

## Symposium

# Le sommeil réparateur : un privilège ?



**Mardi**  
**23 mai 2017**  
**de 9h15 à 12h50**  
**Hôtel Kreuz, Berne**

## **Le sommeil réparateur : un privilège ?**

Le monde du travail en constante évolution et les nouvelles technologies qui ont pour conséquence qu'on attend de toute personne d'être joignable en permanence ont mené à une société 24h/24. Bien souvent, performance professionnelle et activités sociales sont perçues comme étant plus importantes que le repos. Le travail en équipes, le bruit du trafic, le stress et la charge psychique sont d'autres facteurs qui peuvent entraver le sommeil.

Un manque de sommeil est toujours accompagné d'une baisse de la performance et sur le long terme, il a des répercussions négatives sur la santé. Si on sait depuis longtemps que les dépressions et le burn-out peuvent être liés à un manque de sommeil, des études récentes ont établi une relation également avec le surpoids et le diabète.

Un débat sur le sommeil doit porter non seulement sur la fatigue, mais aussi sur la situation sociale et le niveau de formation. Les troubles du sommeil – et les conséquences néfastes pour la santé qui en résultent – sont plus fréquents chez les groupes de population défavorisés au niveau socio-économique. Un sommeil suffisant est considéré comme étant un privilège des couches sociales plus élevées.

Lors du symposium, nous analyserons les aspects liés au sommeil réparateur ainsi que les conséquences d'un manque de sommeil du point de vue de la santé publique. La table ronde donnera l'occasion de formuler des revendications en matière de politique de la santé et de la formation et de répondre aux questions du public.

Ce symposium s'adresse aux spécialistes et intéressés des domaines de la santé, de la politique et de la formation et servira de plateforme pour la mise en réseau et les échanges au sujet du sommeil.

## **Frais de participation**

CHF 90.– pour membres de Santé publique Suisse

CHF 140.– pour non-membres

## **Inscription**

L'inscription peut être effectuée par le biais de notre site internet : [lien](#).

Toute inscription est considérée définitive. Les frais seront perçus au moyen d'une facture et seront également dus en cas de non-participation. Nous vous prions d'effectuer le paiement avant le symposium.

## **Crédits**

La manifestation est reconnue par la Société suisse des médecins spécialistes en prévention et santé publique (SGPG/FMH) comme formation médicale continue avec 3 crédits.

## Programme

Heure	Thème	Intervenant-e-s
9h15	Allocution de bienvenue	<b>Ursula Zybach</b> , présidente de Santé publique suisse, membre du Grand Conseil du Canton de Berne (all)
9h25	<i>Schlaf ist eine soziale Kategorie</i>	<b>Felix Wettstein</b> , professeur, Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten (all)
9h45	<i>Die Psychologie des Schlafs</i>	<b>Björn Rasch</b> , professeur, Département de Psychologie, Université de Fribourg (all)
10h05	<i>Lärm, Schlaf und kariometabolische Krankheiten</i>	<b>Nicole Probst</b> , professeur, Département épidémiologie et santé publique, Swiss Tropical and Public Health Institute, Bâle (all)
10h25	<i>Zusammenhang zwischen Schlaf und Körpergewicht</i>	<b>Stephanie Berner</b> , économiste de santé, Berne (all)
10h45	Pause	
11h15	<i>Sommeil de l'adolescent : expérience genevoise</i>	<b>Stephen Perrig</b> , professeur, Département des neurosciences fondamentales, Université de Genève (f)
11h35	<i>Ein schulärztlicher Blick auf den Schlaf</i>	<b>Annemarie Tschumper</b> , co-directrice du Service de santé de la ville de Berne (all)
11h55	Table ronde	<b>Mark Brink</b> , senior scientist, Office fédéral de l'environnement (OFEV), Berne (all) <b>Serge Brand</b> , collaborateur scientifique, Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS), Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (all) <b>Adrian Strütt</b> , avocat, ettlersuter Rechtsanwälte, Zurich (all) Animation: <b>Corina Wirth</b> , directrice de Santé publique suisse
12h30	Remarques finales, conclusion	<b>Corina Wirth</b> (all)
12h45	Buffet dînatoire	

Pas de traduction simultanée

Partenaire :

---



*Schlafwohl*

Markenmatratzen & Bettsysteme

Partenaires médiatiques :

---



Fédération  
Suisse des Psychologues



Schweizerische Gesellschaft der Fachärztinnen  
und -ärzte für Prävention und Gesundheitswesen

Société suisse des médecins spécialistes  
en prévention et santé publique  
Società svizzera dei medici specialisti  
in prevenzione e salute pubblica

**SBAP.**

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie  
Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée  
Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

**Santé publique Suisse**

Dufourstrasse 30

CH-3005 Berne

Tél. +41 31 350 16 00

info@public-health.ch

www.public-health.ch