

Sommeil: essentiel pour la santé

Le sommeil peut avoir un fort impact – positif ou négatif – sur la santé. Les actuels sondages en ligne d’OTX World et Vista avaient pour objectif de dégager les principaux aspects de la question au profit des consommateurs et des commerces spécialisés.

Jürg Lendenmann

OTX World et Vista ont réalisé une enquête détaillée sur le sommeil. Nous vous résumons ici les réponses aux questions importantes.

Les consommateurs atteints de troubles du sommeil recherchent de plus en plus le conseil des commerces spécialisés. Si, pour la plupart des professionnels, l’augmentation de ces troubles touche indifféremment toutes les classes d’âge, pour certains, elle concerne surtout les personnes jeunes. Cette tendance ne semblant pas fléchir, la question du sommeil devrait devenir toujours plus cruciale.

Plus de la moitié des consommateurs ont indiqué n’avoir jamais eu recours à une préparation favorisant le sommeil; un tiers d’entre eux ne prend une «aide au sommeil» qu’en période de tension psychique ou de stress intense. Les tisanes relaxantes ou pour dormir sont les préparations les plus vendues, suivies par les gouttes de valériane. Celle-ci joue d’ailleurs également un rôle central dans les autres produits phytothérapeutiques évoqués et utilisés contre les troubles du sommeil. Les préparations homéopathiques sont, elles aussi, très appréciées.

Les voleurs de sommeil

Les fardeaux psychiques comme le stress ou les problèmes sont la première cause de troubles du sommeil, de l’avis des consommateurs comme des commerces spécialisés (voir graphique). Si les professionnels estiment que les consommateurs attachent peu d’importance aux autres voleurs de sommeil, la réalité est tout autre: le second facteur perturbant évoqué est l’envie d’uriner, suivi des phases de la lune, des douleurs, des rêves/cauchemars, des ronflements du partenaire, du bruit et des troubles digestifs. Conclusion: il serait bon qu’en cas de troubles du sommeil, les commerces spécialisés abordent ces problèmes avec les clients – y compris pour leur signaler d’éventuelles solutions.

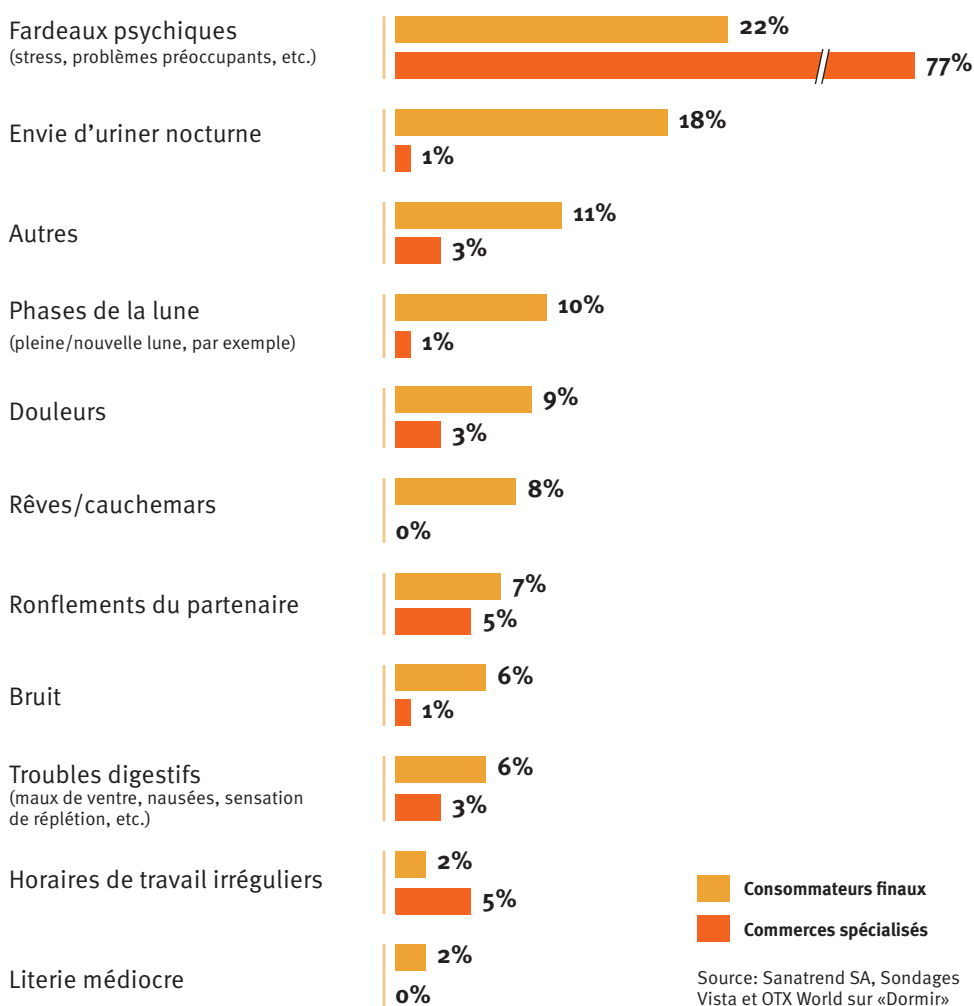
Que faire lorsqu’on a mal dormi? Les consommateurs recourent, bien plus souvent que ne l’imaginent les professionnels, à des produits à base de caféine ou énergétiques, également vendus dans les commerces spécialisés. ■

Qu’est-ce qui trouble votre sommeil?

(Plusieurs réponses possibles)

Selon votre expérience, qu’est-ce qui trouble le plus le sommeil de vos clients?

(Plusieurs réponses possibles)



Source: Sanatrend SA, Sondages Vista et OTX World sur «Dormir»

Le «Baromètre», un début de solution

Qui détermine le marché? Que «pense» celui-ci et comment évolue-t-il? Quelles sont les tendances durables? Disposer des réponses à ces questions permet de développer ses affaires en conséquence et de proposer des solutions d’actualité au bon moment. C’est pourquoi Sanatrend SA mène régulièrement des enquêtes auprès des consommateurs finaux et des pharmacies et drogueries. Dix thèmes sont ainsi traités chaque année. A cela s’ajoutent des questions d’actualité sur des événements et sujets du moment. Certains détails de ces sondages B-to-B sont disponibles sur www.otxworld-barometer.ch. Le détail des sondages B-to-C est visible sur www.vista-barometer.ch (en allemand).