



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Neuchâtel, le 16 mars 2022

Journée internationale du sommeil : la Ligue pulmonaire neuchâteloise sensibilisera le public sur son importance le 18 mars

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 18 mars 2022, la Ligue pulmonaire neuchâteloise sera présente dans les rues de La Chaux-de-Fonds et de Neuchâtel, respectivement à l'Espacité et à la Place du Port, pour une action de sensibilisation. Cet événement permettra au public d'obtenir des conseils sur l'hygiène du sommeil, d'évaluer son risque de souffrir du syndrome d'apnées obstructives du sommeil et de participer à un concours pour gagner une nuit de rêve.

Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, le 18 mars 2022, la Ligue pulmonaire neuchâteloise organise une action de sensibilisation dans les rues de La Chaux-de-Fonds et de Neuchâtel. L'événement se déroulera respectivement à l'Espacité, le matin de 10h à 12h30, et à la Place du Port, l'après-midi de 14h à 17h. Le personnel soignant de la Ligue pulmonaire neuchâteloise sera présent pour prodiguer des conseils et répondre aux questions du public. Cette journée se veut autant informative que ludique, avec pour but de sensibiliser sur le rôle clé du sommeil.

Les personnes qui le souhaitent pourront évaluer la qualité de leur sommeil par un test de dépistage du syndrome d'apnées obstructives du sommeil. « Ce trouble touche plus de 150'000 personnes en Suisse. Il se manifeste par de brèves interruptions de la respiration pendant le sommeil, qui ont notamment pour conséquence une fatigue diurne ou des difficultés de concentration. Les personnes affectées courent également un risque élevé d'accident de la route », explique Emilie Jossen, directrice adjointe de la Ligue pulmonaire neuchâteloise.

Toujours dans un objectif de sensibilisation, un jeu concours sous forme de quiz permettra au public d'examiner ses connaissances sur le sommeil. Les lots se déclineront autour de la thématique de la détente, avec comme premier prix une nuit pour deux dans un cadre exceptionnel, au Manoir de l'Oselière, dans le Val-de-Ruz.

Nous dormons pendant près d'un tiers de notre vie. Il est donc essentiel d'informer sur l'hygiène du sommeil et de favoriser le dépistage des troubles qui peuvent y être associés. D'après une enquête de l'Office fédéral de la statistique (2015), un quart de la population souffre de troubles du sommeil, dont 6% de troubles pathologiques.

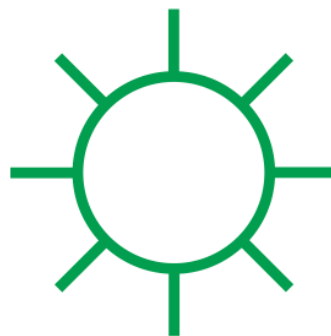
Annexe : syndrome des apnées obstructives du sommeil en images

Contact médias

Emilie Jossen, directrice adjointe, info@lpne.ch, 032 720 20 50

Annexe – Syndrome des apnées obstructives du sommeil en images

Fatigue diurne?



Arrêts respiratoires



Ronflement bruyant



Fatigue et épuisement



Difficultés de concentration

