

Mal dormir coûte

SUISSE Traitements, absences, incapacité de travail: les troubles du sommeil coûtent 15 milliards de francs.

En Suisse, 1,7 million de personnes souffrent de troubles du sommeil, rappelle l'association Réseau Sommeil Suisse. Pourtant, un sommeil réparateur «est crucial pour notre santé physique et mentale, nos performances et notre qualité de vie». Le sommeil renforce notamment le système immunitaire. Le coût total des cinq troubles du sommeil les plus fréquents est estimé à 15 milliards de francs environ par année dans le pays. L'apnée du sommeil coûte, par exemple, 8,6 milliards de francs. Pour les insomnies, caractérisées par des difficultés à s'endormir ou à dormir d'une traite, la facture se monte à 4,2 milliards de francs.

Selon Réseau Sommeil Suisse, la Suisse est le pays d'Europe où le coût par personne des troubles du sommeil est le plus élevé. Ceux-ci touchent en particulier les femmes et les personnes âgées, mais aussi de plus en plus de jeunes, précise l'association.

Un mauvais sommeil peut favoriser la survenue de maladies cardiovasculaires, du diabète, de la démence



Tous ne dorment pas aussi bien en Suisse. ARCHIVES DAVID MARCHON

ou de la dépression, des maladies qui sont à l'origine «d'environ 80% des frais de santé».

Réseau Sommeil Suisse exige une plus grande sensibilisation de la population à ce problème de santé publique. L'association souhaite égale-

ment une identification précoce des troubles du sommeil ainsi qu'une meilleure coordination entre «prévention, diagnostic et traitement». La Journée internationale du sommeil se tiendra le 13 mars.

KEYSTONE - ATS

LA CHRONIQUE ÉCONOMIQUE

MARC ZELLER
CONSEILLER EN PLACEMENTS
BANQUE RAIFFEISEN D'YVERDON-LES-BAINS



Réussir ses placements

Comment faire lorsque l'on souhaite se lancer dans les investissements sans expérience préalable? Ce n'est pas aussi compliqué qu'il n'y paraît. Voici quelques principes simples pour bien démarrer.

Laisser dormir son épargne peut coûter cher, entre une inflation qui en réduit la valeur sur la durée et des taux d'intérêts peu attractifs. Il est tout à fait pertinent d'investir sur les marchés financiers la part de son capital dont on n'a pas besoin à court terme.

Définir une stratégie claire

La première étape consiste à déterminer son objectif – comme financer un tour du monde, acheter un appartement ou préparer une retraite anticipée – ainsi que l'horizon temporel qui est associé. Ces éléments permettent d'estimer le rendement attendu. Quant au risque à prendre, il repose sur deux composantes: la capacité financière et la disposition à prendre des risques. Faire l'impasse sur cette réflexion préalable peut conduire à des choix inappropriés, susceptibles à leur tour d'engendrer des conséquences financières indésirables.

Diversifier son portefeuille

Une fois sa stratégie établie, il convient de constituer un portefeuille

équilibré. Répartir son capital entre différentes classes d'actifs, zones géographiques, secteurs économiques ou devises, contribue à réduire les risques et mieux faire face à la volatilité des marchés. Appliquée avec discipline, la diversification permet de traverser les périodes de turbulences avec davantage de stabilité. Les fonds de placement ou les Exchange Traded Funds (ETF), par exemple, offrent des solutions simples, efficaces et économiques pour y parvenir.

Un marathon, pas un sprint

Investir, c'est aussi faire preuve de patience. L'histoire des marchés financiers montre que les cours suivent une tendance haussière sur le long terme. Adopter une vision à horizon long permet ainsi de relativiser les fluctuations à court terme et d'éviter des décisions précipitées, dictées par l'émotion.

Pour celles et ceux qui ne souhaitent pas suivre l'évolution des marchés en continu, une gestion de fortune professionnelle peut constituer une bonne alternative. Elle permet de s'appuyer sur des spécialistes qui appliquent la stratégie de placement avec rigueur et objectivité, assurent une diversification optimale et procèdent à des rééquilibrages réguliers.

PUBLICITÉ

Bénévolat Vaud vous offre les petites annonces d'associations de votre région !

Accompagnant.e bénévole pour l'orientation professionnelle des jeunes

A travers le projet Futur Pro, soutenez des élèves dans leur choix professionnel : accompagnement, dossiers de candidature et recherche de stages. Lieux : Chavornay ou Cheseaux-Noréaz. Engagement. : une rencontre/mois.

futur-pro@projuventute.ch, 076 312 13 29

Recherche bénévole responsable finances

Grönli, plateforme suisse d'échange de semences reproductibles recherche une personne pour développer sa stratégie de financement. Engagement: 3-5h/semaine, en présentiel à Sainte-Croix ou en télétravail. Idéal pour toute personne motivée par la biodiversité et la préservation des semences.

hello@groenli.ch, 078 634 03 45

Famille de parrainage recherchée dans le Nord Vaudois (Cheseaux-Noréaz-Orbe)

Un jeune réfugié de 17 ans, arrivé d'Afghanistan sans sa famille, cherche une famille ou une personne pour deux rencontres par mois afin de pratiquer le français et partager des activités sportives ou culturelles. Engagement: 6 mois. Démarche accompagnée et formation communautaire possible.

mna@action-parrainages.ch,
079 791 60 10

Distribution alimentaire à Chavornay - Bavois pour l'association Free Go

Recherche de bénévoles pour aider à organiser et distribuer des produits alimentaires depuis le point de distribution. Horaires flexibles: mardi à vendredi 18h45-19h30, weekend 12h15-13h00. Permis et véhicule nécessaires pour se rendre à Chavornay. Travail en équipe.

benevole@association-freego.ch



Professionnel.le.s de la santé bénévoles recherchés à Yverdon

La Case2santé est un centre de santé gratuit (géré par l'association Escape). Ils cherchent une personne pour la permanence et des professionnels de la santé pour tous types de soins. Disponibilités : 2h le mardi soir ou samedi en matinée. Prérequis : avoir une formation médicale. info@escapeyverdon.ch

Devenez mentor DUO dans le Nord-vaudois !

Caritas Vaud cherche des mentors pour accompagner des bénéficiaires de l'aide sociale pour du soutien administratif, de la recherche d'emploi ou de logement. Disponibilité : 1-3h/semaine. Formation offerte et frais remboursés.

benevolat@caritas-vaud.ch, 021 317 59 80

Rejoignez le comité du Centre de Rencontres et d'Animation d'Yverdon et région !

Ce lieu d'accueil libre, parascolaire et gratuit pour les enfants de 6 à 12 ans recherche un nouveau membre de comité pour développer et soutenir ses activités. 10 séances/an. association@cra-yverdon.ch,
079 704 35 02

Jardinez en binôme à Bex ou Yverdon

Ce projet de l'EPER réunit des personnes nouvellement arrivées et des habitants locaux autour d'activités de jardinage. Disponibilités : quelques heures par mois (mars-nov.) pour échanger et partager un moment convivial en plein air. nouveauxjardins@eper.ch, 021 613 40 70

bj@benevolat-vaud.ch
021 313 24 00

