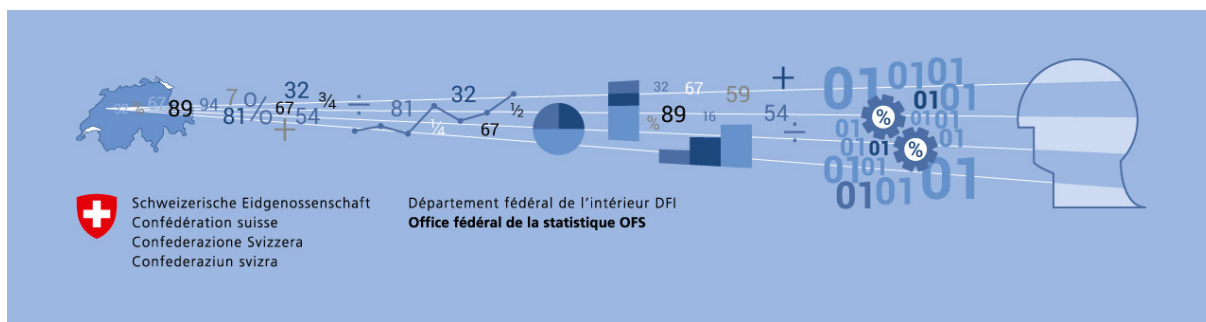




Communiqué de presse

Embargo: 03.10.2024, 8h30

14 Santé

Enquête suisse sur la santé 1997–2022

En hausse sur 25 ans, les troubles du sommeil affectent un tiers de la population

En 2022, un tiers de la population souffrait de troubles du sommeil. Cela représente une augmentation de 5 points de pourcentage depuis 1997. Les femmes et les jeunes de 15 à 39 ans sont particulièrement touchés par cette hausse. La santé psychique et la santé physique sont fortement associées aux troubles du sommeil. Ce sont là quelques résultats de la nouvelle publication de l'Office fédéral de la statistique (OFS) consacrée aux troubles du sommeil.

Le sommeil fait partie des besoins physiologiques vitaux et sa perturbation peut entraîner de graves conséquences sur la santé physique et psychique. 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 et représentent ainsi un problème de santé publique majeur.

Plus fréquents avec l'âge

Un tiers de la population souffre de troubles du sommeil moyens (26%) ou pathologiques (7%), mais tout le monde n'est pas affecté dans les mêmes proportions. Les femmes en souffrent plus fréquemment que les hommes (37% contre 29%) et les troubles du sommeil augmentent avec l'âge. Les personnes âgées de 85 ans ou plus sont davantage 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%).

Trois fois plus de jeunes femmes touchées par des troubles du sommeil pathologiques

En 25 ans, les troubles du sommeil moyens et pathologiques ont augmenté de 5 points de pourcentage pour atteindre un tiers de la population en 2022. Ce sont les troubles pathologiques qui ont proportionnellement le plus fortement progressé (5% en 1997 contre 7% en 2022). Les personnes les plus touchées par cette augmentation sont les jeunes de 15 à 39 ans et les femmes. Parmi les jeunes femmes, la proportion de personnes souffrant de troubles pathologiques a presque été multipliée par trois, passant de 3% en 1997 à 8% en 2022.

Formation de degré tertiaire: accroissement des troubles pathologiques

Les personnes au bénéfice d'une formation de degré tertiaire accusent une forte augmentation des troubles du sommeil pathologiques (4% en 1997; 7% en 2022). Cependant, les personnes sans formation post-obligatoire souffrent globalement plus souvent de troubles du sommeil que celles ayant achevé une formation du degré secondaire II ou tertiaire (44% contre respectivement 33% et 31%). Par conséquent, le niveau social continue de jouer un rôle en matière de troubles du sommeil.

Nette corrélation avec des problèmes de santé psychique

Les troubles du sommeil constituent à la fois un facteur de risque pour la santé psychique et ils font en même temps souvent partie des symptômes de maladies psychiques comme la dépression. Les personnes souffrant de troubles du sommeil pathologiques présentent beaucoup plus souvent des symptômes de dépression modérés à sévères que celles qui n'ont pas de troubles du sommeil (35% contre 4%). De même, elles souffrent plus souvent de détresse psychologique (18% contre 2%) ou de symptômes modérés à sévères de trouble d'anxiété généralisée (25% contre 3%).

Personnes souffrant de douleur davantage touchées

Il existe un cercle vicieux entre le sommeil et les douleurs: les maladies musculosquelettiques et les douleurs concomitantes peuvent empêcher un sommeil de bonne qualité et, à l'inverse, les troubles du sommeil peuvent renforcer la perception de la douleur et entraver la guérison. Les personnes souffrant de maladies musculosquelettiques sont plus nombreuses à déclarer des troubles du sommeil que celles qui ne sont pas touchées: p. ex. l'arthrite (53% contre 32%) ou l'arthrose (46% contre 31%) ou encore les douleurs dorsales (40% contre 27%). Par ailleurs, la proportion de personnes souffrant de troubles du sommeil pathologiques est deux fois plus élevée parmi les personnes rapportant des douleurs que parmi celles qui n'en déclarent pas.

Lien avec risque de burnout

Les risques psychosociaux au travail, par exemple le stress ou un faible soutien social, constituent un risque pour la santé et ils sont associés aux troubles du sommeil. À l'inverse, les troubles du sommeil peuvent avoir des répercussions dans le cadre professionnel en termes d'absentéisme, d'insatisfaction au travail ou de risque de burnout. Ainsi, 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.

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.

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. 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

Renseignements

Martine Kaeser, OFS, section Santé de la population, tél.: +41 58 463 66 94,

e-mail: martine.kaeser@bfs.admin.ch

Service des médias OFS, tél.: +41 58 463 60 13, e-mail: media@bfs.admin.ch

Nouvelles parutions

«Troubles du sommeil dans la population», numéro OFS: 1505-2200

Commandes de publications: tél.: +41 58 463 60 60, e-mail: order@bfs.admin.ch

Offre en ligne

Autres informations et publications: www.bfs.admin.ch/news/fr/2024-0165

La statistique compte pour vous: www.la-statistique-compte.ch

Abonnement aux NewsMails de l'OFS: www.news-stat.admin.ch

Le site de l'OFS: www.statistique.ch

Accès aux résultats

Ce communiqué est conforme aux principes du Code de bonnes pratiques de la statistique européenne. Ce dernier définit les bases qui assurent l'indépendance, l'intégrité et la responsabilité des services statistiques nationaux et communautaires. Les accès privilégiés sont contrôlés et placés sous embargo.

Aucun accès privilégié n'a été accordé pour ce communiqué.