ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction des institutions, de l'agriculture et des forêts DIAF
Direktion der Institutionen und der Land- und Forstwirtschaft ILFD

Ruelle de Notre-Dame 2, Case postale, 1701 Fribourg

T +41 26 305 22 05, F +41 26 305 22 11
www.fr.ch/diaf

Seules les paroles prononcées font foi !

Inauguration officielle du centre du sommeil Cenas
Bulle, le 1er octobre 2026

Allocution de M. le Conseiller d'Etat Didier Castella, directeur IAF

Mesdames et Messieurs,

C'est avec un grand plaisir que je participe aujourd'hui à l'inauguration officielle du Centre du sommeil Cenas de Bulle, après sa première année d'activité.

Je tiens tout d'abord à féliciter chaleureusement le docteur Luis Martins, ainsi que l'ensemble des collaboratrices et collaborateurs qui ont porté ce projet avec conviction et professionnalisme.

Ouvrir un nouveau centre médical représente toujours un défi important. Le faire dans un domaine aussi spécifique que la médecine du sommeil nécessite à la fois une vision claire, des compétences pointues et beaucoup de persévérance.

Je dois vous faire un aveu : je suis probablement un invité quelque peu atypique pour une inauguration consacrée au sommeil.

En effet, je fais partie de ces personnes que l'on appelle communément les « petits dormeurs ».

Lorsque je l'explique autour de moi, les réactions sont souvent les mêmes : certains me regardent avec admiration, d'autres avec inquiétude, et quelques-uns avec suspicion, surtout lorsque je présente un nouveau projet politique !

Mais cette particularité personnelle m'a aussi appris une chose essentielle : nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil.

Certains récupèrent rapidement, tandis que d'autres souffrent de nuits difficiles, d'insomnies chroniques ou de troubles respiratoires qui altèrent profondément leur qualité de vie.

Longtemps, le sommeil a été considéré comme un sujet secondaire. Aujourd'hui, nous savons qu'il est au contraire un pilier fondamental de notre santé.

Les spécialistes, vous, nous rappellent que les troubles du sommeil peuvent entraîner des conséquences importantes sur la santé cardiovasculaire, métabolique et psychique. Ils ont également un impact sur la qualité de vie, sur les performances professionnelles, sur la sécurité routière et même sur le maintien dans l'emploi.

Au-delà des souffrances individuelles, ils représentent un véritable enjeu de santé publique.

Dans un contexte où notre société fonctionne toujours plus vite, où les sollicitations sont permanentes et où les écrans nous accompagnent jusque dans nos chambres à coucher, nous constatons une augmentation des besoins liés au sommeil. Beaucoup de personnes peinent à déconnecter, à récupérer ou à retrouver un rythme équilibré.

Face à cette réalité, la présence d'un centre spécialisé comme celui-ci constitue une réponse concrète et précieuse.

Grâce à ses consultations spécialisées, le Centre Cenas de Bulle permet à de nombreux patients d'accéder à un accompagnement de proximité, moderne et performant dans le sud du canton.

Pour répondre aux besoins de la population, les partenariats entre les différents acteurs de la santé sont essentiels. La médecine du sommeil est un excellent exemple de cette nécessaire interdisciplinarité, puisqu'elle mobilise des compétences en pneumologie, neurologie, psychiatrie, psychologie ou encore médecine générale.

Mesdames et Messieurs,

Le sommeil est un sujet universel. Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir ou, du moins, à essayer de dormir. C'est donc beaucoup de temps. Même pour les petits dormeurs, cela représente plusieurs années d'existence !

Et pourtant, et j'en suis le premier mauvais exemple, nous continuons souvent à considérer le sommeil comme une variable d'ajustement. Nous rognons quelques heures sur nos nuits pour travailler davantage, terminer un dossier ou répondre à quelques messages supplémentaires ou pratiquer du sport.

Les spécialistes du Centre Cenas nous rappellent aujourd'hui un message simple et précieux : bien dormir n'est pas du temps perdu. C'est un investissement dans notre santé, notre sécurité, notre bien-être et notre capacité à vivre pleinement.

À travers son engagement quotidien, ce centre contribuera à améliorer concrètement la qualité de vie de nombreuses personnes et, par conséquent, celle de leurs proches également.

Mesdames et Messieurs,

Je forme mes meilleurs vœux de succès au Centre du sommeil Cenas de Bulle pour les années à venir. Je lui souhaite de poursuivre son développement, de continuer à innover et d'accompagner toujours plus de patients sur le chemin de nuits sereines et réparatrices pour plus de vie, de bonheur et de satisfaction quotidienne.

Je remercie toutes les personnes qui ont rendu cette belle réalisation possible et je vous félicite pour votre engagement.

J'espère que mon discours ne vous a pas trop donné envie de dormir. Si jamais, je me tiens à disposition pour revenir 😉.

Je vous remercie de votre attention et vous souhaite une excellente soirée.