

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Köniz, le 15 mars 2024

Des collaborateurs reposés, un facteur de succès

Quand nous dormons mal, nous ne sommes pas seulement fatigués le matin : nous ne pouvons pas nous concentrer, nous réagissons lentement, nous nous sentons dépassés, nous sommes moins empathiques et nous sous-estimons les risques. La Ligue pulmonaire accompagne des personnes souffrant d'apnées du sommeil et montre au personnel des entreprises comment améliorer son sommeil.

Les cadres se vantent souvent de leur résistance malgré des temps de sommeil courts, mais le fait est que le manque chronique de sommeil rend malade. Avec l'alimentation, le sport et les contacts sociaux, un bon sommeil fait partie des quatre facteurs les plus importants pour rester en bonne santé physique et psychique.

Une personne sur trois dort mal

Le résultat de l'enquête suisse sur la santé 2023 est alarmant : 33% de la population souffre de problèmes de sommeil. Les nuits blanches sont usantes pour les personnes concernées et ont de surcroît un impact négatif sur l'économie.

Qu'est-ce qu'un bon sommeil ?

Un sommeil sain ne repose pas seulement sur sa durée, c'est sa qualité qui est déterminante. Seul un sommeil comportant suffisamment de phases de sommeil profond est réparateur. Pendant notre sommeil, nous renouvelons les cellules de notre corps et de notre cerveau et nous assimilons ce que nous avons vécu pendant la journée. Lorsque nous ne dormons pas ou mal, un déséquilibre se produit dans le cerveau, ce qui a des répercussions négatives sur notre état psychique et physique.

L'apnée du sommeil

Parfois, un problème physique est à l'origine d'un mauvais sommeil. L'apnée du sommeil est un des troubles respiratoires les plus répandus. Elle provoque une fermeture temporaire des voies respiratoires pendant le sommeil. Ces arrêts respiratoires nocturnes empêchent de trouver un sommeil réparateur. Les personnes souffrant d'apnées du sommeil sont donc souvent très fatiguées pendant la journée et ne peuvent pas se concentrer. Non traitée, l'apnée du sommeil augmente le risque d'accidents, d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Toutes les personnes concernées ne souffrent pas des mêmes symptômes comme par exemple les ronflements, d'où l'importance de consulter un médecin. L'apnée du sommeil peut être traitée efficacement. La Ligue pulmonaire est leader en matière de traitement dans toute la Suisse. Elle conseille et accompagne environ 90 000 personnes souffrant d'apnée du sommeil. « J'étais complètement épuisée parce que je dormais mal depuis si longtemps. Le traitement a énormément amélioré ma qualité de vie. Après une courte période d'adaptation, j'ai enfin pu retrouver un sommeil profond », raconte une patiente.

Dormir profondément et prendre un bon départ en entreprise

En l'absence de problème physique ou psychique, nous pouvons nous entraîner à bien dormir. En effet, les personnes qui dorment bien sont plus motivées pour aller travailler le matin, sont plus productives, plus empathiques et agissent en étant plus conscientes des risques. Un sommeil réparateur favorise la mémoire et les fonctions d'apprentissage, renforce le système immunitaire et nous rend énergique et alerte le lendemain. C'est pourquoi des collaborateurs bien reposés contribuent largement au succès d'une entreprise. « PulMotion » est un programme qui promeut la santé pulmonaire des collaborateurs dans les entreprises. Un dépistage scientifiquement éprouvé détermine les troubles respiratoires liés au sommeil des collaborateurs. Lors de l'atelier « Dormir enfin », les participants apprennent à connaître les liens entre la respiration, le sommeil et les performances. Des exercices simples aident à mieux dormir.

Le 15 mars, c'est la [Journée mondiale du sommeil](#). Cette journée est l'occasion de sensibiliser le monde entier à l'importance du sommeil pour la santé.

La Ligue pulmonaire

Depuis plus de 120 ans, la [Ligue pulmonaire](#) s'implique pour que les personnes souffrant de maladies pulmonaires et des voies respiratoires puissent vivre autant que possible sans troubles et de manière autonome.

La Ligue pulmonaire est une organisation de santé à but non lucratif qui est active à l'échelle nationale. Elle s'engage en faveur de la promotion de la santé et de la prévention, forme des spécialistes et soutient des projets de recherche.

La Ligue pulmonaire accompagne plus de 114 000 patientes et patients sur 61 sites dans toute la Suisse. Au total, les 17 ligues pulmonaires cantonales et régionales et l'organisation faîtière, la Ligue pulmonaire suisse, emploient environ 800 personnes.

La Ligue pulmonaire suisse est certifiée ZEWO.

Lien

pulmotion.ch

liguepulmonaire.ch/apnees-du-sommeil/

Contact

Ligue pulmonaire suisse

media@lung.ch