



## Lettre n° 13 Février 2005

### Nouvelle adresse de l'association



Association Sommeil et Santé  
1, Place Paul Verlaine  
92100 Boulogne Billancourt

Ou par Internet [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr)

Journée nationale du  
sommeil,  
le 17 mars 2005  
**Bloquez déjà cette date  
essentielle sur vos agendas !**

Cette journée est organisée par le Réseau Morphée en partenariat avec le Conseil Général des Hauts-de-Seine, la CRAMIF, l'association de patients « Sommeil & Santé » et la CPAM des Hauts-de-Seine. Elle se déroulera dans les salles du :

**Conseil Général des Hauts-de-Seine**  
**Hôtel du Département**  
2/16 boulevard Soufflot  
92015 Nanterre Cedex

Cette journée d'information est ouverte à tous: Entrée libre et gratuite

### Le programme

#### Communication Grand Public

*13h30 – 15h00 : Parcours « à la découverte du sommeil »*

#### Plusieurs ateliers interactifs

Parcours du patient avec 3 points de rencontres animés par un médecin, un patient (association de patients). Utilisation de Tests – Questionnaires – Vidéos – Matériel (simulateur de conduite, ordinateurs...) Démonstration sur l'utilisation des machines à pression positive dans les apnées du sommeil. Remise de documentation sur le sommeil, les pathologies...

Suite page 2

---

### Sommaire

Suite du programme .....	page 2
La vie de l'association .....	page 3
L'épidémie de l'obésité : y a-t-il un lien avec la privation du sommeil ?... ..	page 4
Liste des Médecins et des Centres en Province .....	page 5

## Stands d'association de patients

Information par les patients

Témoignages

### Objectifs :

- prendre conscience de ses besoins de sommeil,
- connaître son rythme de sommeil
- évaluer et reconnaître sa somnolence (prévention des risques)
- dépister des pathologies sous jacentes
- découvrir les traitements

### 15h00 – 17h00 : Table ronde destinée au Grand Public

*3 interventions de spécialistes*

#### Le Sommeil dans tous ses états

- Organisation du sommeil : **Dr Joëlle Adrien**, Directeur de Recherche à l'INSERM
- Le sommeil de l'adolescent : **Mme Marie Choquet**, Directeur de Recherche à l'INSERM (*sous réserve*)
- Dormir sans danger : **Pr. Pierre Escourrou**, Chef de Service, Hôpital Antoine Béchère
- Animation par un journaliste professionnel

*17h00 – 17h30 : Pause Café*

## Communication - Professionnelle et Institutionnelle

**17h30 – 19h30**

### Le Sommeil, un problème de Santé Publique

Sous la présidence du **Pr. Bernadette Raffestin**, *Chef de Service Hôpital Ambroise Paré*

Modérateur : **Joëlle ADRIEN**, *ancienne présidente de la Société Française de Recherche sur le Sommeil*

- Le Sommeil : Risques et conséquences du mal dormir **Pr. Pierre Escourrou**, *Chef de Service Hôpital Antoine Béchère*
- Présentation du premier Réseau de Santé consacré au sommeil : Réseau Morphée **Dr Sylvie Royant-Parola**, *Présidente du Réseau Morphée*



## La vie de l'Association

### Le reçu fiscal

Courant février vous sera adressé un reçu par lequel l'association reconnaîtra avoir reçu à titre de don la somme que vous avez versée en 2004. Cette attestation pourra servir pour votre prochaine déclaration d'impôts. D'après l'article 200-2 du Code Général des Impôts une cotisation n'est pas déductible, par contre les dons peuvent l'être; c'est votre inspecteur qui sera seul juge.

Renforçons-nous, agissons pour devenir une "Association reconnue d'utilité publique" et alors ce problème ne se posera plus.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour nous aider; vous savez que l'activité de notre association repose sur le bénévolat de ses membres, vous pouvez nous permettre de faire davantage !

### A vos plumes !

Vous souhaitez réagir à cette lettre, ou nous faire part d'un événement, d'une initiative remarquable, d'une suggestion,...

Prenez la plume ou le clavier, et envoyez-nous vos billets d'humeur, nous les publierons dans ces colonnes.

### Site et messagerie.

Vous avez pu constater que le site n'était plus à jour et qu'il fallait un certain temps pour avoir une réponse à vos mails.

Cendrine DIONISI et Paul LAFONTA vont dorénavant suivre les évolutions du site et dispatcher vos mails suivant les renseignements demandés.



## Syndicat des Médecins du Sommeil et la Vigilance

L'association était invitée à cette journée du 11 décembre pour débattre sur le certificat d'aptitude à la conduite en présence de l'association NARCO et le Professeur Alain DOMONT sur le thème : **Peut-on être malade et citoyen responsable ?**

Vous trouverez le compte rendu dans la prochaine lettre de l'association.

Le SMSV a débattu entre autre sur le réseau de santé : **Quelle place pour le sommeil ?** Avec pour invités Mr Gilles POUTOUT, président de l'URCAM d'Ile-de-France.

### Education des patients

Bientôt la participation de l'Association aux séances d'éducation des patients à l'hôpital Bécclère. Comment vivre avec vos troubles du sommeil, trucs et astuces?

### Les sites Web à visiter

Le sommeil, le rêve et l'éveil, de l'université de Lyon  
[ura1195-6.univ-lyon1.fr/index\\_f.html](http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/index_f.html)  
 Laboratoire du Sommeil hôpital Antoine Bécclère  
<http://etudiant.epita.fr/~sommeil/>

Sommeil, Vigilance, Somnolence, site du Dr Mullens et de SVS 81

[svs81.org](http://svs81.org)

PROSOM : association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil

[sommeil.univ-lyon1.fr/PROSOM/index.html](http://sommeil.univ-lyon1.fr/PROSOM/index.html)

Société Française de Recherche sur le sommeil

[sommeil.univ-lyon1.fr/SFRS](http://sommeil.univ-lyon1.fr/SFRS)

Institut du Sommeil et de la Vigilance

[institut-sommeil-vigilance.com](http://institut-sommeil-vigilance.com)

Sites de Brigitte Charpentier, infirmière

Le ronflement et l'apnée

[site.voila.fr/je\\_ronfle](http://site.voila.fr/je_ronfle)

Site des neurobranchés :

[perso.nnx.com/drose/sommeil/sommeil.html](http://perso.nnx.com/drose/sommeil/sommeil.html)

La grande aventure du sommeil :

[sommeil.org](http://sommeil.org)

## L'épidémie de l'obésité : y a-t-il un lien avec la privation du sommeil ?

Depuis la première étude de Locard en 1992<sup>1</sup>, proposant un lien entre la durée du sommeil et l'obésité chez l'enfant, plusieurs équipes ont tenté de clarifier l'existence de ce lien.

A l'heure actuelle plus de doute : il y a une relation négative entre la durée du sommeil et l'obésité. Vorona (2005)<sup>2</sup>, aux Etats-Unis, a recueilli les données de 1001 patients. L'IMC moyen est de 30, et il constate une relation linéaire entre l'IMC et la durée de sommeil. Plus le poids est important, plus le sommeil est bref (on note cependant que la relation n'est pas vraie pour les patients très obèses (IMC >40)). L'étude de Hasler<sup>3</sup>, sur un groupe plus modeste, est une étude prospective, avec le suivi de 496 jeunes adultes pendant 13 ans. Tout facteur confondant contrôlé, une association a été retrouvée entre un sommeil de courte durée et l'obésité (à 27 ans OR 7.4 intervalle de confiance 1.3-43.1).

Le mécanisme de ce lien a été étudié par Taheri (2004)<sup>4</sup> dans le cadre du Wisconsin Sleep Cohort Study. L'association entre une durée de sommeil de moins de 8 heures et l'obésité est confirmée. Les personnes ayant une durée de sommeil de 5 heures avaient une diminution de la leptine et une augmentation de la ghreline. Cette observation a été confirmée par Spiegel (2004)<sup>5</sup>.

La leptine et la ghreline sont les hormones régulatrices de l'appétit. Les changements observés sont associés à une augmentation de l'appétit, expliquant l'augmentation de poids observé chez les court dormeurs.

<sup>1</sup>. Risk factors of obesity in a five year old population. Parental versus environmental factors. Locard E, Mamelle N, Billette A, Miginiac M, Munoz F, Rey S. *Int J Obes Relat Metab Disord* 16(10) 721-729 (1992)

<sup>2</sup>. Overweight and obese patients in a primary care population report less sleep than patients with a normal body mass index. Vorona RD. *Arch Intern Med* 165(1) 25-30 (2005)

<sup>3</sup>. The association between short sleep duration and obesity in young adults: a 13-year prospective study. Hasler G, Buysse DJ, Klaghofer R, Gamma A, Ajdacic V, Eich D, Ressler W, Angst J. *Sleep* 27(4) 661-6 (2004)

<sup>4</sup>. Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index. Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E. *PLoS Med* 1(3) e62 (2004)

<sup>5</sup>. Brief communication: sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite Spiegel K, Tasali E, Penev P, Cauter EV. *Ann Intern Med* 141(11) 846-50 (2004)



### Membres du Conseil d'Administration

**Carlos ARAUJO** : Président  
**Jean Pierre RENAUX** : Trésorier  
**Cendrine DIONISI** Secrétaire  
**Sylvie ROYANT-PAROLA** : Vice-Président  
**Pierre ESCOURROU** : Vice-Président  
**Patrick CABEDOCHÉ** : Vice-Président  
**Paul Henry DEPOORTERE**  
**Eric MULLENS**  
**Paul LAFONTA**  
**Dominique STROESSER**  
**Suzanne GUILHEM**  
**Claude NYLS**  
**Pauline et Marie RICHARD**

**Vous** avez certainement des choses à **Leur** dire... Faites-vous connaître...  
Si vous voulez participer écrivez en envoyez nous un mail...



### Bulletin d'adhésion - ( à découper ou photocopier)

**NOM** : .....

**PRENOM** : .....

**Adresse** : .....  
.....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone ..... e-mail .....

Oui, je souhaite adhérer à l'association Sommeil et Santé

Je souhaite participer au fonctionnement de l'association.

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

**Adresse** : «Sommeil et Santé» 1, Place Paul Verlaine 92100 Boulogne Billancourt

Vous aussi témoignez sur votre maladie pour aider les autres patients à se reconnaître malade ou à se soigner.

- *Témoignage d'un patient sur sa maladie:* « j'ai toujours envie de dormir, n'importe où et n'importe quand. Je me sens toujours fatigué. Ma mémoire n'est pas très bonne et j'ai envie de rien faire. J'ai 3 enfants, toute la semaine je pense jouer avec eux pour mon jour de repos. Dès que j'entre chez moi, j'ai envie de dormir tout de suite. Résultat je peux pas jouer avec les enfants. Le week-end je dors continuellement. »
- *Témoignage d'un autre patient sur l'effet du traitement:*
  - «Je tiens à vous remercier et à vous faire-part de ma très grande satisfaction concernant mon nouvel appareillage. Je retrouve des sensations de tonus à mon réveil, mes nuits sont beaucoup plus courtes mais bien plus réparatrices. Je ne ressens plus le besoin (obligation physique) de faire systématiquement la sieste après le repas. Cette amélioration a commencé dès les premiers jours. »