

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tard !

Sarah Iuliano, Swapna Kanakarathnam, Magjun Shala, Pauline Tassotti, Maxime Trolliet

Introduction

Le sommeil occupe un tiers de notre vie (1) mais nous dormons de moins en moins (2) et son utilité reste inconnue. Selon l'Office fédérale de la statistique, 25% de la population suisse souffre de troubles du sommeil, c'est-à-dire des troubles mineurs comme l'insomnie allant à des troubles pathologiques tels que le syndrome d'apnées du sommeil ou le syndrome des jambes sans repos. Ces troubles affectent surtout les femmes et les personnes âgées de plus de 85 ans (3). La population de plus de 75 ans est aussi concernée par une consommation importante de somnifères et/ou tranquillisants (4). Cette consommation s'élève à 8% dans la population suisse (3).

Des études (2) montrent que les troubles du sommeil sont associés à plusieurs facteurs de risque non-modifiables tels que l'âge et la génétique. Plusieurs facteurs de risque modifiables tels qu'une mauvaise hygiène de vie (inactivité physique, consommation d'alcool, mauvaise alimentation), le stress, l'irrégularité des horaires de travail, un problème de santé psychique, la prise de somnifères et le niveau sociodémographique peuvent aussi influencer les troubles du sommeil. Les conséquences qui en découlent sont l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires (2), le diabète, une dépendance aux somnifères, une diminution de l'efficacité au travail, des accidents de la route (3) et de travail (5). Certains facteurs de risques tels que l'obésité, un trouble psychique et la prise de somnifères peuvent aussi se trouver parmi les conséquences d'un trouble du sommeil engendrant ainsi un cercle vicieux. De ce fait, nous nous sommes interrogés sur la place du sommeil dans le système de santé suisse et sa prévention. Le sommeil est un domaine en pleine expansion notamment visible à travers de nombreuses recherches et publications d'articles scientifiques. Néanmoins, nous avons constaté un manque de littérature sur les moyens et l'efficacité d'une prévention. C'est dans ce contexte que nous nous sommes intéressés à la prévention des troubles du sommeil chez les adultes en Suisse.

Méthode

L'objectif de ce travail est de se renseigner sur la place du sommeil dans le système de santé suisse et sur la prévention existante concernant les troubles du sommeil, de déterminer les difficultés rencontrées à leur prévention et décrire les différentes solutions pour améliorer leur prévention. Afin d'atteindre ces objectifs, des entretiens semi-structurés ont été menés avec douze acteurs différents : deux spécialistes du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CIRS), le directeur du centre du sommeil des Hôpitaux Universitaires Genevois, deux médecins généralistes, un spécialiste des médecines complémentaires, la directrice de l'Institut universitaire romand de Santé au Travail (IST), une experte du sommeil, la pharmacienne cantonale vaudoise, une représentante de la santé publique vaudoise, une porte-parole d'Addiction suisse, un sociologue de l'Université de Lausanne et le responsable santé et sécurité chez BTG Eclepens Société Anonyme. Nous n'avons malheureusement pas pu rencontrer le directeur de Lingerie Elite et le cofondateur de mementor Gesellschaft mit beschränkter Haftung qui ont annulé. Nous avons classé les résultats selon la taille de la population touchée : grande (population suisse), moyenne (groupe de personnes comme les médecins, les travailleurs ou les écoliers) et petite échelle (individus).

Résultats

L'ensemble des professionnels rencontrés à l'exception d'un seul s'accordent sur le fait que le sommeil n'occupe pas une place prépondérante dans le système de santé suisse et qu'il y a un manque de prévention. Il est cependant considéré comme un problème de santé publique. La majorité de nos intervenants reconnaissent le rôle majeur du médecin généraliste concernant la prévention et sur la prise en charge des troubles du sommeil. Ces acteurs considèrent qu'ils peuvent s'occuper de 90% des problèmes du sommeil avant de passer le relais aux spécialistes. Toutefois, la question du sommeil n'est abordée spontanément que par 10% des médecins généralistes (6). L'ensemble de nos interlocuteurs admettent que les troubles du sommeil touchent la population en général. Néanmoins, pour faire une prévention efficace, il faut cibler différents groupes de personnes comme les jeunes, les travailleurs postés, les personnes âgées

ou les personnes âgées avec une consommation de somnifères. Contrairement aux idées reçues, le self-monitoring (montres connectées) de notre sommeil ne permet pas d'en améliorer la qualité.

Suite à nos entretiens, nous avons classé les mesures de prévention existantes : à grande, moyenne et petite échelle. A grande échelle, il existe la campagne de prévention vaudoise concernant les somnifères datant de 2013, la journée suisse du sommeil, les centres du sommeil et leurs sites internet, l'étude HypnoLaus, le dépistage du syndrome d'apnées du sommeil, un questionnaire de dépistage de la ligue pulmonaire vaudoise, mementor : site de coaching sur le sommeil, des brochures d'informations sur les somnifères et sur le travail de nuit, la loi sur le travail (11h de repos entre deux services), des articles de presse et le livre de R.Heinzer et J.Haba-Rubio « Je rêve de dormir ». A moyenne échelle, la prévention se focalise sur des cours de prévention donnés par la Schweizerische Unfallversicherungsanstalt (SUVA), la mise en place d'une salle de repos sur le lieu de travail, la formation des médecins par des congrès et des ateliers et par des interventions ponctuelles données par le CIRS. A petite échelle, la prévention se fait surtout par l'anamnèse, les médecines complémentaires, les conseils sur l'hygiène de vie et du sommeil.

Malgré les mesures existantes, nous constatons un manque de prise de conscience de la population ainsi qu'un manque d'intérêt et d'investissements des acteurs du système de santé. À titre d'exemple, Promotion Santé Suisse et l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive ne mènent aucune action à ce sujet. Les difficultés à réaliser une prévention sont à grande échelle : le morcellement du système de santé suisse, la complexité à l'élaboration d'un message de prévention, le poids du lobby pharmaceutique, la barrière économique, la valorisation de la relation entre peu de sommeil et le succès, les contraintes du fonctionnement de la société (société de performance et de consommation). Le sommeil est également très individuel et subjectif rendant ardu une prévention globale. A moyenne échelle, le manque de formation des médecins sur le sommeil et le temps de consultation à disposition du médecin généraliste sont observées. A petite échelle, la banalisation des troubles du sommeil de la part du patient et du médecin, la facilité à donner des somnifères et la difficulté à faire changer les habitudes de vie sont présentes.

Discussion

La prévention des troubles du sommeil en Suisse est négligée bien qu'un quart de la population soit touchée. Le manque de littérature sur la prévention peut être expliqué par le fait que la thématique du sommeil est un problème de santé publique mais pas une priorité. Comme relevé dans nos recherches de littérature (4), nos intervenants s'accordent sur le fait que les somnifères sont une problématique.

Nous proposons les solutions suivantes pour pallier à ce manque de prévention : à grande échelle, un plus grand investissement de la part de l'Office Fédéral de la Santé Publique et d'autres acteurs tels que les assurances, l'IST, le Bureau de Prévention des Accidents et le Secrétariat d'Etat à l'Economie, une plus grande diffusion des informations et l'accessibilité par des campagnes de prévention ainsi que des séances d'informations, une prise de conscience générale des effets néfastes et bénéfiques du sommeil sur la santé, l'abolition du modèle valorisant le lien entre peu de sommeil et le succès, une meilleure adéquation des horaires de travail/scolaires par rapport aux besoins physiologiques, l'amélioration de la formation médicale et du personnel soignant. Finalement, à moyenne échelle, il est possible de prolonger le temps de consultation en cabinet et promouvoir l'usage de médecine alternative.

Références

1. Haba-Rubio J, Heinzer R. Je rêve de dormir : laissez-vous guider dans l'univers du sommeil. 1^{ère} éd. Lausanne: Editions Favre; 2016.
2. Haba-Rubio J, Heinzer R, Tafti M. HypnoLaus : le sommeil sous la loupe. Rev Med Suisse. 2011 ; 7 : 2137-41.
3. Enquête suisse sur la santé 2012 : Troubles du sommeil dans la population. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique; 2015 [cité le 24 juin 2018]. Disponible: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees/publications.assetdetail.350824.html>
4. Maffli E, Notari L. Usage de médicaments psychoactifs dans la population. Dépendance. 2015 ; 55 : 2-5
5. Uehli K, Miedinger D, Bingisser R, Dürr S, Holsboer-Trachsler E, Maier S, Mehta A J, Müller R, Schindler C, Zogg S, Künzli N, Leuppi J D. Sleep quality and the risk of work injury: a Swiss case-control study. J Sleep Res. 2014 ; 23 : 545-553.
6. Cohidon C, Senn N. Prévention en médecine de famille en suisse : attitudes et pratiques des médecins [En ligne]. Lausanne: Policlinique Médicale Universitaire; 2017 [cité le 25 juin 2018]. Disponible: https://www.pmu-lausanne.ch/sites/default/files/files/pe-files-2018-01/ofsp_rap2_prevention_final-logo.pdf

Mots clés

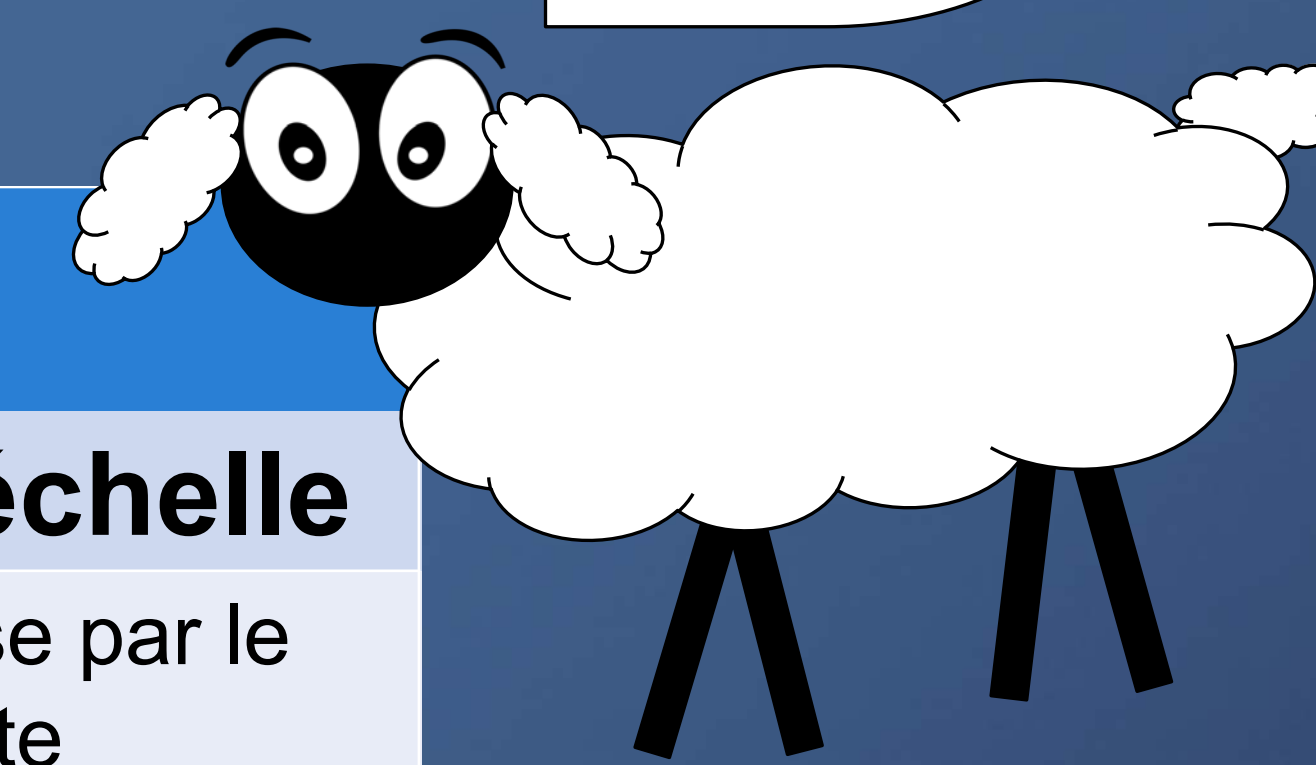
Sommeil ; Prévention; Troubles du sommeil; Adulte; Somnifères ; Hygiène.



L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tard!

Sarah Iuliano, Swapna Kanakarathnam, Magjun Shala, Pauline Tassotti, Maxime Trolliet

Ah bêê!
Dis donc!



1. Introduction

La fonction du sommeil reste inconnue mais est vitale. Alors qu'on le croyait passif, le sommeil est aujourd'hui reconnu comme un processus physiologique actif.

Le sommeil en chiffres:

- 1/3 de notre vie¹
- Diminution du nombre de minutes de sommeil depuis 1980²
- **25% de la population suisse souffre de troubles du sommeil**³
 - 28% ♀ 20% ♂³
 - 36% dès 85 ans vs 19% des 15-24 ans³
- 8% consomment des somnifères³
- 25-27 heures sans sommeil = alcoolémie 0.8‰²

Troubles du sommeil = troubles mineurs (l'insomnie, somnolence diurne) + troubles pathologiques (les apnées du sommeil ou narcolepsie).

Facteurs et conséquences à l'origine des troubles du sommeil

Facteurs modifiables:

- Hygiène de vie: inactivité physique, mauvaise alimentation, alcool, tabac, produits stimulants, écrans, sommeil irrégulier
- Stress
- Irrégularité des horaires

- Hypertension
- Problème de santé psychique
- Obésité
- Somnifères

Conséquences:

- Accident au travail et de la route
- Diabète
- Diminution de l'efficacité au travail
- Baisse des résultats scolaires

Facteurs non modifiables:

- Âge
- Génétique

Quelle est la prévention des troubles du sommeil chez les adultes en Suisse?

2. Objectifs

- Se renseigner sur la place du sommeil dans le système de santé suisse et sur la prévention existante concernant les troubles du sommeil
- Déterminer les difficultés rencontrées à faire de la prévention
- Décrire les différentes solutions pour améliorer la prévention

3. Méthodologie

- 11 entretiens semi-structurés: des spécialistes du sommeil, des médecins généralistes, la santé publique vaudoise, un sociologue, l'Institut universitaire romand de Santé au Travail, Addiction suisse, l'entreprise BTG Eclepens SA, une pharmacienne cantonale
- Nous avons groupé les résultats selon la taille de la population touchée : grande (population suisse), moyenne (groupe de personnes comme les médecins, les travailleurs ou les écoliers) et petite (individus) échelle

Remerciements:

Nous tenons à remercier les organisateurs du module ainsi que toutes les personnes qui nous ont accordé de leur temps dont notre tutrice Madame Katarzyna Michaud.

4. Résultats: a. Quelle est la prévention existante?

Grande échelle

- Campagne de prévention sur les somnifères (2013)
- Journée suisse du sommeil
- Centres du sommeil et leurs sites internet
- Etude HypnoLaus
- Dépistage du syndrome d'apnées du sommeil
- Ligue pulmonaire vaudoise
- Mementor: site de coaching sur le sommeil
- Brochures d'informations sur le sommeil et le travail de nuit
- Loi sur le travail: 11 heures de repos entre deux services
- Articles de presse
- Livre « Je rêve de dormir » écrit par R.Heinzer et J.Haba-Rubio

Moyenne échelle

- Cours de prévention et ateliers donnés par la SUVA
- Salles de repos au travail
- Formation médicale par des congrès et des ateliers
- Interventions ponctuelles par le Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil

Petite échelle

- Anamnèse par le généraliste
- Médecines complémentaires
- Conseils sur hygiène de vie et du sommeil

b. Difficultés à faire de la prévention:

- Morcellement du système de santé suisse
- Lobby pharmaceutique et barrière économique \$
- Idées erronées:
 - le sommeil = perte de temps
 - peu de sommeil = succès
- Sommeil = affaire privée
- Contraintes du fonctionnement de la société

- Manque de formation médicale sur le sommeil
- Temps de consultation limité pour les médecins généralistes

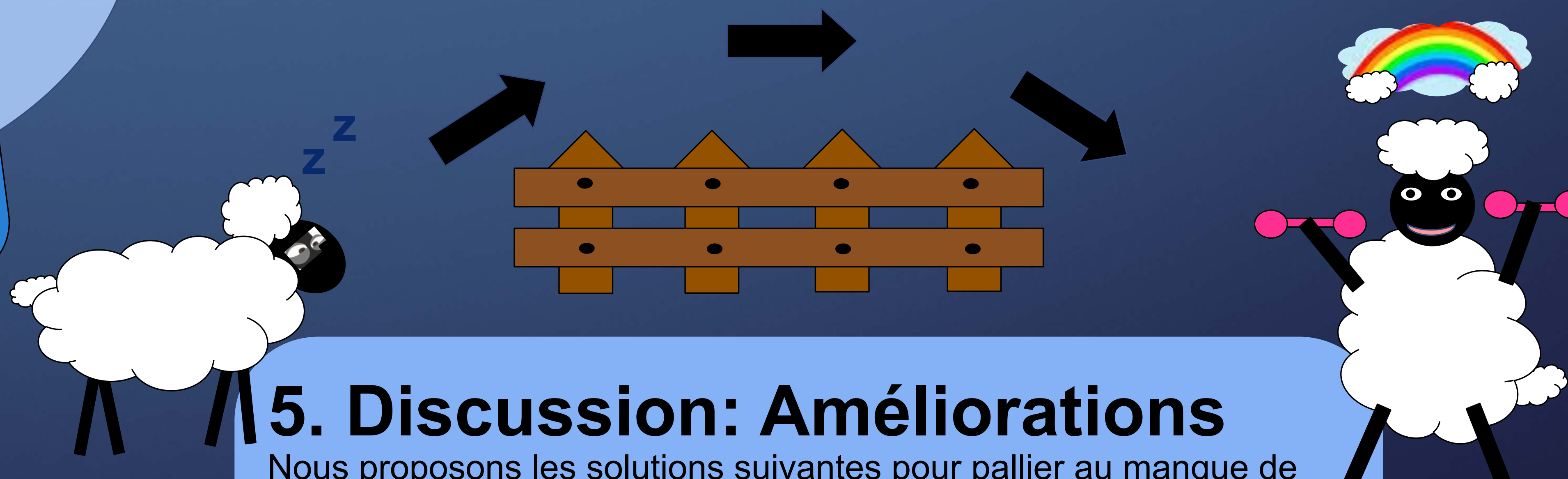
- Banalisation des troubles du sommeil de la part du médecin et du patient
- Facilité à donner des somnifères
- Difficulté à changer les habitudes de vie



Malgré les difficultés, il faut intervenir!

c. Selon nos entretiens,

- Le sommeil n'occupe pas une place prépondérante dans le système de santé suisse + **manque de prévention**
- Problème de santé publique
- Rôle majeur du médecin généraliste
- Population cible pour la prévention : jeunes, travailleurs postés, personnes âgées, personnes âgées consommant des somnifères
- Self-monitoring: bracelets et montres connectées **inefficaces**



5. Discussion: Améliorations

Nous proposons les solutions suivantes pour pallier au manque de prévention:

A grande échelle:

- Prise de conscience des effets bénéfiques et néfastes du sommeil en informant la population
- Abolir l'idée que peu de sommeil = succès
- Un plus grand investissement de l'OFSP et autres acteurs tels que les assurances
- Meilleure adéquation des horaires de travail/scolaires
- Meilleure formation médicale et du personnel soignant sur le sommeil

A moyenne échelle:

- Augmentation du temps de consultation en cabinet
- Promouvoir l'usage des médecines alternatives

6. Conclusion:

Prévention Troubles du sommeil

Bien qu'un quart de la population suisse souffre de troubles du sommeil, la prévention est négligée. La thématique des troubles du sommeil est un problème de santé publique mais n'est pas une priorité, il s'agit d'un « problème de luxe ». La diminution continue des minutes de sommeil de ces dernières années nécessite une intervention rapide.

Références:

1. Haba-Rubio J, Heinzer R. Je rêve de dormir : laissez-vous guider dans l'univers du sommeil. 1^{ère} éd. Lausanne: Editions Favre; 2016.
2. Gilberte Tinguely. Sleep Research [En ligne]. Sommeil Recherche [cité le 25 juin 2018]. Disponible: <https://www.sleepresearch.ch/SRfranc/FintroF.htm>
3. Enquête suisse sur la santé 2012 : Troubles du sommeil dans la population. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique; 2015 [cité le 24 juin 2018]. Disponible: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees/publications.assetdetail.350824.html>