

EDITORIAL

Le centre du Sommeil de Bécélère sauvé !

Votre association se bat depuis plusieurs mois pour que le départ en retraite du professeur Pierre Escourrou, chef du service du Centre de sommeil, ne soit pas la cause de l'affaiblissement de la structure voire de sa fermeture. Pour cela, nous avons contacté tous les maires, députés, sénateurs, hauts fonctionnaires responsables de la santé et la Ministre de la Santé afin de leur demander d'agir pour maintenir le service mais aussi pour trouver un enseignant-chercheur pour succéder au professeur Escourrou.

Cette mobilisation intense n'a pas été simple en raison de certains blocages institutionnels. Néanmoins, les élus ont dans leur grande majorité soutenu notre démarche en écrivant à la Ministre et aux différents responsables de la santé, le directeur de l'Agence Régionale de Santé et le président de l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris, Martin Hirsch. Ces démarches ont été couronnées de succès puisque nous avons reçu des courriers à la fois du Ministère et de

l'Assistance Publique indiquant que le Centre du Sommeil ne serait pas fermé et, qu'au contraire, vu son importance et son efficacité, il serait développé.

Cependant, c'est le remplacement du poste d'enseignant-chercheur qui n'a pas été encore totalement résolu. En effet, une autre entité entre en ligne de compte, la Faculté de Médecine Paris-Sud, car c'est elle qui doit choisir et nommer l'enseignant-chercheur. Les responsables politiques n'ont pas ce pouvoir qui relève de l'autonomie des Universités. Toutefois, il semble que le principe d'une telle nomination pour l'année 2017 soit envisagé par le Conseil de la Faculté Paris Sud.

Votre association a obtenu des résultats et elle continuera à défendre le bien commun de notre santé, tout en suivant attentivement l'évolution des choix universitaires qui doivent se faire aussi en fonction de l'intérêt des patients et pas seulement des priorités de recherche.

Baisse des remboursements du traitement de l'apnée aux prestataires.

Sommeil et Santé s'associe à ce débat qui risque d'avoir des conséquences néfastes pour nos adhérents, patients traités. Devant une baisse de 10 % des remboursements, les prestataires vont certainement réduire leurs interventions auprès des patients apnéiques. Il est parfaitement incompréhensible qu'à un moment où le ministère de la Santé prône les traitements ambulatoires plutôt que les interventions en établissements

(hôpitaux, cliniques...) que ces réductions soient décidées unilatéralement en plein été. Ce paradoxe s'ajoute au fait que les traitements ambulatoires permettent de réduire les coûts jusqu'à 40 % par rapport aux établissements. On peut espérer un réajustement opportun à bref délai car une telle mesure administrative prise en été suggère qu'aucune autorité politique n'a été consultée.

Michel RIOTTOT, Vice-Président

Brève de dernière minute : Consulter l'article du Monde du 14 sep.2016 : « Bras de fer sur le financement de la télémédecine » sur notre site internet <http://www.sommeilsante.asso.fr/> et sur  www.facebook.com/sommeilsante.



Nouveau – La convocation à l'Assemblée Générale Ordinaire (qui sera suivie du colloque annuel du samedi 15 octobre 2016) ainsi que le pouvoir – figurent en page 23 de la présente lettre. Si vous ne pouvez assister, merci de découper le pouvoir et nous le retourner.

Cher lecteur,

Pour le soutien de l'Association dans ses actions, au service des Patients, **notamment pour le remplacement du poste d'enseignant-chercheur, non résolu à ce jour**, vous pouvez adhérer à l'Association Sommeil et Santé via le bulletin que vous trouverez en dernière page de ce livret, Consulter <https://www.facebook.com/sommeilsante/>

TABLE DES MATIERES

EDITORIAL	1
TABLE DES MATIERES	3
17E JOURNEE DU SOMMEIL DU 18 MARS 2016 -.....	4
1. ACTUALITES SUR LE SOMMEIL	4
1.1 Enquête Sommeil et Nouvelles Technologies.....	4
1.2 Effets de la Lumière sur le vivant.....	7
1.3 Le Sommeil des Adolescents, risques des appareils audio-Portatifs	10
2. AGENDA.....	14
2.1 Colloque Sommeil et Santé Samedi 15 octobre 2016.....	14
2.2 Congrès du sommeil - SFRMS Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil	14
3. LA SIESTE	15
4. PLAN D'ACCES DE L'HOPITAL :.....	16
5. DES INTERROGATIONS ?	17
6. CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE DU SAMEDI 15 OCTOBRE 2016.....	18
7. BULLETIN D'ADHESION	19

17E JOURNEE DU SOMMEIL DU 18 MARS 2016 -

Le colloque a comporté trois conférences :

- L'actualité du sommeil
- Les effets de la lumière
- Le sommeil des Adolescents

Un résumé de ces conférences et des présentations effectuées figure dans cette lettre.

1. ACTUALITES SUR LE SOMMEIL

1.1 Enquête Sommeil et Nouvelles Technologies

**Résultats de l'enquête INSV/MGEN Pr Pierre Escourrou
Centre de Médecine du Sommeil, Hôpital Antoine Béclière**

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance a réalisé une enquête avec la Mutuelle Générale de L'Education Nationale à l'occasion de la 16ème journée du sommeil.

Sur un échantillon représentatif de 1013 sujets d'âge moyen 40 ans dont 51% d'hommes, la durée de sommeil est de **7H05** dans la semaine et **8H11** le week-end (**Fig. 1**). Il y a donc un déficit de sommeil dans la semaine. Les petits dormeurs de 6H ou moins récupèrent le plus pendant le week-end et sont ceux qui présentent le plus de troubles du sommeil (51%) dont les plus fréquents sont l'insomnie (28%), les troubles du rythme veille et sommeil (horaires irréguliers) (22%), le syndrome des jambes sans repos (8%) et les apnées (6%).

Un tiers des français souffre de trouble du sommeil mais seulement 18% de ceux-ci ont trouvé un traitement (72% un médicament, 9% non médicamenteux et 26% une pression positive continue).

Un quart des français se dit somnolent ou très somnolent dans la journée: 24% chez les 25-34 ans.

La plupart utilisent à domicile les nouvelles technologies : ordinateur (91%), tablette ou smartphone (69%) ou téléphone mobile simple (46%). Mais plus du tiers utilisent leur ordinateur, tablette ou smartphone le soir dans leur lit, non seulement les jours de repos mais aussi pendant la semaine de travail (**Fig. 2**). Trois sujets sur 10 regardent la télévision au lit parfois pendant plus de 2 heures. Les jeunes de 18 à 24 ans utilisent leurs outils électroniques environ 1H au lit pendant les jours de travail et 35% de ceux-ci sont somnolents dans la journée.

La nuit, près de la moitié n'éteignent pas leur portable et peuvent donc être réveillés par des messages reçus. Certains consultent même leurs messages au cours de la nuit et y répondent dès réception!

En conclusion:

La durée de sommeil est en règle générale insuffisante au cours de la semaine et source de privation de sommeil à récupérer obligatoirement pendant le week-end. Ce déficit est en partie lié aux temps de trajet domicile-travail mais aussi, comme cette enquête le démontre, à une utilisation exagérée des outils électroniques le soir au lit: télévision, ordinateurs, smartphones. Certains laissent leur téléphone portable branché la nuit voire même répondent aux messages reçus. La lumière bleue des diodes électroluminescentes émises par les écrans favorise l'éveil et retarde l'endormissement en perturbant notre horloge biologique. Ces outils électroniques sont donc à bannir de la chambre le soir. Il est nécessaire que les parents mettent en pratique cette interdiction pour eux-mêmes et leurs enfants afin de limiter la diminution observée du temps de sommeil indispensable à notre équilibre physiologique.

Fig. 1



Des Français qui dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h11 le week-end

Q1 En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par jour ? temps de sommeil total par nuit en semaine : h min
temps de sommeil total par nuit le week-end : h min

Base totale 1013 individus

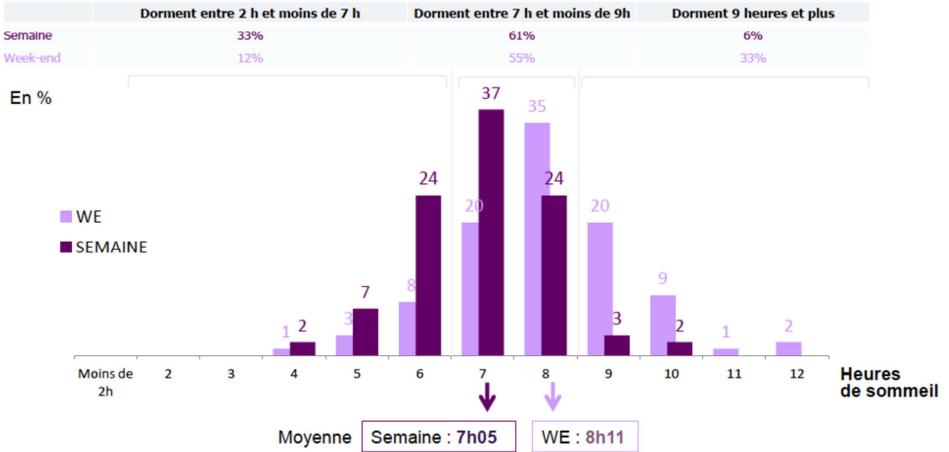
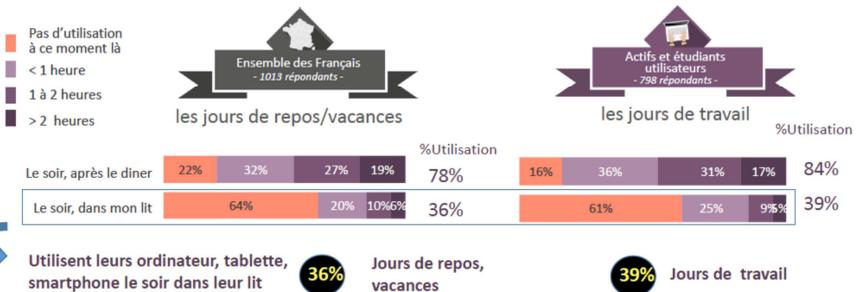


Fig. 2



Plus du tiers des Français utilisent leur ordinateur, tablette, smartphone le soir dans leur lit

B6/B9 : Chez vous, pour des besoins personnels, combien de temps utilisez-vous l'ordinateur, la tablette ou le smartphone aux différents moments de la journée ?



1.2 Effets de la Lumière sur le vivant

Michel Riottot, Dr.Sc., président d'honneur de FNE-Ile de France

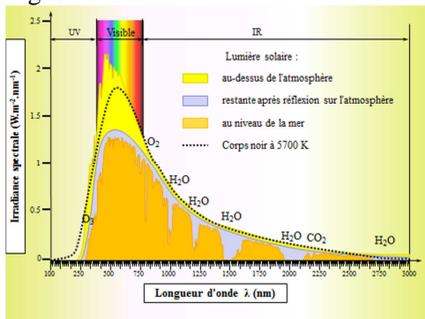
Trop de lumière nuit gravement à la santé et au sommeil

Depuis plus de cent ans, la lumière artificielle fait reculer la nuit. Les photos aériennes prises de nuit, par des avions à haute altitude ou des stations orbitales, montrent une multitude de taches lumineuses sur terre qui progressent à raison de 6% par an. Très peu de régions hormis les grandes forêts sont exemptes de cette pollution. A côté de cet éclairage nocturne de nos cités, il faut considérer aussi les multiples écrans qui peuplent nos jours et nos nuits : écrans de télévision, d'ordinateurs, de tablettes, de smartphones... Les lumières de la ville nous empêchent de voir les étoiles à tel point que les observatoires astronomiques se réfugient soit au sommet des hautes montagnes (Pic du Midi) soit dans des déserts (altiplano du Pérou). Mais ce n'est pas tant la quantité de lumière qui pose problème mais sa qualité.

L'homme jusqu'à la fin du XIXème siècle n'avait à sa disposition que des chandelles, des bougies, de l'huile pour s'éclairer. Ces produits coutant cher, il se couchait au crépuscule pour se lever à l'aube. Ces traditions millénaires ont été bouleversées par la fée électricité. Les lampes à incandescence reproduisent assez fidèlement la lumière solaire, en revanche comme elles consomment beaucoup d'énergie, de petits malins ont inventé des lampes basse consommatrices mais ne reproduisant pas la totalité du spectre solaire. Il en est de même pour tous les écrans cités ci-dessus.

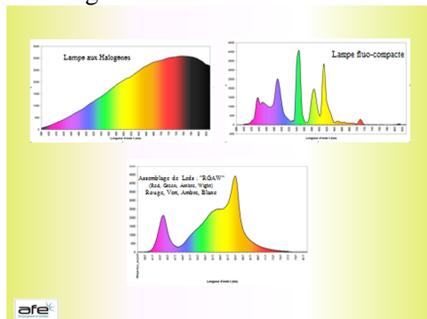
Sans entrer dans des détails à la fois de physiologie et de physique, il est important de comprendre ce que l'on appelle qualité de la lumière et la manière dont nos yeux et notre cerveau la perçoivent.

Fig. 3



Spectre de la lumière solaire

Fig. 4

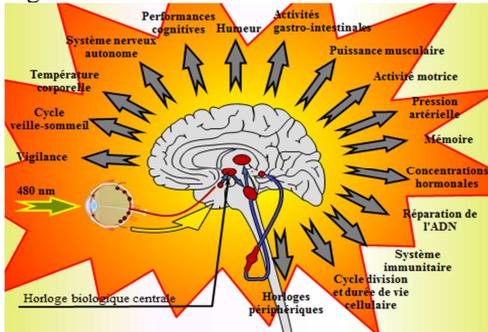


Spectres de 3 types de lampes récentes

Les lampes à incandescence reproduisaient à peu près le spectre de la lumière solaire (Fig 3) et le spectre visible par l'homme (400-750 nm) ce que ne font pas du tout les lampes halogènes, fluo-compactes ou à leds (Fig 4: diodes électroluminescentes). Tandis que les écrans de tous types ont une prédominance de lumière bleue (spectre 380-500 nm) qui va modifier très sensiblement nos rythmes de veille-sommeil.

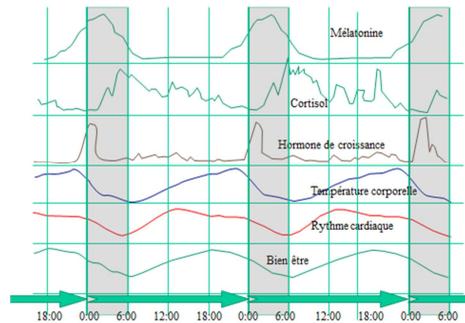
Les lampes modernes et les écrans éclairent suffisamment pour que nos yeux voient très confortablement mais ce n'est pas la fonction visuelle directe qui est modifiée mais un certain nombre de fonctions physiologiques modulées par le spectre lumineux. En d'autres termes, la vision de l'homme a été conditionnée naturellement depuis des millions d'années par la lumière solaire pour non seulement lui permettre de voir mais aussi réguler son sommeil, son rythme cardiaque, sa température, ses sécrétions hormonales etc (Fig 5 et 6).

Fig. 5



Les différentes fonctions physiologiques modulées par la lumière solaire

Fig. 6



Visualisation des rythmes naturels en fonction du cycle lumineux normal

La dominante bleue émise par les lampes modernes et les écrans modifie la production d'une hormone secrétée par des neurones cérébraux, la mélatonine. Or, cette hormone régule entre autre le cycle veille-sommeil et la lumière inhibe sa production. C'est particulièrement frappant depuis une trentaine d'années où tant aux Etats-Unis qu'en Europe on constate une diminution du temps de sommeil de presque deux heures. Cette tendance risque de s'amplifier dans la population plus jeune, accroc à tous les écrans possibles et inimaginables à toute heure du jour et de la nuit.

Outre ces effets chez l'homme, les excès de lumière dans la ville atteignent l'ensemble du règne animal comme le souligne Anne-Marie Ducroux, présidente de l'Association nationale pour la protection du ciel et de l'environnement nocturnes: les oiseaux sont désorientés et même les poissons migrateurs tel le saumon qui ne peut franchir les rivières sous les ponts trop éclairés.

La fée électricité doit être mieux domestiquée pour éviter que ses avantages soient contrebalancés par de graves atteintes à la santé de la planète.

(Article faisant la synthèse des communications de Mme A-M Ducroux, présidente de l'ANPCEN et de Mr. B. Sanselme de l'AFE)

1.3 Le Sommeil des Adolescents, risques des appareils audio-Portatifs

Mme Fanny Mietlicky, directrice de l'association BRUITPARIF

Tablettes, smartphones et autres, la santé des jeunes en danger

Les appareils audio-visuels, téléviseur, ordinateur, tablette, smartphone... utilisés trop longtemps chaque jour voire la nuit mettent en danger la santé des jeunes mais aussi des adultes. Un séminaire organisé le 18 mars 2016 sur le thème « Sommeil et nouvelles technologies » par l'association Sommeil et Santé et le Centre du Sommeil du CHU Antoine Béclicère de Clamart (92) a fait le point sur les effets nocifs de ces appareils.

Les hommes passent un tiers de leur vie à dormir mais depuis 40 ans la durée du sommeil a été réduite de 2 heures dans les pays développés. De multiples enquêtes auprès de la population générale et des jeunes montrent que cette perte de sommeil est liée au développement exponentiel des appareils de communication : radios, baladeurs, télévisions, ordinateurs, tablettes, smartphones...

Les chiffres livrés par les enquêtes tant dans le Monde qu'en France ont de quoi inquiéter. En 2013 selon le CREDOC, 77 % des ménages sont connectés à internet et 89 % des français de plus de 12 ans ont un téléphone mobile. Les proportions d'individus qui regardent la télévision sur leur ordinateur sont passées de 5 % en 2006 à 22 % en 2013, sans compter les émissions regardées en « replay » par les jeunes sur leurs tablettes et smartphones. La Kayser Family Foundation (www.kff.org) a montré en 2010 que le temps passé sur les différents médias était de 7h38mn par jour alors que la vague des smartphones avait peu fait intrusion chez les jeunes. En France, deux enquêtes ont été menées, l'une par le Dr Sylvie Royant-Parola et le réseau médical **Morphée** (www.morphee.fr) et l'autre par **Bruitparif** (www.bruitparif.fr) chez les jeunes collégiens. Le réseau **Morphée** a interrogé 408 filles et 368 garçons. Les résultats sont inquiétants, 44 % des jeunes de moins de 15 ans se couchent après 22 h en semaine et 10 % dorment 7h ou moins par nuit. 15 % de ces jeunes se connectent ou envoient un SMS en pleine nuit. Enfin, pour 30% des

répondants, le lever est très difficile le matin des jours de cours et 23 % sont somnolents ou s'endorment en classe Les professeurs confirment et se plaignent de la fatigue des élèves.

Effets du bruit :

Bruitparif a interrogé 801 élèves, moyenne d'âge 13 ans dont 45 % de garçons et 55 % de filles de novembre 2015 à avril 2016. A la question, t'endors-tu en écoutant de la musique avec des écouteurs ? 40 % répondent par l'affirmative, 8 % tous les jours et 31 % de temps en temps. Cette pratique augmente légèrement avec l'âge dans la population étudiée. Quant au niveau sonore délivré par les écouteurs son niveau moyen est 81,4 dB(A) chez ceux qui s'endorment tous les jours avec leurs écouteurs, de 78,5 dB(A) chez ceux qui pratiquent de temps en temps et 73,7 dB(A) en journée chez les autres, le temps d'écoute se classe dans le même ordre respectivement de 7,47 h/j, 3,55 h/j et 2,16 h/j. Bien évidemment, le niveau sonore même chez ceux qui n'utilisent pas leurs appareils de nuit est trop élevé et fatigue l'ensemble du système auditif. L'**OMS** recommande de ne pas dépasser 60 % de la puissance de l'appareil et seulement 1 h d'écoute par jour.

Le manque de sensibilisation des jeunes aux risques auditifs et le manque de données d'exposition de ces jeunes aux bruits ont conduit **Bruitparif** à développer une mallette de test appelée KIWI (**Fig. 7-8-9**) permettant aux enseignants ou aux chercheurs de contrôler la manière dont se comportent les élèves pour l'écoute de la musique amplifiée dans différentes ambiances sonores de fond.

Ces enquêtes menées chez les jeunes scolarisés montrent que leur qualité de vie est affectée pour le présent mais suggèrent que leur santé dans l'avenir sera mise en danger. Deux phénomènes physiques jouent un rôle important sur leur santé : le niveau des sons délivrés directement dans leurs écouteurs et la lumière des écrans. L'audition de ces jeunes sera à terme rapidement très affectée car les cellules sensibles de l'oreille interne fatiguées par ces excès sonores se détruisent et ne se renouvellent pas.

Effet de la lumière :

La lumière bleue des diodes électroluminescentes (LED) maximum à 480 nm, émise par les écrans, active cent fois plus que la lumière blanche d'une lampe à incandescence les récepteurs photosensibles non visuels de la rétine (cellules ganglionnaires), favorisant ainsi l'éveil. C'est aussi la régulation d'un certain nombre de fonctions qui est touchée, de la stimulation de la prise alimentaire à la baisse des fonctions cognitives et de la mémoire etc. (**Fig. 10**).

Ces deux agressions physiques sonores et visuelles perturbent le sommeil avec comme conséquence, des troubles cardio et cérébro vasculaires.

Tant **Bruitparif** que le **Réseau Morphée** participent à des campagnes d'information et de prévention mais il faut aussi que les parents prennent conscience des difficultés de leurs enfants en les aidant et les conseillant sur leur sommeil. Ces effets délétères du bruit et de la lumière touchent aussi les adultes en augmentant les risques de dégradation de leur santé et induisant probablement un coût de la Santé plus élevé que les « bienfaits économiques » de ces innovations dont toutes les conséquences n'ont pas été pesées.

La mallette KIWI comporte 16 tablettes informatiques élèves, 16 casques pour l'audition, 1 tablette enseignant et un routeur Wifi autonome afin de transmettre les données en temps réel à **Bruitparif**

Fig. 7

Chaque séance permet de tester le niveau d'écoute dans une ambiance calme (la chambre) et une ambiance forte (la rue), de mesurer l'exposition aux bruits et enfin de poser des questions sur les pratiques d'écoute des élèves.



Fig. 8



Ces séances comprennent aussi des vidéos de jeunes souffrant de troubles auditifs (acouphènes et hyperacousie).

Les résultats permettent de montrer aux élèves que dans la plupart des cas le niveau d'audition est bien trop élevé et qu'une baisse significative leur permettrait d'éviter de courir à brèves échéances des troubles auditifs.

Fig. 9

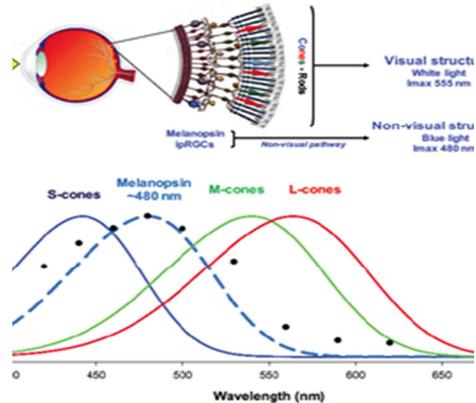
Affichage des données d'exposition de l'élève :

Les écrans comportant un losange rouge signifient que l'exposition est excessive.



Source : Le Francilophone n°21 mai 2016 (Lettre d'informations de Bruitparif)

Fig. 10 Schéma de l'œil et de la réception et de la lumière



2. AGENDA

2.1 Colloque Sommeil et Santé Samedi 15 octobre 2016

Assemblée Générale de "Sommeil et Santé" à 14H

Conférences:

- **L'obésité, ce fléau**
Dr Rodi Courie, Hôpital Antoine Béclère, Clamart
- **Urbanisme et Sommeil**
Michel Riottot Dr Sc, Vice-Président de Sommeil et Santé
- **Organisation du Centre de Médecine du Sommeil à l'Hôpital Antoine Béclère de Clamart**
Dr Gabriel Roisman, Centre de Médecine du Sommeil, Hôpital Antoine Béclère

Table ronde avec les Prestataires :

- **Quel est le futur de la prestation à domicile pour les troubles respiratoires du sommeil?**

Atelier :

- **Venez faire une sieste « Flash » avec nous !**
Virginie Houard, Sophrologue du Sommeil.

2.2 Congrès du sommeil - SFRMS Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

Cette Année, le Congrès se tiendra à Strasbourg



3. LA SIESTE

Virginie Houard - Sophrologue du sommeil

Indispensable dans la petite enfance, en grande majorité pratiquée par les personnes âgées, la sieste semble avoir encore quelques préjugés. Elle est perçue comme un moment de paresse, un temps inutile voir comme un luxe arraché au temps de travail. Seulement un tiers des Français la pratique au moins une fois par semaine contrairement à nos voisins espagnols qui profitent quotidiennement d'une longue pause déjeuner allant jusqu'à 2h pour pratiquer cet art. Pourtant, se reposer durant la journée aide à lutter contre le stress, diminue les risques d'accidents cardiaques, rééquilibre le système nerveux et contribue à un meilleur sommeil. Elle accentue la vigilance, la concentration et renforce la mémoire. A ce titre, elle figure même comme un droit constitutionnel en Chine tandis qu'au Japon, nombre d'entreprises mettent à disposition de leurs employés des «salons de sieste» pour gagner en productivité.

Quelques consignes de base pour faire une bonne sieste :

- Installez-vous dans un fauteuil. Evitez de vous coucher dans votre lit.
- Préférez la lumière du jour ou la pénombre plutôt que le noir complet.
- Gardez vos vêtements de la journée, mais desserrez-les pour plus d'aisance.
- Choisissez le bon créneau et la bonne durée de récupération.
- Mettez un réveil pour débiter, même si avec l'expérience vous devriez pouvoir vous réveiller naturellement.

A quel moment faire la sieste ?

Notre corps est rythmé par un cycle circadien réglé sur 24H. Durant ce cycle, des baisses de vigilance naturelle sont observables, l'une entre 13h et 15h et l'autre entre 1h et 5h du matin. Pendant ces périodes la sieste prend tout son sens. Cependant, lorsque nous conduisons, nous travaillons de nuit ou simplement lorsque nous n'avons pas la possibilité de faire une bonne sieste, il est pertinent de mettre en place des actions de récupérations rapides pour renforcer la vigilance.

Quelle durée pour une bonne récupération ?

La sieste pic : Fermer les yeux quelques secondes permet de stopper les capteurs de la rétine. Le cerveau traite des milliards d'informations en continu et 80 % de ces stimulations arrivant par la vue, il suffit de fermer les yeux quelques instants pour recharger les batteries.

La sieste flash : Il s'agit de la bascule du sommeil, ce moment où vous sentez que vous « piquez du nez », au sens littéral. Elle se pratique en position assise et dure moins de 5 minutes. Le peintre Salvador Dali l'utilisait pour avoir des gestes plus calmes et plus précis.

La sieste idéale : Entre 10 à 20 minutes pas plus, pour une récupération rapide et repartir du bon pied ! Elle se pratique en position semi-allongée ou couchée. Elle est idéale pour dissoudre le stress, retrouver de l'attention et de la concentration.

La sieste royale : Elle dure environ 90 minutes. C'est la sieste d'un cycle de sommeil. Elle améliore l'intelligence émotionnelle, la mémoire procédurale ainsi que la créativité. Elle est idéale pour le travail posté. Mais elle est déconseillée en cas d'insomnie, car elle enlève du sommeil nocturne. Gardez à l'esprit que « l'excès de sommeil fatigue ».

4. PLAN D'ACCES DE L'HOPITAL :

<http://www.aphp.fr/contenu/hopital-antoine-beclere-1>

Hôpital ANTOINE BECLERE :
157, rue de la Porte de Trivaux
92141 CLAMART

Bâtiment Principal – Hall – faculté de Médecine

- **Bus n°189** (depuis M° Corentin Celton) : Arrêt Antoine Béclère, Jardin parisien (rue de la Porte de Trivaux)
- **Bus n°290** semi-direct : (depuis M° Mairie Arrêt Antoine Béclère, Jardin parisien (av. Claude Trébignaud)

- **Parking selon disponibilités**

157, rue de la Porte de Trivaux 92141 Clamart

- **TRAM T6 Chatillon Montrouge- Viroflay, arrêt Hôpital Antoine Béclère**
- **Bus n°190** (depuis M° Mairie d'Issy) : Arrêt Antoine Béclère (D 906)
- **Bus n°390** (depuis RER Bourg-la-Reine) : Arrêt Antoine Béclère (D 906)
- **Bus n°390** (depuis RER Bourg-la-Reine) : Arrêt Antoine Béclère (D 906)



5. DES INTERROGATIONS ?

N'hésitez pas à poser vos questions avant le 05/10/2016 à :

contact@sommeilsante.asso.fr Nous les aborderons lors de la journée du sommeil !

Et retrouvez-nous aussi sur facebook.



<https://www.facebook.com/sommeilsante/>



6. CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE DU SAMEDI 15 OCTOBRE 2016

Association "Sommeil et Santé"

1, Place Paul Verlaine 92100 Boulogne-Billancourt

contact@sommeilsante.asso.fr

Objet : Convocation à l'assemblée générale ordinaire 2016 suivie du colloque annuel (conférence et ateliers)

En tant que membre de l'association, vous êtes invité à participer à l'assemblée générale ordinaire de l'Association "Sommeil et Santé" qui se tiendra le Samedi **15/10/2016 à 14h00** à :

Amphithéâtre Universitaire -Niveau Hall

Hôpital Antoine-Béclère

157, Rue de la Porte de Trivaux

92140 Clamart

Ordre du jour

- Présentation du rapport moral
- Présentation du rapport financier
- Renouvellement du conseil d'administration
- Questions diverses

Les membres désirant présenter leur candidature au conseil doivent se manifester dès maintenant.

En cas d'empêchement, vous pouvez vous faire représenter par un autre membre de l'association muni d'un pouvoir.



POUVOIR

Je soussigné M./Mme donne pouvoir à M./Mme de me représenter à l'assemblée générale ordinaire du Samedi 15/10/2016 de l'association "Sommeil et Santé" afin de délibérer et prendre part au vote sur les questions portées à l'ordre du jour.

Fait à....., le.....

Signature du mandant et du mandataire



7. BULLETIN D'ADHESION

Association "Sommeil et Santé"

NOM.....

PRENOM.....

Année de naissance

Adresse.....

Code postal.....

Ville.....

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).ou

***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 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.***

Accepteriez-vous de participer à des activités de l'association?

***Pour nous permettre de mieux cibler nos actions, merci de préciser comment
vous avez connu l'association :*** _____
