



# Ressources

## **Centre du sommeil du Réseau Hospitalier Neuchâtelois**

Le service de pneumologie propose une consultation pluridisciplinaire spécialisée dédiée aux troubles du sommeil (insomnies, hypersomnies, somnolence diurne, apnées du sommeil, etc.) ainsi que les investigations diagnostiques adéquates.

[Centre du sommeil - Internet RHNe](#)

## **Ligue pulmonaire neuchâteloise**

La ligue pulmonaire neuchâteloise propose un accompagnement personnalisé et centré sur la mise en pratique de l'hygiène du sommeil. L'approche cognitive et comportementale s'attelle quant à elle à questionner les émotions rattachées au sommeil, à la nuit, aux pensées et préoccupations, parfois difficiles à canaliser.

<https://lpne.ch/prestations/prestations-therapeutiques>

## **Le Réseau Sommeil Suisse**

Le Réseau Sommeil Suisse est une association d'organisations, d'institutions et d'entreprises suisses qui s'engagent en faveur du thème du sommeil en tant que pilier important de notre santé en Suisse.

[Réseau sommeil](#)

## **Le Réseau Morphée**

Le Réseau Morphée regroupe des professionnels de santé impliqués dans la prise en charge des troubles du sommeil et dispose d'une équipe opérationnelle composée notamment de médecins coordonnateurs.

<https://reseau-morphee.fr/>

## **La Société Suisse de Recherche sur le Sommeil, de Médecine du Sommeil et de Chronobiologie (SSSSC).**

La SSSSC s'engage à fournir aux professionnels de la santé des informations sur le sommeil et les troubles qui y sont liés, ainsi qu'à contribuer à l'optimisation du diagnostic et du traitement des troubles du sommeil.

<https://swiss-sleep.ch/>

## **Groupes d'entraide - PASAS - Patients Atteints du Syndrome d'Apnées du Sommeil**

Le groupe d'entraide a pour mission de créer l'environnement idéal pour améliorer la qualité de vie des patients souffrant de maladies respiratoires.

<https://lpne.ch/patients/groupes-entraide>



## Livres et articles

*Adultes & Sommeil.* SantéPsy.ch. <https://santepsy.ch/sante-mentale-et-sommeil/adultes-sommeil/>

*Améliorer la qualité du sommeil.* SantéPsy.ch. <https://santepsy.ch/sante-mentale-et-sommeil/comment-ameliorer-la-qualite-de-son-sommeil/>

« Bonnes habitudes, mauvaises habitudes : Les secrets de la science pour adopter des routines positives et s’y tenir ! » Alisio, 2021.

*Conséquences du manque de sommeil.* SantéPsy.ch. <https://santepsy.ch/sante-mentale-et-sommeil/consequences-du-manque-de-sommeil/>

Grimaldi, L. (octobre 2025). *Réparer son sommeil et le préserver.* Pulsations. <https://pulsations.hug.ch/article/reparer-son-sommeil-et-le-preserver#gsc.tab=0>

*Liens entre sommeil et santé mentale.* SantéPsy.ch. <https://santepsy.ch/sante-mentale-et-sommeil/liens-entre-sommeil-et-sante-mentale/>

## Reportages et émissions

21 juin 2026, *La canicule a un impact sur notre sommeil.* Forum. <https://avisdexperts.ch/fr/intervention/la-canicule-un-impact-sur-notre-sommeil>

12 juin 2026, *Quand la ville influence nos nuits.* CQFD. <https://avisdexperts.ch/fr/intervention/quand-la-ville-influence-nos-nuits>

29 octobre 2024, *Comment mieux s'endormir ?.* Le Point J. <https://avisdexperts.ch/fr/intervention/comment-mieux-sendormir>

18 juin 2022. *Un tiers de la population suisse souffre de troubles du sommeil.* Forum. <https://avisdexperts.ch/fr/intervention/un-tiers-de-la-population-suisse-souffre-de-troubles-du-sommeil>



## Formations

Université de Neuchâtel, *CAS Marketing social et nudges*, <https://www.unine.ch/cas-msn>.

Université de Neuchâtel, *Prendre le contrôle sur ses habitudes : Les clés pour améliorer sa productivité et sa qualité de vie*, <https://go.unine.ch/changer-ses-habitudes>