



LETTRE N° 2 - Décembre 1998

L'événement du trimestre !

Le Congrès National de la [Société Française de Recherche sur le Sommeil](#) s'est tenu les **26 et 27 novembre 1998** au Palais des Congrès du Futuroscope de Poitiers. S'y sont **retrouvés** plus de 400 participants, d'horizons divers : techniciens(nes), infirmiers(es), instituteurs(trices), moniteurs (trices) de Centre de vacances, responsables d'associations, de maisons de convalescence ou de retraite, personnels de la C.N.A.M., médecins, kinés, pharmaciens...

Conférences et communications se sont succédées durant deux jours, aussi intéressantes que diverses et variées...

Quelques sociétés commerciales présentèrent leur matériel médical ; de même quelques laboratoires pharmaceutiques spécialisés, leurs médicaments.

Notre association était représentée par un stand, agrémenté d'une affiche « Sommeil et Santé ».

La position stratégique, à l'entrée du hall, a grandement facilité les rencontres et nous a permis de nombreux échanges. Nous avons eu l'occasion, en particulier, de nous entretenir avec les membres de diverses associations comme l'Association Nationale de Promotion des Connaissances sur le Sommeil (PROSOM) ou l'Association Française Narcolepsie-Cataplexie. Notre plaquette et la lettre N° 1 ont été très appréciées.

Ce congrès nous a paru profitable à l'acquisition de connaissances actualisées sur les pathologies du sommeil, et à la promotion de notre association. **Rendez-vous pris pour d'autres manifestations....**



Nous avons rencontré pour vous au Laboratoire du Sommeil ...

[Hélène BROT](#), infirmière en électroencéphalographie.

Hélène, pouvez-vous nous décrire votre parcours professionnel ?

- Je suis arrivée un peu "par hasard" au Laboratoire du Sommeil il y a maintenant 9 ans. Je venais d'obtenir mon diplôme d'infirmière de l'école de Béclère et le Laboratoire du Sommeil voyait le jour. J'ai commencé ma carrière comme infirmière de nuit ; mon rôle consistait à prendre en charge les patients qui venaient passer une nuit d'enregistrement au laboratoire (**polysomnographies**) 📖. Ensuite je suis passée de jour ; je me suis intéressée aux **techniques ambulatoires** 📖.

A la suite d'une réorganisation des activités du laboratoire, je suis devenue polyvalente en intégrant le secteur de l'électroencéphalographie. Le travail me plaisant, j'ai suivi la formation d'infirmière spécialisée en électroencéphalographie et obtenu mon diplôme en 1997.

En quoi consiste votre travail ? - Mon activité est avant tout un travail d'équipe : installation des enfants pour les examens de **R.O.C** 📖 ; prise en charge des patients qui viennent pour des examens ambulatoires (**Polysomnographies** 📖, **holters cardiaques** 📖 sur 24 heures...).

Je participe à la "familiarisation" du patient à la **CPAP** 📖 lors de la mise en route du traitement, et dans le cadre du suivi thérapeutique, j'extraie les données de l'observance de la CPAP, données indispensables au médecin pour la consultation. Je participe également à la sortie des données des enregistrements d'**oxymétries nocturnes** 📖 .

Je collabore aussi aux enregistrements électroencéphalographiques (services médicaux de l'hôpital, réanimations adultes et néonatales...).

Comment voyez-vous votre relation au quotidien avec les patients ?

- Ils attendent, outre mes compétences professionnelles, une grande disponibilité et un contact accueillant. Ceci est particulièrement sensible chez les patients traités par CPAP...

Qu'appréciez-vous le plus dans votre travail ?

- En dehors de l'aspect technique, c'est un travail où la relation avec les patients prend toute son importance : l'accompagnement, l'éducation à la prévention, l'incitation au suivi du traitement, du régime... J'apprécie de revoir les patients à l'occasion des contrôles d'examens ou des consultations .

Et pour conclure, quels sont vos souhaits pour demain ?

- Je souhaite que le laboratoire continue de se développer, avec de nouvelles techniques, et pourquoi pas... de nouveaux locaux, plus confortables pour les patients, spacieux... et... insonorisés !!!

Merci Hélène Brot.



📖 **Lexique** :

Polysomnographie : enregistrement de la respiration et du sommeil. Cet examen nécessite la pose de capteurs pour l'enregistrement des différents paramètres (ronflements, boîtier de position, respiration, fréquence cardiaque, capteur de saturation en oxygène...)

Technique ambulatoire : enregistrement ayant lieu la nuit, au domicile du patient. L'installation des différents capteurs est réalisée au laboratoire, le plus souvent l'après-midi.

R.O.C. : étude du **R**éflexe **O**culo-**C**ardiaque chez l'enfant par compression douce des globes oculaires. Cette manoeuvre permet de rechercher un ralentissement anormal du rythme cardiaque. On enregistre l'électroencéphalogramme, la respiration et la fréquence cardiaque ; cet examen se pratique au cours d'une sieste.

Les principales indications de cet examen sont : les malaises chez le nourrisson et les frères et soeurs d'enfants décédés de «mort subite».

Holter : enregistrement de l'électrocardiogramme sur 24 heures.

CPAP : (Continuous Positive Airway Pressure) ou PPC en français (Pression positive continue). Un article lui sera consacré dans un prochain journal..

Oxymétrie nocturne : enregistrement de la saturation en oxygène au cours de la nuit.

“Un bon sommeil... pour une bonne santé ”

Le sommeil occupe le tiers de notre vie : à 60 ans, nous avons dormi 20 ans !

Indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques, il est essentiel à une bonne qualité de vie. Pourtant, à notre époque, on ne lui donne pas la place qu'il mérite. On le considère souvent comme une perte de temps : malmené par des emplois du temps surchargés ou décalés, altéré par des drogues qui nuisent à notre santé, il ne peut plus jouer son rôle réparateur.

Le sommeil mérite d'être mieux connu pour nous permettre d'en obtenir la quantité et la qualité nécessaire à une bonne qualité de vie.

Chaque individu a besoin d'un temps de sommeil qui lui est propre. La durée moyenne de sommeil est de 8 heures mais il y a de grands dormeurs et de petits dormeurs qui ont chacun des besoins différents surtout en fonction de leur hérédité.

Il y a deux périodes de la journée où l'organisme a une tendance naturelle à l'endormissement : la période nocturne, de minuit à sept heures du matin, et le milieu d'après-midi, entre quatorze et seize heures en général. La privation de sommeil, même au cours d'une seule nuit, entraîne une dette de sommeil qui s'accroît jusqu'à ce qu'un sommeil suffisant soit obtenu. La somnolence excessive apparaît lorsque la dette de sommeil s'accumule. Aucun autre moyen que le sommeil ne peut annuler cette dette de sommeil et établir une vigilance normale. Dans la vie de



Dans votre lettre n° 3 vous découvrirez la suite de cet article écrit en collaboration avec tous les membres du service.

Nous vous parlerons de “l'insomnie ” !

Pourquoi ne pas ne nous faire partager vos expériences sur ce sujet si fréquent... Racontez-nous votre parcours du combattant... et pourquoi pas, vos moyens pour vous en sortir... avec ou sans sorciers...

Ecrivez-nous : profitez de ce lien privilégié entre vous... (votre anonymat sera respecté si vous le désirez).

Par ailleurs, nous sommes souvent sollicités par les “médias ” (presse écrite, audiovisuelle...), preuve que les pathologies du sommeil commencent à devenir une véritable préoccupation. Ne perdons pas l'espoir d'en faire un jour une “ priorité ” de Santé Publique...

Il est important que **Vous**, directement impliqués par les pathologies du sommeil, soyez aux premières loges de ces débats... Nous avons besoin de vous pour participer à ces manifestations “ médiatiques ”.

Association "Sommeil et Santé" – 1 Place Paul Verlaine – 92100 Boulogne Billancourt

Courriel : contact@sommeilsante.asso.fr - Site : www.sommeilsante.asso.fr

Lettre n° 2 p 3

tous les jours, de nombreuses personnes manquent de sommeil pendant leur semaine de travail, ce qui les obligent à dormir plus longtemps pendant les week-ends ou les vacances.

Parfois, cette récupération de sommeil est insuffisante et la somnolence excessive s'installera.

Cependant, le sommeil peut représenter pour certains individus une période à risque dont les anomalies peuvent retentir sur la vie diurne et être cause de problèmes de santé graves. Le sommeil peut être ainsi responsable de certaines maladies de découverte récente, encore mal connues, voire même totalement méconnues... Certaines maladies cardio-vasculaires ou respiratoires peuvent s'aggraver au cours du sommeil dans une période où notre organisme a un fonctionnement différent de l'éveil.

Environ 80 maladies au cours du sommeil sont répertoriées, comme la somnolence excessive dans la journée avec ses conséquences graves (endormissement au volant ou au travail...) ou plus insidieuses (baisse de performance à l'école ou au travail, troubles psychologiques, relationnels, familiaux ou sociaux...).

D'autres maladies, comme l'insomnie, qui affecte régulièrement près de 15 % de la population, est très fréquente. La plupart d'entre nous en souffre un jour où l'autre, de manière plus ou moins prolongée. **A suivre..**

Vous avez certainement des choses à **Leur** dire... Faites-vous connaître... Ecrivez-nous si vous voulez participer...

L'Association Sommeil et Santé vous souhaite une bonne année 1999.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Le monde du sommeil - Peretz Lavie - Editions Odile Jacob 1998 -
- L'enfant et son sommeil - Hélène de Leersnyder - Editions Robert Laffont 1998 -
- Le bon sommeil - Docteur Sylvie Royant-Parola - Editions Hermann -

NOUVELLES BREVES

Votre association bouge !!! : Le sommeil sur la sellette...

- ☞ Votre association a été représentée au congrès de la Société Française de Recherche sur le Sommeil à Poitiers.
- ☞ Votre association bientôt sur Internet : une page Webb est en cours de création.
- ☞ Votre association sur les ondes : participation du docteur Royant-Parola à l'émission de France Inter « Le téléphone sonne » consacrée au sommeil., en novembre 98.
- ☞ Colloque sur «le sommeil et les maladies cardio-vasculaires » organisé le 4 décembre à l'hôpital du Kremlin Bicêtre par le professeur Escourrou et le laboratoire du sommeil. Des scientifiques de renom y participaient dont le professeur Sullivan de Sydney (Australie) qui est l'inventeur de la CPAP.
- ☞ Présentations de la physiologie et des pathologies du sommeil auprès de différents professionnels de santé, en particulier de jeunes médecins nouvellement installés, mais aussi des dentistes, orthodontistes, O.R.L.... et auprès de médecins du travail par le docteur Delaperche

A vos agendas :

La réunion pour l'assemblée générale de l'association est prévue le

Samedi 27 Mars 1999

Le lieu et l'heure vous seront précisés par courrier individuel adressé à chaque adhérent.
L'accueil des participants se fera à partir de 8 heures 30 ; la réunion commencera à 9 heures précises ; des ateliers « sommeil » sont prévus.

Ont réalisé l'élaboration du journal Mesdames J. BROSSARD, MF. DELAPERCHE, J. GROSJEAN
et Mr P. CABEDOCHÉ

Membres du bureau

Mme Sylvie ROYANT-PAROLA, *Vice-Présidente*
Mr Pierre ESCOURROU, *Vice-Président*
Mr Jean-André BALEKDJIAN, *Trésorier*
Mme Josette GROSJEAN, *Secrétaire Générale*

Mr Sami BOUMENDJEL, *Président*
Mme Marie-Françoise DELAPERCHE, *Secrétaire Adjointe*
Mme Marie-Hélène WEBER, *Secrétaire Adjointe*
Mme Josette BROSSARD
Mr Patrick CABEDOCHÉ



NOM : _____
PRENOM : _____
Adresse : _____

Oui, je souhaite adhérer et je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque libellé à l'ordre, de l'Association «Sommeil et Santé», d'un montant de 20 euros pour la cotisation annuelle.

Association "Sommeil et Santé" – 1 Place Paul Verlaine – 92100 Boulogne Billancourt

Courriel : contact@sommeilsante.asso.fr - Site : www.sommeilsante.asso.fr

Lettre n° 2 p 4