

**COMMUNIQUÉ  
DE PRESSE**

Genève, le 5 juin 2025

**Troubles de l'insomnie****Penser que l'on est éveillé alors que l'on dort  
est courant et normal**

Une recherche menée par les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), l'Université de Genève (UNIGE) et les Services psychiatriques universitaires de Berne (SPU) au sein de l'Université de Berne (UniBE) suggère que la perception du sommeil et de l'éveil, ainsi que les systèmes de régulation qui s'y rapportent sont souvent intacts chez les personnes atteintes de troubles de l'insomnie. Ces observations soulignent que les patients et patientes ainsi que le personnel médico-soignant peuvent contribuer à des améliorations par la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I), qui devrait être prescrite en tant que traitement de première intention, prioritairement aux médicaments. Des résultats à lire dans la revue [Scientific Reports](#).

Le sommeil est essentiel pour la santé. Les troubles de l'insomnie sont fréquents et touchent environ 5 à 10 % de la population adulte. Étonnamment, malgré une plainte subjective de mauvaise qualité ou de durée insuffisante du sommeil, les mesures objectives ne révèlent souvent pas d'altérations du sommeil pertinentes.

Une recherche a été menée par Carlotta Schneider, doctorante et assistante psychologue à l'UPD/UniBE et à l'UNIGE, dans un groupe dirigé par le Pr Christoph Nissen, médecin-chef du Service des spécialités psychiatriques, directeur du Centre de médecine du sommeil (HUG), et professeur ordinaire au Département de psychiatrie de la Faculté de médecine, de l'UNIGE. L'étude a porté sur 30 personnes saines et 30 patientes et patients atteints de troubles de l'insomnie. L'objectif était de provoquer des réveils délibérés en série et de les étudier dans un laboratoire du sommeil.

**Systèmes de régulation du sommeil et de l'éveil intacts**

Après deux nuits d'adaptation et de collecte de données, lors d'une troisième nuit consacrée aux expérimentations, les participants et participantes des deux groupes ont été réveillés jusqu'à 12 fois pendant leur phase de sommeil lent (NREM) à l'aide d'un bracelet vibrant. On leur a alors demandé, par le biais d'un entretien automatisé, s'ils dormaient ou étaient éveillés au moment du stimulus.



Dans environ la moitié des cas, les personnes des deux groupes ont déclaré qu'elles dormaient, tandis que dans l'autre moitié, elles ont déclaré qu'elles étaient éveillées. L'activité cérébrale à haute fréquence pendant le sommeil, considérée comme un indice d'éveil, a quant à elle été associée à la perception d'éveil dans les deux groupes. Bien que les patients et patientes insomniaques aient souffert subjectivement d'un mauvais sommeil pendant de nombreuses années, les paramètres objectifs et leur perception du sommeil et de l'éveil n'ont pas différé de manière significative de ceux des participants et participantes en bonne santé.

### Sommeil ou éveil ? Ce n'est pas si simple...

Ces résultats renforcent le concept émergent de la persistance physiologique d'une activité semblable à l'éveil durant le sommeil (continuum sommeil-éveil) qui dépasse le concept traditionnel d'une frontière stricte entre le sommeil et l'éveil. Ils consolident également d'autres études selon lesquelles la régulation du sommeil et de l'éveil serait souvent intacte chez les personnes atteintes de troubles de l'insomnie. Ces plaintes semblent plutôt se développer au fil du temps sous l'effet de mécanismes cognitifs, émotionnels et comportementaux persistants, qui doivent encore être approfondis.

Ces résultats ont des implications potentielles sur les concepts mêmes de l'insomnie et de la régulation du sommeil et de l'éveil, ainsi que sur les développements futurs en matière de traitement. De nombreux patients et patientes, après exclusion de troubles organiques spécifiques du sommeil ou d'autres troubles, peuvent apprendre à améliorer leurs problèmes de sommeil grâce à la TCC-I, le traitement de première ligne actuel. La pharmacothérapie peut être proposée pour un traitement à court terme, mais elle présente des risques d'effets secondaires, de tolérance et de dépendance. D'autres études sont en cours sur le concept de continuum sommeil-éveil et la mise en œuvre plus large de la TCC-I.

### Pour de plus amples informations

**HUG, Service de presse et relations publiques**  
[presse-hug@hug.ch](mailto:presse-hug@hug.ch)  
+41 22 372 37 37

**UNIGE, Service des médias**  
[media@unige.ch](mailto:media@unige.ch)  
+41 22 379 77 96

**UPD**  
[medien@upd.ch](mailto:medien@upd.ch)  
+41 58 630 82 50



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4  
CH – 1211 Genève 14



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

  
SERVICES  
PSYCHIATRIQUES  
UNIVERSITAIRES  
DE BERNE

  
*u*<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

#### Les HUG : soins, enseignement et recherche de pointe

Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) rassemblent 11 sites hospitaliers et 20 lieux de soins. Leurs missions sont de prodiguer les soins à la communauté dans toutes les spécialités médicales, de contribuer à former les médecins et le personnel de santé et d'effectuer des recherches médicales et soignantes. Les HUG sont centre national de référence pour l'[influenza](#), les [infections virales émergentes](#), les [ménigocoques](#), ainsi que pour l'immunologie de transplantation et le [laboratoire national de référence pour l'histocompatibilité](#). Ils sont centres collaborateurs de l'OMS [dans six domaines](#) et [centres d'excellence](#) dans plusieurs secteurs. Les HUG soignent plus de 255 000 personnes par an, proposent 2 095 lits hospitaliers et emploient 13 086 personnes.

[www.hug.ch](http://www.hug.ch) – [presse-hug@hug.ch](mailto:presse-hug@hug.ch)

#### À propos de l'Université de Genève

Fondée en 1559, l'Université de Genève (UNIGE) se classe aujourd'hui parmi les 100 meilleures universités au monde. Institution polyvalente au rayonnement international, elle s'intègre pleinement à la Genève internationale, tout en contribuant au développement culturel, social et économique de la région. L'UNIGE est membre de la Ligue européenne des universités de recherche (LERU) et de l'alliance européenne 4EU+, la qualité de sa recherche est reconnue internationalement. Elle est consacrée par de nombreuses distinctions, dont plusieurs prix Nobel et médailles Fields, L'UNIGE accueille près de 18'000 étudiantes et étudiants provenant de 150 pays dans ses neuf facultés et treize centres interfacultaires. [www.unige.ch](http://www.unige.ch)

#### À propos des SPU

Les [Services psychiatriques universitaires de Berne \(SPU\) SA](#) forment le centre de compétence en matière de psychiatrie et de psychothérapie dans le canton de Berne. Avec plus de 1900 collaborateurs et collaboratrices opérant sur plus de 25 sites, ils assurent la chaîne de soins psychiatriques dans son intégralité, depuis le dépistage précoce jusqu'à la réhabilitation et la réinsertion des personnes porteuses de troubles psychiques, en passant par le traitement ambulatoire, semi-hospitalier et hospitalier.

Les quatre cliniques universitaires et le Centre psychiatrique de réhabilitation proposent un large éventail d'offres spécialisées. En tant qu'hôpital universitaire, les SPU assument une mission étendue dans la prise en charge psychiatrique spécialisée, l'enseignement et la recherche, ainsi que dans la formation initiale, continue et permanente.