

« Troubles du sommeil ne veut pas dire insomnie, qui ne veut pas dire somnifères. »

La Swiss Sleep House Bern ouvrira ses portes le 29 novembre 2022 : ce centre d'Insel Gruppe et de l'Université de Berne, unique en Europe, sera consacré aux troubles et à la santé du sommeil. Nous nous sommes entretenus avec son fondateur, le professeur Claudio L. A. Bassetti, directeur et médecin-chef de la clinique universitaire de neurologie de Berne et doyen de la faculté de médecine de Berne. Nous lui avons demandé pourquoi ce projet est si important et quel soutien il peut apporter aux médecins de famille.

Texte : Nicole Weber, Service de presse et d'information (PID)
Photos : Adobe Stock, màd

Nicole Weber: Votre Swiss Sleep House, qui ouvrira ses portes à Berne le 29 novembre 2022, est un lieu d'accueil pour les personnes souffrant de troubles du sommeil. Il ne s'agit toutefois pas d'un laboratoire du sommeil traditionnel où l'on observe les patientes et les patients pendant qu'ils dorment. Comment la Swiss Sleep House Bern aide-t-elle donc les personnes présentant des troubles du sommeil ?

Claudio Bassetti: Laissez-moi tout d'abord revenir un peu en arrière, aux raisons qui nous ont poussés à créer la Swiss Sleep House Bern. En matière de sommeil, notre société doit faire face à trois grands

défis. Premièrement, nous savons aujourd'hui que 20 à 30 % de la population présentent des troubles du sommeil, quels qu'ils soient. Dépendance aux somnifères, insomnie, somnolence... le thème est omniprésent, dès l'enfance et jusqu'à un âge avancé. En moyenne, les Suisses dorment aujourd'hui 40 minutes de moins par nuit qu'il y a 30 ans. En contrepartie, la consommation de somnifères augmente. Le problème est si fréquent que les centres du sommeil traditionnels ne peuvent plus assurer sa prise en charge. Le problème est si fréquent que les centres du sommeil traditionnels ne peuvent plus assurer sa prise en charge. Deuxièmement, en tant que médecins du sommeil, nous comprenons progressivement que les innovations techniques peuvent nous éviter d'envoyer tous nos patients dans des laboratoires du sommeil. Grâce à ces innovations (à savoir la télémédecine et en particulier les technologies portables), on peut



20 à 30% de la population souffrent de troubles du sommeil.

désormais également surveiller le sommeil à domicile, dans l'environnement habituel. Le sommeil y est meilleur qu'en laboratoire et cela nous permet de réaliser les soins de santé directement chez les personnes concernées. Troisièmement, le nouveau centre vise à promouvoir la santé du sommeil au sein de la population.

Qu'entendez-vous par santé du sommeil ?

Nous savons aujourd'hui que le sommeil est un facteur de bonne santé. L'OMS a elle aussi récemment déclaré que la santé du sommeil était importante pour notre santé globale. Avec la Swiss Sleep House Bern, nous aimerions faire prendre conscience à la population qu'un sommeil suffisant et de bonne qualité est essentiel pour la santé cérébrale, mais aussi physique, mentale et sociale.

Ces trois défis – l'immense besoin d'action en matière de troubles du sommeil, le potentiel technologique pour améliorer la recherche du sommeil et le thème de la santé du sommeil – sont les points de départ qui nous ont motivés à ouvrir la Swiss Sleep House Bern.

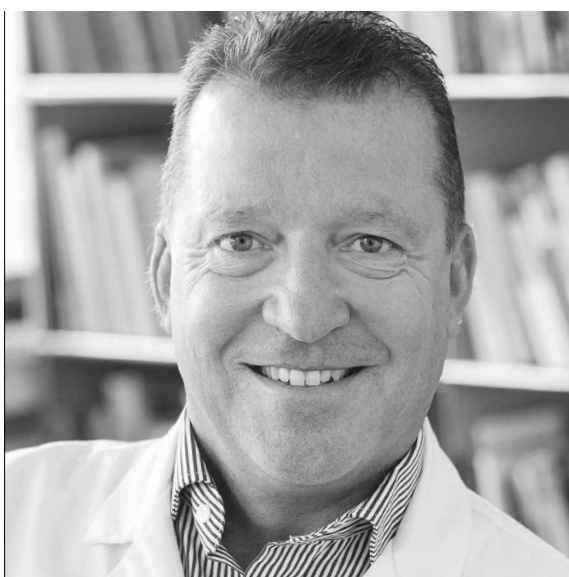
Comment la Swiss Sleep House Bern fait-elle face à ces défis ?

Pour traiter tous ces sujets, la Swiss Sleep House Bern n'est pas uniquement encadrée par des médecins du sommeil (issus des spécialités neurologique, pneumologique et psychiatrique), mais implique également des psychologues, des travailleurs sociaux et des spécialistes de la technologie et du Big Data. Une bonne collaboration avec les médecins de

famille est également cruciale. Nous souhaitons apporter une réponse rapide et efficace aux questions importantes : quel est le nombre d'heures de sommeil idéal ? Quand prendre des somnifères et quand les arrêter ? Ronfler est-il un problème ? Somnambulisme et violence pendant le sommeil : quand faire le point ? Tendance à l'endormissement : quelle peut en être la cause ? Syndrome des jambes sans repos : quels sont les meilleurs médicaments ? Et bien d'autres encore.

Après un triage sur place, les nouvelles technologies (entre autres les technologies portables) doivent vous permettre d'encadrer de nombreux cas à domicile, grâce à la télémédecine. Comment cela se présente-t-il ?

Une personne sur deux dispose déjà d'une montre quelconque qui lui indique la durée ou la profondeur de son sommeil. Le problème de ces appareils est qu'ils ne sont, pour la plupart, pas testés correctement. Il ne s'agit que d'approximations. Dans le cadre d'un autre de mes projets, NeuroTec, nous avons ouvert il y a un an un appartement où l'on peut tester ces différents capteurs, c'est-à-dire vérifier s'ils fonctionnent, s'ils sont précis, et déterminer les systèmes fiables pour chacun des paramètres. Selon ce que l'on souhaite étudier – la durée ou la profondeur du sommeil, ou encore les insomnies – il faut évidemment utiliser divers appareils. Il est illusoire de penser qu'un seul appareil permet de tout mesurer. Les résultats de notre étude sont utiles à la Swiss Sleep House Bern. Celle-ci fournit les technologies portables adéquates aux



Prof. Dr. med. Claudio L. A. Bassetti

Le professeur Claudio Bassetti est directeur et médecin-chef de la clinique universitaire de neurologie de Berne et doyen de la faculté de médecine de Berne. Né au Tessin, il est marié et père de trois garçons. Il a suivi sa formation continue en neurologie à Berne et à Lausanne. Son expertise clinique est vaste. Dans le domaine de la recherche, il est actif sur le plan clinique et sur celui de l'expérimentation animale. Il s'intéresse notamment aux relations entre le sommeil et le cerveau dans les états physiologiques et pathologiques. Le professeur Bassetti est l'auteur de 10 ouvrages et de plus de 500 publications. Il a été président de la Société suisse de neurologie (SSN), de la Swiss Federation of Clinical Neurosocieties (SFCNS), de la Société européenne de recherche sur le sommeil (ESRS), et plus récemment de l'Académie européenne de neurologie (EAN).

personnes qui souhaitent évaluer leurs troubles ou leur santé du sommeil. Bien sûr, la Swiss Sleep House Bern ne prétend pas avoir réponse à tout. Les cas complexes devront encore passer par le laboratoire du sommeil. Toutefois, nous souhaitons permettre aux patients d'obtenir rapidement de premiers éléments d'information.

Comment fonctionne le triage numérique à la Swiss Sleep House Bern ?

Nous nous appuyons sur les troubles du sommeil caractéristiques qui nous permettent de procéder rapidement au triage: je dors mal; je ronfle; je somnole durant la journée; j'ai eu un accident après m'être endormi au volant; je prends des somnifères; je travaille en équipes; j'ai le syndrome des jambes sans repos; j'ai des accès de violence la nuit; je me suis déjà blessé plusieurs fois la nuit... Sur la base de cette évaluation, nous sommes déjà en mesure de fournir les premiers conseils. Nous aimerions prendre en charge un maximum de personnes de cette manière. Bien sûr, le soutien numérique ne nous dispense pas de travailler avec des spécialistes du sommeil. Nous voulons promouvoir la santé en renseignant les patients de manière compétente. Nous souhaitons également nous allier aux médecins de famille, afin de les sensibiliser au thème du sommeil. Nous savons malheureusement que de nombreux patients atteints de troubles du sommeil ne sont pas du tout examinés ni traités de manière adéquate.

Ces personnes ne se rendent-elles jamais chez le médecin ou ne sont-elles pas adressées à un spécialiste ?

Certaines ne vont pas chez le médecin, d'autres consultent leur médecin de famille qui ne les envoie pas chez un spécialiste. Trop souvent, on leur prescrit simplement des somnifères. Il faut toutefois reconnaître que la médecine du sommeil est une discipline relativement jeune. L'échange entre généralistes et spécialistes n'est pas encore établi. Nous souhaitons également y travailler.

Les médecins de famille pourront adresser leurs patients à la Swiss Sleep House Bern à partir du 29 novembre 2022. Peuvent-ils eux aussi participer activement à la Swiss Sleep House ?

Nous travaillons étroitement avec l'Institut bernois de médecine de famille (BIHAM) et la SMCB afin de mettre en place cette alliance et cette coopération. L'idée est que les médecins de famille qui s'intéressent au sujet puissent participer au triage à la Swiss Sleep House Bern, ou qu'ils acquièrent des connaissances approfondies et jouent ensuite un rôle d'ambassadeur auprès des autres médecins de famille. Il y a cinq ans, nous avons également créé le programme MAS «Sleep Medicine», d'envergure internationale, à l'Université de Berne. Il

permet aux médecins intéressés de se spécialiser en parallèle de leur activité. Dans tous les cas, les médecins de famille doivent s'inscrire pour participer aux triages rapides – nous avons nous aussi des délais d'attente, mais ils sont plus courts que chez les spécialistes du sommeil classiques.

Les personnes atteintes de troubles du sommeil peuvent-elles également s'adresser directement à la Swiss Sleep House Bern, sans y être adressées ?

Oui, cela devrait être possible à l'avenir. Nous sommes en train de travailler à ces possibilités.

D'après vous, y a-t-il des troubles du sommeil que les médecins de famille devraient traiter eux-mêmes plutôt que de vous adresser les patients ?

Voilà une question compliquée ! Avant de déterminer si un problème est sérieux ou non, il faut quelques connaissances de base. On peut utiliser des questionnaires de dépistage, mais poser deux ou trois questions lors d'une consultation ne suffit pas. La Swiss Sleep House Bern s'est également donné pour mission de diffuser ces connaissances, afin que les triages puissent être réalisés efficacement par les médecins de famille. Bien qu'il y ait de nombreuses exceptions, souvent, les médecins s'intéressent trop peu aux troubles du sommeil. Quand c'est le cas, ils prescrivent des somnifères. Il y a deux ans, dans le cadre d'une étude menée conjointement avec la BIHAM, nous avons interrogé 83 cabinets médicaux de la région de Berne. Les résultats ont montré que les prescriptions de somnifères restent trop fréquentes. En revanche, il est rarement question de la thérapie cognitivo-comportementale qui constitue pourtant le premier outil de lutte contre l'insomnie. On constate donc un certain manque de connaissances.

La Swiss Sleep House Bern est une première en Suisse. Y a-t-il des équivalents dans d'autres pays ? A-t-on des preuves qu'une telle institution est en mesure d'améliorer le sommeil de la population ?

Partout dans le monde, le sujet est relativement nouveau. Comme je le disais, l'OMS n'a intégré que très récemment la santé du sommeil dans ses objectifs. J'ai moi-même été président de la Société européenne de recherche sur le sommeil et nous nous sommes bien entendu inspirés d'exemples internationaux – mais je ne connais aucun projet similaire à la Swiss Sleep House Bern dans le monde. Il est peut-être important de savoir que dans le domaine du sommeil, Berne figure parmi les cinq à dix meilleures universités au monde. Ainsi, je crois que nous nous aventurons en terrain inconnu. Il est donc impossible de savoir exactement ce qui fonctionnera. Nous fourmillons d'idées et pourrions conseiller des

organisations entières. Je pense par exemple au travail en équipes, aux hôpitaux ou au monde du sport. Tout cela va se révéler progressivement, au cours de nos échanges avec la population et le corps médical bernois. C'est la raison pour laquelle je suis ravi que la SMCB montre de l'intérêt pour le projet. Le sommeil est un thème clé en matière de santé publique.

Qu'espérez-vous obtenir ?

La Swiss Sleep House Bern aimerait se rapprocher de la population avec le thème du sommeil, et même s'y intégrer. L'idée est la suivante : si les gens ne viennent pas à nous, nous irons à eux. Les démarches pour bénéficier de nos services doivent rester le plus simple possible. Le concept étant nouveau, en Suisse comme ailleurs, nous devons apprendre de nos erreurs pour découvrir ce qui fonctionne. Nous en saurons plus dans quelques années.

Que peuvent faire les médecins de famille pour lutter contre les troubles du sommeil au sein de la population ?

Ils doivent prêter une oreille attentive aux patients qui ne parviennent pas à trouver le sommeil ou à rester éveillés. Peut-être faudrait-il aussi revoir les questions à poser pour déceler ces problèmes, et ne pas se contenter de demander aux patients s'ils dorment mal. Le corps médical doit également prendre davantage conscience du fait que le sommeil, au même titre que l'alimentation, l'exercice physique et cérébral, ou encore les contacts sociaux, est essentiel à la santé. J'ai déjà entendu un médecin dire d'un patient qu'il n'avait pas de problèmes de sommeil car il pouvait s'endormir partout. Il faut que cela cesse. Certains médecins pensent quant à eux que seuls les hypnotiques peuvent traiter les troubles du sommeil. Nous devons comprendre que troubles du sommeil ne veut pas dire insomnie, qui ne veut pas dire somnifères. Si les médecins de famille ont un rôle à jouer, les universités peuvent elles aussi proposer davantage de contenu d'enseignement sur le thème du sommeil. Enfin, il me semble important de préciser que je ne cherche pas à ternir l'image des médecins de famille. Ce domaine reste moins bien connu que d'autres. Il s'agit en effet d'une sous-spécialité. Malgré tout, il existe évidemment de nombreux médecins admirables qui savent déjà tout sur le sommeil. Quoi qu'il en soit, nous recherchons toutes les formes de coopération.

Souhaitez-vous transférer des patients vers la Swiss Sleep House Bern ? Une coopération ou une formation continue vous intéresse ? Vous trouverez ici l'ensemble des informations et contacts utiles :

www.sleephouse.insel.ch