

## EDITORIAL

**Bonjour,**

Merci à toutes les personnes qui ont contribué aux activités de l'association et encore merci au soutien de l'équipe médicale du centre de sommeil du professeur Pierre Escourrou. La vie de notre association s'est exprimée à travers les actions majeures suivantes :

- Participation à la journée du sommeil 2012 dont le thème était "Sommeil et performance, de l'exceptionnel au quotidien".
- Participation à des groupes d'éducation thérapeutique organisés par le centre du sommeil de l'hôpital Antoine Béclère. Notre expérience de patient vient en soutien aux nouveaux patients appareillés qui rencontrent des difficultés d'adaptation.
- En collaboration avec le centre de sommeil de l'hôpital Antoine Béclère, constitution, selon les pathologies, d'un dossier patient qui sera remis au malade lors de la consultation.
- Nous participons aux réunions organisées par le Groupe des Hôpitaux Universitaires Paris-Sud (Béclère, Bicêtre, Paul Brousse) et l'AP-HP dans le cadre de l'année des patients et de leurs droits. Nous sommes représentants des usagers.

Pour finir l'année, le colloque de l'association aura

lieu le Samedi 20 Octobre à l'hôpital Antoine Béclère (voir annonce en dernière page). Par ailleurs l'association tiendra un stand au congrès du sommeil 2012 à Bordeaux.

Le projet de télémédecine "Respir@dom" continue d'avancer (voir le site internet <http://respiradom-project.com>).

Le thème de la journée du sommeil 2013, organisée au niveau national par l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), sera "sommeil et environnement" (bruit, lumière, température, aménagement, etc.) et aura lieu le 22 Mars 2013.

Dans le cadre des évolutions de l'hôpital Antoine Béclère et d'une inquiétude sur l'avenir du centre de sommeil, l'association a envoyé une motion à la directrice des Hôpitaux Universitaires Paris-Sud. Cette motion et la réponse figurent dans cette lettre.

Et pour conclure n'oubliez pas de renouveler votre adhésion ou d'adhérer (bulletin d'adhésion en dernière page). **Toute personne est la bienvenue pour nous aider.** (Envoyez-nous un message à [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr) ou écrivez-nous).

P. Grandel

*NB : Pour avoir la lettre en format A4 par messagerie, faire un courriel à : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr).*

---

## SOMMAIRE

- La journée du sommeil du 16/3/2012 .....2
- Sommeil et performances (Pr Pierre Escourrou) .....3
- Gestion du sommeil en course au large en solitaire (Emmanuel Renaud) .....6
- L'unité de médecine du sommeil : Mise en route et suivi de la ventilation non invasive.....8
- Motion de "Sommeil et Santé" .....9
- Annonce colloque "Sommeil et Santé" 2012 .....12
- Bulletin adhésion.....12

## LA JOURNEE DU SOMMEIL 2012

La 12ème Journée du Sommeil, organisée au niveau national par l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), s'est déroulée le 16 mars dernier sous le patronage du Ministère de l'Éducation nationale de la jeunesse et de la vie associative.

Au niveau national, 55 structures du sommeil dans 46 villes en France ont accueilli environ 10 000 visiteurs soit 9% de visiteurs en plus par rapport à 2011.

A cette occasion, l'association "Sommeil et Santé" en partenariat avec le centre de médecine du sommeil de l'hôpital Antoine Béclère a organisé une manifestation au centre des sports de Clamart le vendredi 16 Mars 2012. L'association tient à remercier la mairie de Clamart qui nous a accueillis gracieusement et a contribué à la réussite de cette journée. M. Philippe KALTENBACH, sénateur-maire de Clamart a présidé la séance d'ouverture, accompagnée de Mme Claire ROUX, Conseillère municipale déléguée à la santé.



La thématique nationale était "**Sommeil & performance, de l'excellence au quotidien**".

Les participants (plus d'une centaine de personnes) ont été très intéressés. La salle, bien équipée et adaptée au nombre de personnes présentes, a favorisé la convivialité.

L'après-midi s'est décomposée en 2 parties (voir résumés pages suivantes) :



- Une conférence intéressante par le Pr Pierre Escourrou sur les effets du sommeil sur les performances sportives et cognitives,
- Un témoignage du navigateur solitaire Emmanuel Renaud intéressant et qui a suscité beaucoup de questions.



Une visite des stands suivait ces 2 interventions :

Les participants pouvaient découvrir à l'entrée de la salle les stands de prestataires de santé (ADEP assistance, GEP et SOS Oxygene), ou prendre de la documentation sur les différentes pathologies du sommeil, mise à leur disposition par l'association "Sommeil et Santé".

Un verre de l'amitié clôturait cet après-midi.



# SOMMEIL ET PERFORMANCES

*Pr Pierre Escourrou*

Le sommeil a un impact important sur nos performances de la vie de tous les jours, à la fois dans le domaine intellectuel et également dans les activités physiques.

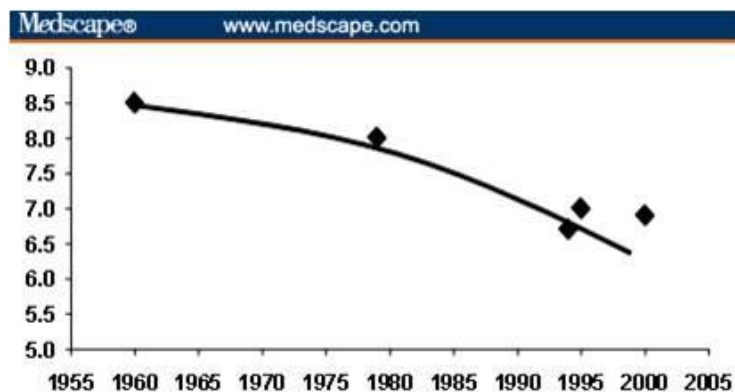
## Le Sommeil des Français

Une enquête récente réalisée pour l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) a montré que la moyenne de durée de sommeil dans un échantillon représentatif de 1010 Individus est en semaine de 7h05 et le weekend de 8h11 avec des valeurs extrêmes qui s'étagent de 4 à 5 heures à plus de 10 heures de sommeil. Certains individus qui dorment en moyenne moins de 6 heures récupèrent en partie le weekend avec une différence de temps de sommeil de 1h47 entre la semaine et le weekend qui indique donc qu'ils sont en dette de sommeil pendant la semaine ; les dormeurs en semaine de plus de 8 heures n'ont besoin que de 31 minutes supplémentaires au cours du weekend.

Quelles sont les causes de cette courte durée de sommeil : on sait que depuis l'apparition de l'électricité, il y a une décroissance importante de la durée du sommeil (figure 1: durée de sommeil en fonction des années). Cette diminution de la durée est bien sûr liée aux activités complémentaires qu'a permis l'électricité : utilisation du téléphone, d'internet, la télévision et l'ordinateur.

Lorsqu'on interroge les sujets sur ce qui leur semble le plus important pour développer leur performance, la majorité des sujets répond que c'est le sommeil, viennent ensuite l'alimentation équilibrée, l'exercice ou l'activité physique et l'absence d'utilisation d'alcool. Le sommeil est le premier facteur influant sur les capacités intellectuelles pour 78% des sujets interrogés. Pour permettre une meilleure performance au cours de la journée, la solution adoptée par la majorité des sujets (81%) est d'avoir une bonne nuit de sommeil au préalable en se couchant plus tôt pour mieux se préparer à la veille d'un évènement où la performance semble importante.

Figure 1 : durée de sommeil en fonction des années



## Les troubles du Sommeil et leurs traitements

Parmi les personnes interrogées 4 personnes sur dix souffrent de troubles du sommeil. En majorité sont rapportés des troubles de type insomnie puis le syndrome d'apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos enfin la narcolepsie et d'autres troubles plus divers. Ces troubles sont plus fréquents chez la femme et dans la catégorie de sujets de 55 à 65 ans avec une prédominance également chez les non-sportifs par rapport aux sportifs. Seulement 16% des personnes souffrant de troubles du sommeil sont traitées. Les patients traités sont essentiellement des patients souffrant d'apnées du sommeil (30% des cas) et de syndrome des jambes sans repos (28% des cas). Globalement 25% des personnes interrogées se plaignent de somnolence anormale avec des scores de somnolence de 11 à 15 sur un maximum de 24 pour 20% des sujets et entre 16 à 24 pour 6% des sujets.

## Activité physique quotidienne et performances

1 Français sur 2 pratique une activité physique ou sportive, essentiellement la marche ou la gymnastique, ce qui est globalement une bonne chose.

### Le rôle du Sommeil dans la performance physique :

Les interrelations entre sommeil et activité physique se font dans les 2 sens :

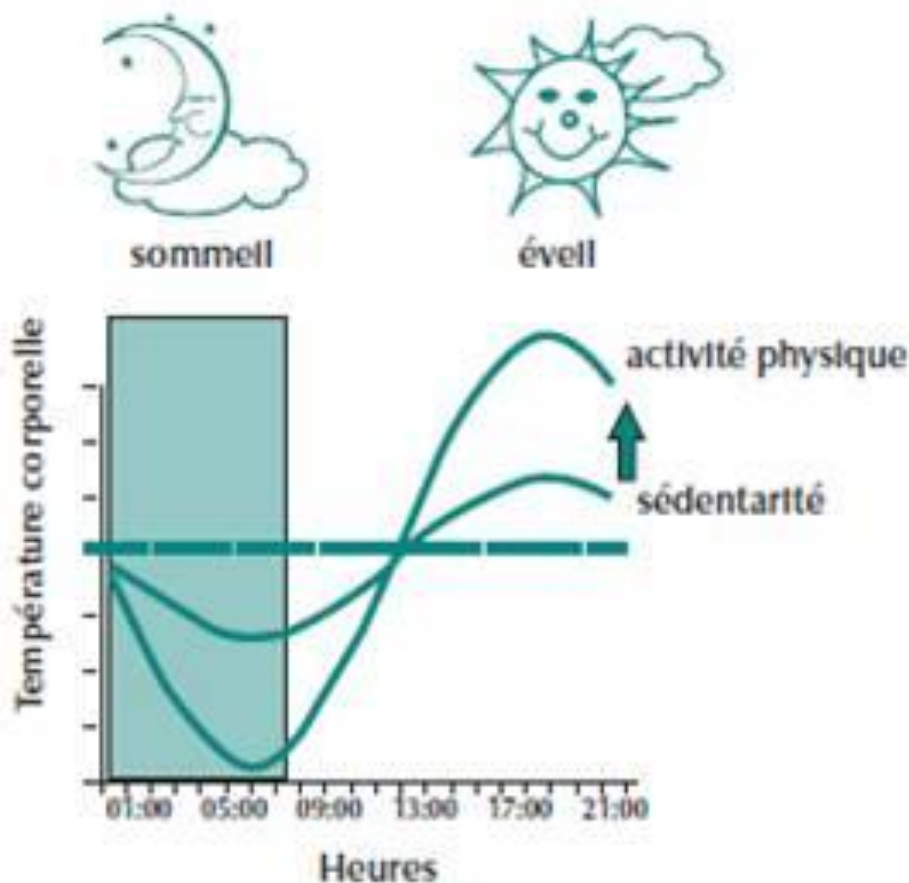
De nombreuses personnes disent qu'elles dorment mieux après avoir effectué une marche dans la journée ou s'être dépensé physiquement. Mais inversement la pratique d'une activité physique intensive en fin de nuit ou en soirée est

souvent la cause d'un retard d'endormissement.

Quelles sont les fonctions du Sommeil dans la performance physique ?

Ces fonctions sont encore mal connues mais néanmoins on sait que le premier rôle du sommeil nocturne est de permettre une récupération de la fatigue de la journée précédente en particulier au cours du sommeil lent profond et ceci doit permettre d'améliorer les performances de la journée suivante en permettant de se réveiller frais et reposé. Inversement, on sait que l'activité physique favorise le sommeil grâce à l'augmentation de l'amplitude des rythmes repos-activité qui s'additionnent au contraste du jour et de la nuit, et favorisent le sommeil (figure 2 : activité physique et rythme sommeil-vigilance). Avec de l'exercice dans la journée, l'endormissement est plus rapide, les réveils sont moins fréquents, le sommeil est plus stable et on peut noter une augmentation de la durée du sommeil. Au contraire, avec la sédentarité ou l'alitement, le sommeil se détériore : il devient superficiel et se fragmente avec de petits sommeils dans la journée. Avec l'exercice, le sommeil lent profond est stimulé, ce qui permet la sécrétion d'hormones de croissance dont les effets sur le métabolisme est bénéfique en particulier pour lutter contre l'obésité. L'exercice régulier a un effet psychologique antidépresseur en particulier chez les personnes âgées et il permet de réduire l'anxiété. Si cet exercice est pratiqué à l'extérieur, son effet s'ajoute à celui de la lumière de haute intensité qui favorise de meilleurs rythmes circadiens et donc, un meilleur sommeil.

Figure 2 : activité physique et rythme sommeil-vigilance



Effet d'une privation de sommeil sur les performances physiques

On sait qu'une privation de sommeil aiguë de quelques heures à plusieurs jours entraîne une augmentation de la fréquence cardiaque, une baisse de la température corporelle au repos et à l'effort, une plus grande réponse cardiaque, avec une consommation maximale diminuée, une force musculaire diminuée à cause d'une fatigue plus précoce. Il a été démontré que les capacités physiques diminuent pendant un éveil prolongé de plus de 24 heures. La récupération est progressive dès la reprise du sommeil au cours de siestes par exemple. C'est la raison pour laquelle le navigateur solitaire utilise la technique de sommeil fractionné pour rester performant comme le précise Emmanuel Renaud dans cette lettre.

**Conseils pratiques :**

Association "Sommeil et Santé" – 1 Place Paul Verlaine – 92100 Boulogne-Billancourt  
 Courriel : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr) Site : [www.sommeilsante.asso.fr](http://www.sommeilsante.asso.fr)

- 1/ Les horaires d'activité physique ont un rôle plus favorable lorsque cet exercice est pratiqué 4 à 8 heures avant de se coucher au contraire des activités physiques pratiquées moins de 4 heures avant de se coucher.
- 2/ L'intensité physique de la séance n'a pas en elle-même d'effet notable.
- 3/ Sa durée minimum d'une heure est recommandée.
- 4/ Sa régularité de 3 à 4 séances physiques par semaine est aussi souhaitable.

### **Sommeil et Performances intellectuelles**

Pour 35% des sujets, la concentration maximale possible sur une tâche complexe est au maximum de 30 minutes et un individu sur 2 se sent moins performant, qu'il soit fatigué ou somnolent, au moins 1 fois par semaine et pour 10% des sujets environ, ceci se produit tous les jours. Les personnes moins performantes sont en majorité des 25 à 34 ans et des non-sportifs.

#### **Sommeil et Mémoire :**

La qualité du sommeil est connue pour améliorer la mémoire. De nombreuses études ont prouvé que le sommeil améliore la mémorisation non seulement la nuit mais également pendant la sieste l'après midi. Il faut pourtant noter qu'il est impératif que ce repos soit associé à des périodes de rêve, en particulier pendant le sommeil paradoxal, pour obtenir ces résultats.

Le sommeil améliore les apprentissages. De nombreuses expériences démontrent qu'il y a une consolidation de la mémoire pendant le sommeil avec un meilleur rappel si la période de sommeil se situe entre les phases d'apprentissage et les tests de rappel. On note qu'il y a une augmentation du sommeil paradoxal après un apprentissage de tâches complexes.

#### **Comment le sommeil agit-il sur la mémoire?**

Les données de l'apprentissage dans la journée sont stockées dans la mémoire de travail. Pendant le sommeil lent profond il y a une baisse de l'efficacité générale des synapses (des connexions entre les cellules cérébrales) avec une suppression des synapses inutiles, ce qui permet l'oubli des informations superflues et donc le nettoyage de la mémoire de travail.

Pendant le sommeil paradoxal, il y a au contraire un renforcement de l'activité des synapses qui permet une consolidation de l'apprentissage.

#### **Quels sont les effets d'une privation de sommeil sur les processus mentaux?**

Il a été démontré que la privation de sommeil entraîne un manque de concentration avec des périodes d'inattention et de réduction de vigilance. Il y a une lenteur dans l'action et une altération de la mémoire à court terme avec perte de la perspicacité, des erreurs d'interprétation pouvant aller jusqu'à des illusions visuelles et des troubles de désorientation. On sait que plusieurs accidents industriels spectaculaires ont été rattachés à de la somnolence, qu'il s'agisse du naufrage du Torrey Canyon, de l'accident de la navette Discovery ou de l'explosion de Tchernobyl qui se sont tous passés la nuit, souvent avec privation de sommeil des acteurs en charge de la surveillance. On sait aussi que la réussite des étudiants dépend de la qualité de leur sommeil. Une étude en particulier sur 1654 étudiants de 17 à 25 ans a montré que les 5 meilleurs prédicteurs des résultats aux examens sont dans l'ordre : les résultats aux examens précédents, l'assistance aux cours, mais aussi la durée de sommeil, le nombre de soirées passées à l'extérieur et la qualité du sommeil.

Les effets de la privation de sommeil sur la performance passent également probablement par des effets sur l'humeur puisqu'il a été démontré qu'une privation de sommeil même de courte durée entraîne une sensation de fatigue avec un état dépressif et une irritabilité. Il y a une perte d'intérêt pour l'entourage et les événements ainsi qu'une envie croissante et irrésistible de dormir.

#### **Quel est le traitement de la somnolence liée à cette durée de sommeil insuffisante ?**

Le seul moyen efficace pour corriger une privation de sommeil est d'augmenter la durée de son sommeil. La prise d'excitants (caféine...) peut pallier très provisoirement une dette de sommeil aiguë mais ne peut agir sur une dette de sommeil chronique.

Chacun doit donc connaître ses besoins de sommeil et savoir les respecter.

1. Réapprendre à se coucher et à se lever à des heures régulières
2. Eviter de passer plusieurs heures le soir devant la télévision, les jeux vidéo ou de surfer sur internet.
3. Pour les enfants : interdire la présence d'une télévision ou d'un ordinateur ou d'un téléphone portable dans la chambre à coucher.





## Gestion du sommeil en course au large en solitaire

*Emmanuel Renaud*

[www.emmanuelrenaud.com](http://www.emmanuelrenaud.com)



Le témoignage d'Emmanuel RENAUD, navigateur en solitaire, concurrent de la transat 650 2009 "La Rochelle-Salvador de Bahia", a été très apprécié par l'auditoire et a fait l'objet d'un grand nombre de questions.

La préparation de cette course en solitaire s'est faite sur 3 saisons :

- 6 courses de préparation de 2 à 4 jours
- Parcours de qualification : 10 jours
- La Transat 650 "La Rochelle Salvador de Bahia" : 30 jours (en 2 étapes)

Dans le cadre d'une course au large en solitaire :

- Le bateau poursuit sa route 24H/24.
- Activité physique : maintien de l'équilibre, réglages et changements de voiles, etc.
- Activité cérébrale : stratégie, suivi de navigation.
- Gestion de la vie à bord : nourriture, sommeil.

Une trop forte "dette de sommeil" en course peut affecter :

- La sécurité : *Une collision avec un bateau de pêche évitée de peu pendant une sieste.*
- La performance : *Endormissements non contrôlés provoquent la perte de places au classement.*

Le manque de sommeil peut provoquer des hallucinations auditives.

### Comment gérer son sommeil :

En suivant les bonnes pratiques :

- Dormir est nécessaire, il faut l'accepter et s'y préparer.
- Le sommeil polyphasique (en plusieurs "siestes») permet de réduire la quantité journalière de sommeil.

En équipant le bateau de manière appropriée :

- Détecteur de faisceau radar branché sur alarme.
- Puissant réveil.
- Couchette confortable.

En se préparant au sommeil polyphasique :

- Travail avec le centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu. Il prépare des sportifs professionnels engagés dans des compétitions de haut niveau, en particulier les skippers des courses transocéaniques. Des consultations spécialisées sur "performance et sécurité" et "rythmes chronobiologiques" chez les sportifs professionnels à haute exigence de vigilance. Le but est de mieux connaître leur horloge biologique et d'optimiser leur performance dans le cadre d'une sécurité renforcée.
- Programme d'analyse du sommeil
  - Briefing sur le rôle et les principaux mécanismes du sommeil.
  - Questionnaire sur les habitudes de sommeil.
  - Agenda : les heures de coucher, de lever sont notées pendant 1 mois.
  - Enregistrement à terre : analyse des phases du sommeil.
  - Enregistrement en mer : observation du sommeil polyphasique.

- Détermination des "portes du sommeil" :
  - Intervalles de temps pendant lesquels le repos est maximum.
  - Paramètres personnels.
    - ✓ Durée optimale des cycles de sommeil.
    - ✓ Heures favorables au sommeil lent profond et paradoxal (récupération physique et mentale).
    - ✓ Détermination des "portes du sommeil".
- Réalisation d'enregistrements de sommeil :

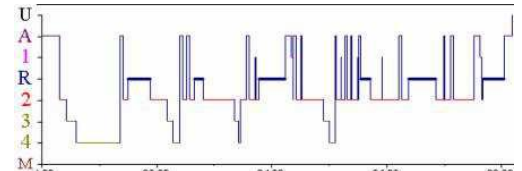
*Enregistrement au centre du sommeil*



*Enregistrement en navigation*



*Résultat : Répartition des phases de sommeil en cours d'une nuit*

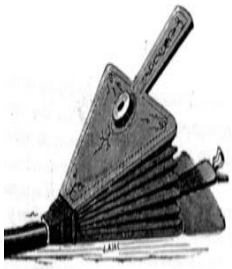


- Résultat de l'analyse
  - Sommeil découpé en 4 siestes : 3 la nuit, 1 l'après-midi.
  - 5 heures de sommeil par tranche de 24h peuvent suffire.

### **Conclusion : Les bénéfices d'un sommeil contrôlé**

- Pas de situation dangereuse due au manque de sommeil :  
Une réserve est disponible pour gérer les situations à risque.
- Les phases d'endormissement involontaires sont contrôlées :  
La connaissance des mécanismes du sommeil permet de savoir à quel moment être en alerte pour lutter contre l'endormissement.
- Phase de "sprint" à l'arrivée de la 1ere étape :  
Temps de sommeil extrêmement réduit lors des dernières 36 heures de course, dans un "sprint" pour conserver sa place au classement.





## Unité de Médecine du Sommeil

### Mise en route et suivi de la ventilation non invasive

Dr Gabriel ROISMAN

La ventilation non invasive (VNI) est une thérapeutique ancienne, mais ce n'est qu'à partir de la fin des années 80 qu'elle a eu son essor. Elle regroupe l'ensemble des techniques d'assistance ventilatoire prenant en charge la totalité ou une partie du travail respiratoire en l'absence de dispositif endotrachéal (trachéostomie : ventilation invasive) afin d'assurer la fonction ventilatoire. Son principe de fonctionnement est simple : le ventilateur est une pompe externe qui remplace ou aide la pompe ventilatoire interne constituée par les muscles respiratoires. Elle administre de l'air, enrichi ou non d'oxygène supplémentaire, grâce à un masque recouvrant le nez et/ou la bouche. La VNI a permis de diminuer les complications liées à la ventilation invasive en particulier les complications infectieuses.

La VNI est une technique qui s'est largement répandue dans les unités de réanimation et même au-delà dans les services d'urgence, de pneumologie, de neurologie et de pédiatrie. Cette technique constitue d'ailleurs la méthode de référence pour débouter la ventilation mécanique à domicile. Des données indirectes de la caisse nationale d'assurance maladie estimaient leur nombre à 38000 (données de 2007). L'enquête européenne "Eurovent" estimait à 17/10000 la prévalence moyenne de la VNI à domicile en France en 2005.

Les indications de la VNI au long cours sont en forte croissance du fait de la prolongation de la survie et également de l'augmentation de la prévalence de **l'obésité sévère**. Ceci concerne des patients en **insuffisance respiratoire chronique** (IRC) secondaire à des maladies de la pompe ventilatoire (**maladies neuromusculaires, maladies de la paroi thoracique**), l'IRC obstructive avec hypercapnie (**BPCO, mucoviscidose**), l'hypoventilation liée à l'**obésité** et aux **atteintes du système nerveux central**, etc.

La **mise en route de la VNI** au long cours s'effectue majoritairement en hospitalisation conventionnelle (76% des cas en France) et le suivi s'effectue surtout en hôpital de jour (59% des cas en France). Sa mise en place comporte le choix de l'interface et du respirateur, les premiers réglages de la machine, la surveillance clinique et paraclinique (monitorage nocturne et mesure des échanges gazeux, ainsi que la qualité du sommeil sous VNI). Ce monitoring doit permettre d'obtenir l'information nécessaire pour comprendre l'interaction patient-ventilateur pendant la veille mais également au cours du sommeil, car ce dernier modifie profondément la physiologie de la respiration. **L'éducation thérapeutique** du patient et de sa famille est un autre aspect essentiel tant à propos de l'évolution respiratoire de la maladie que des différents aspects susceptibles d'améliorer l'efficacité et la tolérance au traitement ainsi que la qualité de vie. Enfin, le traitement par VNI nécessite un **suivi régulier** et de ce fait l'ensemble de ces évaluations doit être renouvelé de façon périodique, notamment dans le cas des maladies évolutives.

Notre objectif est la création d'une activité nouvelle du Centre de Médecine du Sommeil de l'Hôpital Antoine Béclère pour assurer la mise en place de la VNI et le suivi des patients bénéficiant de ce traitement, en couplant aux données cliniques et paracliniques l'analyse polygraphique et polysomnographique (**somnoVNI**). Nous comptons également agir dans le cadre de **l'éducation thérapeutique** des patients et de leur entourage.

### **APPEL A DONATION**

Pour la mise en route de cette nouvelle activité (Ventilation non invasive) il est nécessaire d'aménager des toilettes pour l'accès des handicapés.

Un financement de 12 000 euros est requis pour cela et ne peut être abondé par l'hôpital. L'association fait appel à votre générosité en adressant un chèque à l'association en stipulant "Toilettes pour handicapés".



## Motion de Sommeil et Santé

Suite à la dernière Assemblée Générale de l'association "SOMMEIL & SANTE" (Cf lettre N°19), la motion ci-dessous a été envoyée. La réponse qui a été faite figure sur la page suivante.



Clamart, le 3/5/2012

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

Objet : Motion

✉ : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr)

**Hôpitaux Universitaires Paris-Sud**  
**Direction du GHU**  
**Hôpital Bicêtre**  
98, Rue du Général Leclerc  
94275 Le Kremlin-Bicêtre

*A l'attention de Mme C. Welty, Directrice*

Madame la Directrice,

Au nom de l'association "Sommeil et Santé" et de son conseil d'administration, je vous envoie la motion ci-après.

En effet suite au transfert du service de pneumologie du site hospitalier Antoine Bécclère vers celui de Bicêtre, une inquiétude apparaît au niveau de l'association concernant le centre de sommeil du site hospitalier Antoine Bécclère.

Plus de 10 000 patients potentiels (adultes et enfants) atteints de trouble de sommeil sont concernés par le centre de sommeil de Bécclère. Actuellement le délai pour obtenir un rendez-vous est de plus de 3 mois.

Veuillez agréer, Madame la directrice, l'expression de mes salutations distinguées.

*Pierre Grandel*  
Président de l'association "Sommeil et Santé"

Copies Mme M-A. RUDER directrice hôpital Antoine-Bécclère, M. C. EVIN directeur général ARS IDF,  
M. P. KALTENBACH sénateur-Maire de Clamart, Mme M. FAUGIERES Directrice générale de l'AP-HP

Association "Sommeil et Santé" – 1 Place Paul Verlaine – 92100 Boulogne-Billancourt  
Courriel : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr) - Site : [www.sommeilsante.asso.fr](http://www.sommeilsante.asso.fr)

## Motion du CA de l'association "Sommeil et Santé"

Suite à l'Assemblée Générale, de l'association "SOMMEIL & SANTE" réunie le samedi 22 octobre 2011, à l'hôpital Antoine Bécclère, le Conseil d'Administration s'est réuni.

Il regrette le transfert du service de pneumologie de l'hôpital Antoine Bécclère vers l'hôpital Bicêtre. Ce transfert d'activité dans un autre hôpital difficile d'accès pour la population de la circonscription de Bécclère, va obliger les patients pneumologiques à recourir aux structures privées des environs dont les tarifs ne sont pas pris en charge pour tous les malades.

Après le départ de la pneumologie les membres du C.A. de l'Association "SOMMEIL & SANTE" craignent qu'à leur tour d'autres services ne soient touchés et que des moyens ne soient retirés sans contre partie.

Dans cette région d'Ile de France en expansion démographique et dans une période où les activités du Centre de Médecine du sommeil vont s'accroître, le C.A. de l'Association "SOMMEIL & SANTE" demande des moyens humains et financiers suffisants pour assurer une prise en charge de ces maladies dans des délais raisonnables.

Dans le contexte de déficit de l'offre de soins pour les pathologies du sommeil et de la gravité des conséquences de ces troubles sur la somnolence et les accidents, les maladies cardiovasculaires et la dépression, il est important de développer les moyens de l'AP-HP pour un service de qualité apporté aux patients.

Monsieur Pierre GRANDEL  
Président de l'association « Sommeil et Santé »  
1 Place Paul Verlaine  
92100 Boulogne Billancourt

Le Kremlin Bicêtre, le 16 mai 2012

**DIRECTION GENERALE**

78, rue du Général Leclerc  
94275 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex  
Téléphone : 01 45 21 21 21  
Télécopie : 01 45 21 20 97

**Christine WELTY**  
Directrice

Secrétariat  
Christel BAKOUR  
Tél. : 01 45 21 29 56  
Catherine JOUANNIN  
Tél. : 01 45 21 21 68

Fax : 01 45 21 20 97

Monsieur le Président,

J'accuse réception de votre courrier du 3 mai 2012 et de la motion de votre conseil d'administration.

Je tiens à vous préciser que le transfert du service de pneumologie de l'hôpital Antoine Béclère vers l'hôpital Bicêtre a été accompagné du maintien à l'hôpital A. Béclère de consultations spécialisées de pneumologie par l'équipe du Pr Simmoneau ainsi que d'avis spécialisés de pneumologie pour les patients hospitalisés dans les différents services de Béclère.

Je vous précise également que les activités du centre de médecine du sommeil ne sont pas transférées et que le service d'explorations fonctionnelles dispose des capacités et des ressources permettant la pérennité et le développement progressif de cette activité.

Par ailleurs, nous veillerons avec le pôle Thorax à accompagner, selon les priorités du pôle et de l'établissement, les services qui nécessiteraient un renforcement au regard des besoins de santé publique et de la croissance du nombre de patients qui s'adresseraient à eux.

J'espère avoir levé vos craintes et vous prie de croire, Monsieur le Président, en l'assurance de ma considération distinguée.



Christine WELTY

Copie : Mme Maire-Anne Ruder, Directrice de l'hôpital A. Béclère,  
M. Claude Evin, Directeur général de l'ARS  
M. Kaltenbach, Sénateur Maire de Clamart  
Mme Mireille Faugère, Directrice générale de l'APHP

## Samedi 20 octobre 2012 – Colloque "Sommeil et Santé"

Ce colloque est organisé par l'association "Sommeil et Santé" et le Centre de Médecine du Sommeil de l'hôpital Antoine Bécclère avec le soutien du réseau Morphée et de la direction de l'Hôpital Bécclère.

Il aura lieu de 14H à 18H à l'amphithéâtre universitaire de l'Hôpital Bécclère, 157 rue de la Porte de Trivaux, Clamart

### Programme :

- Assemblée générale de l'association "Sommeil et Santé"
- Conférence : Sommeil et nutrition
- Deux séries consécutives d'ateliers interactifs en parallèle :
  - ✓ Les groupes d'éducation thérapeutique dans les troubles du sommeil
  - ✓ Les traitements du ronflement
  - ✓ Stimulation électrique pour le traitement des apnées
  - ✓ Recommandations de la Haute Autorité de Santé pour le diagnostic et le traitement du Syndrome d'Apnées du sommeil
- Pause et verre de l'amitié
- Conseil d'administration de l'association "Sommeil et Santé"

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

Parking possible dans l'Hôpital (entrée : 157 rue de la Porte de Trivaux) - Accès Bus 190, 295, 390, 189, 290.

NB : Vous pouvez poser vos questions avant le 15/10 à : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr)

✂-----(découper ou photocopier)-----



**Association "Sommeil et Santé"**

## BULLETIN D'ADHESION 2012

NOM..... PRENOM..... Année de naissance .....

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

Téléphone..... Courriel.....

Oui, je souhaite adhérer à l'association "Sommeil et Santé" (membre actif)

ou

Oui, je souhaite renouveler mon adhésion à l'association "Sommeil et Santé" (membre actif)

*je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de l'Association "Sommeil et Santé" d'un montant de 25 euros pour la cotisation annuelle.*

Je souhaite compléter ma cotisation par un don à l'association "Sommeil et Santé"

*je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque de plus de 25 euros libellé à l'ordre de l'Association "Sommeil et Santé".*

*66% du montant du don (partie du versement au delà de 25 euros) est déductible des impôts. L'association fournira un reçu fiscal.*

Je souhaite participer au fonctionnement de l'association en tant que bénévole.

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

*Courriel : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr) Site : [www.sommeilsante.asso.fr](http://www.sommeilsante.asso.fr)*