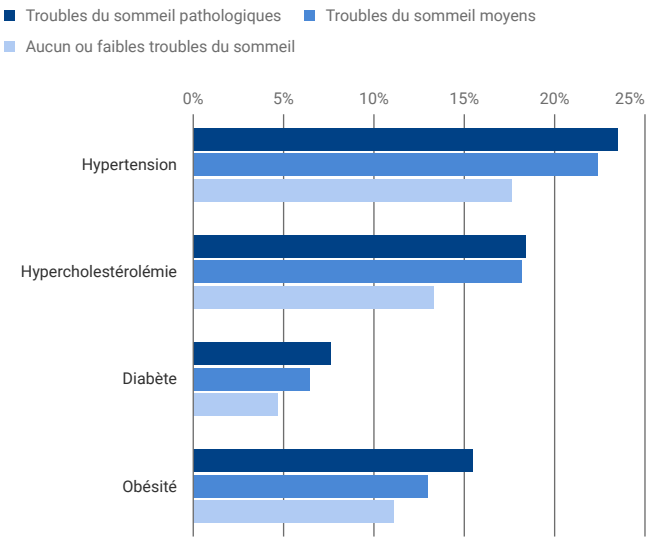
## Facteurs de risques de maladies cardiovasculaires

Les troubles du sommeil sont associés à une augmentation des facteurs de risques de maladies cardiovasculaires, tels que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut provoquer des déséquilibres hormonaux et métaboliques qui contribuent à la détérioration de la santé cardiaque.

Les personnes avec des troubles du sommeil sont plus nombreuses à souffrir d'une hypertension (23%), d'une hypercholestérolémie (18%) ou de diabète (7%) que celles sans troubles du sommeil (G8). De même, les personnes avec des troubles du sommeil pathologiques présentent plus souvent une obésité que celles qui n'ont aucun trouble du sommeil (15% contre 11%).

### Facteurs de risques de maladies cardiovasculaires selon troubles du sommeil, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G8




État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.18
© OFS 2024

## Troubles du sommeil et activité professionnelle

Les troubles du sommeil peuvent avoir des répercussions dans le cadre professionnel en termes de risque de burnout, d'absentéisme ou d'insatisfaction au travail.

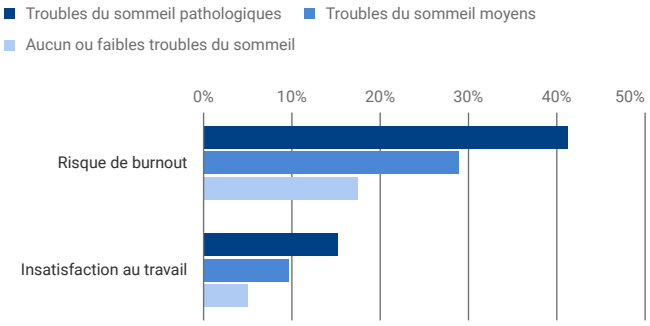
Les troubles du sommeil font partie des symptômes du syndrome de l'épuisement professionnel (burnout). 41% des personnes souffrant de troubles du sommeil pathologiques présentent un risque de développer un burnout, contre 29% de celles qui ont des troubles moyens et 17% de celles sans troubles du sommeil (G9).

Les personnes avec des troubles du sommeil pathologiques sont plus souvent absentes au travail. Elles n'ont pas pu aller au travail ou exercer leur activité habituelle en moyenne 1,2 jours durant les quatre dernières semaines (troubles du sommeil moyens: 1,1 jours; aucun trouble du sommeil: 0,6 jour).

L'insatisfaction au travail affecte plus souvent les personnes avec des troubles du sommeil pathologiques (15%) que celles avec des troubles moyens (10%) et celles sans trouble (5%) (G9).

### Risque de burnout et insatisfaction au travail selon troubles du sommeil, en 2022

Population active occupée de 15 à 64 ans — G9



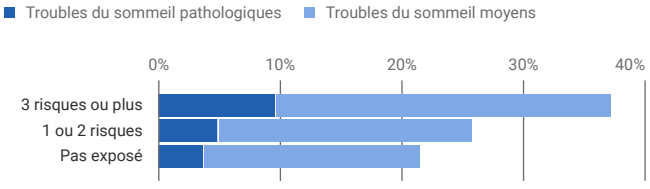

État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.19
© OFS 2024

À l'inverse, les risques psychosociaux au travail, par exemple le stress, un faible soutien social ou encore une exigence émotionnelle élevée, constituent un risque pour la santé et ils sont également associés aux troubles du sommeil (G10). Près de 4 personnes actives sur 10 exposées à au moins trois catégories de risques psychosociaux sur une liste de neuf[1] sont sujettes aux troubles du sommeil (38%) contre 26% de celles qui sont exposées à un ou deux risques et 22% de celles qui n'y sont pas exposées.

### Troubles du sommeil selon les risques psychosociaux au travail, en 2022

Population active occupée de 15 à 64 ans — G10




État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.20
© OFS 2024

[1] L'enquête suisse sur la santé documente l'exposition à 32 risques psychosociaux. Pour faciliter leur analyse, ils ont été regroupés en neuf catégories. Une personne est considérée comme exposée à une catégorie de risque si elle déclare être confrontée à au moins un des risques qui y sont regroupés. Pour plus d'information, consulter Conditions de travail et état de santé, entre 2012 et 2022.

## Facteurs de risque: alcool, bruit et écrans

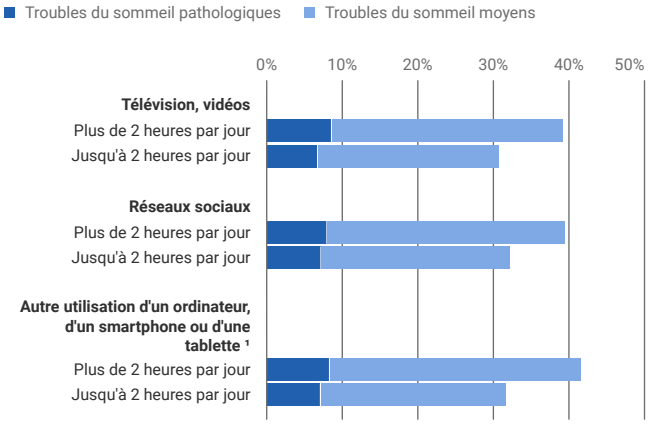
La consommation d'alcool peut provoquer un sommeil de mauvaise qualité et peu réparateur et elle déstructure à long terme le sommeil. Les personnes qui boivent quotidiennement de l'alcool souffrent plus fréquemment de troubles du sommeil moyens ou pathologiques que celles qui boivent moins souvent de l'alcool (38% contre 31%).

Le bruit est un son jugé indésirable et gênant et il a des effets sur la santé. Les personnes indiquant des nuisances au domicile en raison par exemple du bruit du trafic routier, des trains ou de personnes hors du ménage sont plus nombreuses à souffrir de troubles du sommeil que celles qui ne subissent pas ces nuisances (37% contre 29%).

Les écrans, en particulier avant le coucher, perturbent le sommeil en supprimant la production de mélatonine, une hormone essentielle régulant le cycle veille-sommeil. Leur lumière bleue inhibe également la capacité naturelle du corps à s'endormir, contribuant ainsi à des troubles du sommeil et à une qualité de repos altérée. Les personnes passant plus de 2 heures par jour devant la télévision, sur les réseaux sociaux ou encore en utilisant un ordinateur, un smartphone ou une tablette pour une autre raison[2] sont plus souvent concernées par des troubles du sommeil (G11).

### Troubles du sommeil selon le temps passé sur les écrans, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G11




¹ A l'exclusion des jeux vidéo

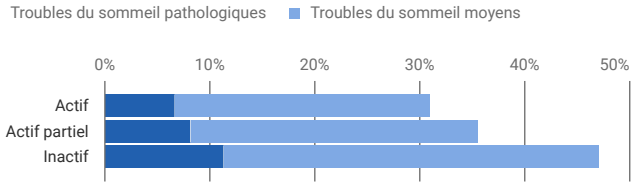
État des données: 13.02.2024 — gr-f-14.03.01.21
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS) — © OFS 2024

## Activité physique comme facteur de protection

Il est admis que l'activité physique influence le sommeil. De manière favorable lorsqu'elle est pratiquée en journée, de manière moins favorable lorsqu'elle est pratiquée à une heure proche du coucher. Les personnes physiquement inactives sont plus nombreuses à souffrir de troubles du sommeil pathologiques ou moyens que celles qui sont actives, même partiellement (G12).

### Troubles du sommeil selon activité physique, en 2022

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé — G12




État des données: 13.02.2024 — gr-f-14.03.01.22
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS) — © OFS 2024

## Calmants et somnifères

La consommation de médicaments, tels que les calmants ou les somnifères, donne un aperçu supplémentaire de l'ampleur des troubles du sommeil (G13). 7% de la population ont pris des calmants et/ou des somnifères sur une période d'une semaine. Cette consommation a légèrement diminué en 15 ans puisqu'elle a perdu 1 point de pourcentage depuis 2007. Les femmes en sont de plus grandes consommatrices que les hommes (8% contre 5%). La prise de calmants et de somnifères augmente fortement avec l'âge pour atteindre 20% chez les personnes de 85 ans et plus. Les personnes habitant en milieu urbain consomment plus fréquemment ce type de médicaments que celles vivant en milieu rural (7% contre 5%).

Un gradient social se profile également dans le domaine de consommation de ces médicaments. Les personnes dont la formation ne dépasse pas la scolarité obligatoire consomment presque trois fois plus souvent de tels médicaments que celles qui ont achevé une formation tertiaire (15% contre 4%). Les individus déclarant ne pouvoir joindre les deux bouts que (très) difficilement (14%) ont plus souvent recours aux calmants et/ou somnifères que ceux qui ont moins de difficulté à boucler les fins de mois.

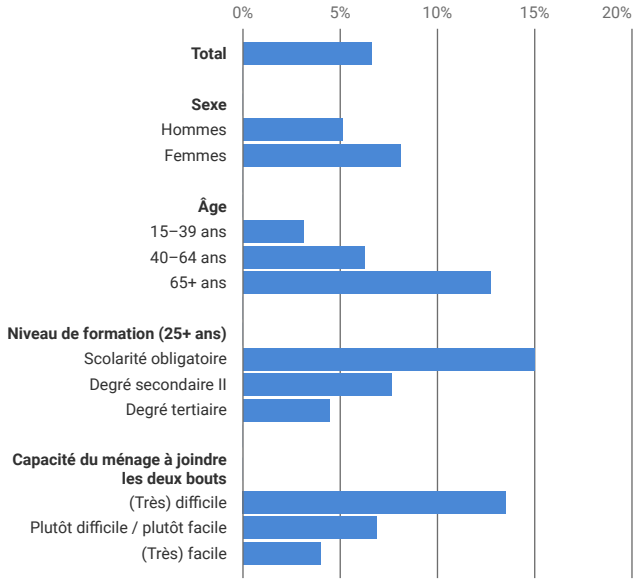
Une minorité des personnes avec des troubles du sommeil pathologiques et de celles avec des troubles moyens consomment des calmants ou des somnifères (respectivement 21% et 11%). Parmi les personnes sans troubles du sommeil cette proportion est de 3%.

[2] À l'exclusion des jeux vidéos

## Consommation de calmants et / ou somnifères, en 2022

Au cours des 7 derniers jours; population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G13




État des données: 13.02.2024
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

gr-f-14.03.01.23
© OFS 2024

**Source des données**

La présente publication s'appuie sur les données de l'enquête suisse sur la santé (ESS). Depuis 1992, l'ESS est réalisée tous les cinq ans par l'Office fédéral de la statistique (OFS). La septième enquête, qui fait partie du programme de relevés du recensement de la population, a eu lieu en 2022. Elle fournit des informations importantes sur l'état de santé de la population, sur le comportement en matière de santé et sur le recours aux services de santé. Au total, 21 930 personnes de 15 ans ou plus vivant dans des ménages privés ont été interrogées dans le cadre de cette enquête (36% de l'échantillon). L'enquête consiste en une interview téléphonique suivie d'un questionnaire écrit sur papier ou en ligne. Les questions portant sur les problèmes de sommeil proviennent du questionnaire écrit, auquel 19 137 personnes ont répondu. Ces questions ont été intégrées dans le questionnaire en 1997.

| | |
|---|---|
| **Éditeur:** | Office fédéral de la statistique (OFS) |
| **Renseignements:** | sgb@bfs.admin.ch, tél. +41 58 463 65 62 |
| **Rédaction:** | Martine Kaeser |
| **Série:** | Statistique de la Suisse |
| **Domaine:** | 14 Santé |
| **Langue du texte original:** | français |
| **Mise en page:** | Publishing et diffusion PUB, OFS |
| **Graphiques:** | Publishing et diffusion PUB, OFS |
| **En ligne:** | www.statistique.ch |
| **Imprimés:** | www.statistique.ch<br>Office fédéral de la statistique, CH-2010 Neuchâtel,<br>order@bfs.admin.ch, tél. +41 58 463 60 60<br>Impression réalisée en Suisse |
| **Copyright:** | OFS, Neuchâtel 2024<br>La reproduction est autorisée, sauf à des fins commerciales, si la source est mentionnée. |
| **Numéro OFS:** | 1505-2200 |


**Les informations publiées ici contribuent à mesurer la réalisation des objectifs de développement durable (ODD).**

**Système d'indicateurs MONET 2030**

www.statistique.ch → Statistiques → Développement durable → Système d'indicateurs MONET 2030