

LETTRE N° 32

EDITORIAL

La pollution de l'air dégrade notre sommeil

La pollution de l'air est impliquée dans de nombreuses pathologies pulmonaires ou cardio-vasculaires. Elle est responsable en France de 48 000 décès anticipés par an dus aux particules émises par la combustion des carburants d'origine fossile (moteurs et chauffage). Ses effets sur le sommeil viennent de faire l'objet de plusieurs publications scientifiques. A cela s'ajoute les conclusions des 4^{ème} Assises Nationales de la qualité de l'Air (Montrouge 9 et 10 octobre 2018) qui différencient la pollution de l'air extérieur liée aux émissions du trafic routier, du chauffage via les énergies fossiles ou au bois...de la pollution de l'air intérieur des logements qui résulte des aménagements (revêtements, peintures, colles, béton, ...) et des

produits d'entretien ou du tabagisme, de l'humidité, des moisissures...

Les effets sur le sommeil ont mis en cause deux polluants principaux de l'air extérieur : le dioxyde d'azote (NO₂) et les particules fines (PM_{2,5}). En 2017, une équipe américaine de l'université de Washington rapporte l'activité de 2000 personnes d'une dizaine de villes des Etats-Unis, suivies pendant cinq ans, avec des mesures de NO₂ et de PM_{2,5} dans leur lieu de résidence à deux périodes de l'année. Les participants portaient un actimètre au poignet pendant sept jours et sept nuits, afin de mesurer leur degré d'activité en journée et la qualité de leur sommeil.

Par rapport aux habitants les moins exposés :

- les personnes exposées aux concentrations les plus élevées

de NO₂ courent un risque 60% plus élevé d'avoir un sommeil de faible qualité

- le risque est accru de 50% pour les personnes exposées aux concentrations les plus élevées de particules fines.

Cette augmentation du risque associé à la pollution est indépendante de facteurs comme l'âge, l'indice de masse corporelle, les apnées du sommeil, le tabagisme ou encore l'activité physique. Ces observations recoupent celles obtenues en 2015 par une autre équipe américaine sur un échantillon 3821 habitants de Boston, reliant la pollution de l'air liée au PM_{2,5} due au trafic routier et la réduction de la durée du sommeil.

Un autre facteur de dégradation de la qualité du sommeil est la mauvaise ventilation des logements où lorsque l'on se caleutre pour avoir plus chaud, l'air s'enrichit naturellement en

dioxyde de carbone issu de la respiration des dormeurs. Une équipe danoise en 2016 a montré qu'un échantillon de 60 étudiants également réparti entre homme et femme, porteurs eux-aussi d'un actimètre avait une mauvaise qualité de sommeil

quand la concentration en dioxyde de carbone (CO₂) était élevée (1730-3900 ppm), et que leur concentration intellectuelle était diminuée au réveil. Au contraire dans des chambres bien ventilées où la concentration de CO₂ est faible (525-840 ppm) le sommeil est de bonne qualité et la somnolence matinale réduite.

Ces études récentes montrent que la qualité de notre sommeil est affectée par la composition de l'air que nous respirons, l'air qui pénètre dans les logements mais aussi celle beaucoup moins connue issue des constituants du logement, du mode de vie des habitants (tabagisme, produits

d'entretien) de sa mauvaise ventilation. La pollution de l'air coûte chaque année 100 milliards d'euros à notre pays pour les atteintes à la santé des habitants, soit plus que le chiffre d'affaire du secteur agricole ou équivalent au secteur automobile. Il est donc urgent que les Plans de prévention de l'atmosphère (PPA) élaborés par les services de l'Etat soient suivis d'actions importantes, non seulement pour éviter que notre pays soit lourdement condamnés par la cour européenne de justice comme sept autres pays de l'Union européenne mais aussi pour améliorer la santé des habitants. Mais les PPA ne suffisent pas si nous, les citoyens ne faisons pas aussi des efforts pour réduire nos consommations énergétiques (mieux isoler nos logements), pour utiliser moins nos

véhicules motorisés (prendre plus les transports en commun), pour acheter des produits issus de notre voisinage (agricoles ou industriels). Enfin, les spécialistes de l'air intérieur préconisent d'aérer chaque logement une bonne demi-heure chaque jour, quelques soit le temps ou la pollution extérieur car l'humidité et les moisissures qui s'installent sont à l'origine de nombreuses maladies respiratoires dont l'asthme.

Michel Riottot, Dr Sc

Vice-Président de l'association

Sommeil et Santé

**Michel Riottot, Vice-Président de
Sommeil et Santé**

A blue icon of a memo pad with the word 'Mémo' written in black text on a white label at the top.

Mémo

CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE ET COLLOQUE

La convocation à l'Assemblée Générale Ordinaire qui aura lieu le **samedi 12 JANVIER 2019 à 14h** suivie du colloque annuel à 15h- ainsi que le pouvoir figurent en page 19 de la présente lettre.

Si vous êtes dans l'impossibilité d'y assister, merci de découper le pouvoir et de nous le retourner par courrier postal ou e-mail contact@sommeilsante.asso.fr

Table des matières

EDITO.....	1
1. 18^e JOURNEE NATIONALE DU 16 MARS 2018	6
1.1 L'enquête de l'INSV sur le sommeil des jeunes.....	6
1.2 L'évolution des habitudes de sommeil chez le jeune	8
1.3 Le rythme veille- sommeil	13
2. AGENDA – 2019.....	15
2.1 Colloque Sommeil et Santé » du 12 janvier 2019	15
2.2 Le Congrès du Sommeil.....	15
3. ACCES A L'HOPITAL ANTOINE BECLERE.....	16
4. DES INTERROGATIONS ?	17
5. CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE DU SAMEDI 12 JANVIER 2019.....	18
6. BULLETIN D'ADHESION.....	19

1. 18^e JOURNEE NATIONALE DU SOMMEIL 16 MARS 2018

« OUVRE L'ŒIL SUR TON SOMMEIL – LE SOMMEIL DES JEUNES DE 15 A 25 ANS »

Organisé par le Centre de Médecine du Sommeil de l'Hôpital Antoine Béchère, l'Association « Sommeil et Santé » et l'Hôpital d'instruction des Armées de Percy à Clamart.

Cette Journée a comporté trois conférences

- Actualités :
- « **LE RYTHME VEILLE-SOMMEIL** » - Enquête INSV 2018
Pr Pierre Escourrou, Hôpital Antoine Béchère Clamart – Centre de Médecine du Sommeil
- **LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS**
Dr Claire Colas des Francs, somnologue, Hôpital Antoine Béchère Clamart – Centre de Médecine du Sommeil
- **SOMMEIL ET ADDICTIONS**
Dr Céline Martinot, pédo-psychiatre, Hôpital Antoine Béchère Clamart – Centre de Médecine du Sommeil et centre interdisciplinaire du sommeil 75015 Paris

1.1 L'enquête de l'INSV sur le sommeil des jeunes

Pr Pierre Escourrou, Centre de Médecine Hôpital Antoine Béchère, Clamart

L'enquête de l'INSV a porté sur plus de 1000 garçons et filles de 15 à 24 ans tirés au sort par l'institut de sondage Opinionway.

Les jeunes estiment avoir un besoin de sommeil de **8H12** en moyenne par nuit.

Parmi ceux qui étudient ou ont une activité professionnelle, **88% pensent manquer de sommeil la semaine ou le week-end.** Sur la population, 99%

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

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

ressentent l'impact du manque de sommeil sur la fatigue (82%), le manque d'attention (52%), une irritabilité (40%), de la somnolence (35%) ou de la tristesse (20%). **La somnolence touche 36%** : plus les garçons que les filles et surtout entre 15 et 17ans. 9% sont très somnolents (Score d'Epworth >16) soit plus que dans la population adulte en 2016 (28% de somnolence).

On note une dette de sommeil importante chez les jeunes : le sommeil est plus long **d'1H10 le week-end que la semaine** et 67% dorment moins de 8H la semaine contre 33% le week-end.

L'extinction des lumières est à 22H55 en semaine et 0H20 le week-end avec un endormissement 30 min plus tard.

Au lit, **92% ont une activité de plus d'une heure avant de s'endormir**, parfois 2H pour certains. Pour **83% il s'agit d'une activité sur écran** dont on sait que la lumière bleue perturbe l'horloge cérébrale. Ceux qui utilisent des écrans dans leur lit dorment moins bien, se réveillent la nuit, sont plus somnolents et s'estiment plus en manque de sommeil.

En conclusion : les jeunes manquent de sommeil et le savent : la durée de sommeil est trop courte la semaine et le coucher et surtout le lever sont très décalés le week-end. Ils considèrent le lit comme le lieu d'activités diverses et ne font pas assez d'exercice en s'exposant à la lumière du jour. Les activités sur internet doivent se limiter à la journée. Il faut éteindre les écrans d'ordinateur ou de tablette au moins 1H avant le coucher et la nuit il doit y avoir un « couvre-feu digital »

1.2 L'évolution des habitudes de sommeil chez le jeune

Dr C. Colas des Francs, Réseau Morphée, JNS 2018, Clamart,

Dr Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée, JNS 2018, cité des Sciences, La Villette.

Ce qui paraissait évident il y a 20 ou 30 ans en termes de gestion du sommeil est fort mis à mal par les nouvelles habitudes de vie et tout particulièrement pour ce qui est des horaires de sommeil

Or nos rythmes endogènes doivent se caler sur le cycle lumière obscurité de 24h imposé par la nature pour respecter la vie sociale. L'être humain est un animal diurne qui est fait pour dormir la nuit et s'activer le jour.

Petite histoire autour de l'horloge...

Dès 1729, Jean-Jacques Dortous de Mairan, un astronome français, constate que les feuilles de sensitive présentent un rythme d'ouverture et de fermeture en fonction du jour et de la nuit qui persiste en obscurité constante. Avec l'observation de cette plante, il est le premier à mettre en évidence le caractère endogène de la rythmicité d'une fonction biologique chez des êtres vivants.

L'étude des rythmes des individus, qu'ils soient plantes, animaux ou hommes, montre qu'en milieu constant, ou isolement temporel, il existe bien une rythmicité qui persiste, et que chez l'homme elle est dans la plupart des cas un peu supérieure à 24 heures, plus rarement inférieure, en tout cas, rarement égale à 24 heures. Deux exemples d'expériences hors du temps avec Aschoff et Wever au Max Planck Institut dans un bunker aménagé en 1979 et Michel Siffre dans le gouffre de Scarasson ont confirmé ces notions. Sans repères, au bout d'un certain temps, 30% des personnes présentent une désynchronisation entre le rythme veille-sommeil et celui de la température. Il existe donc bien une horloge interne qui commande nos rythmes biologiques, qui nécessite une remise à l'heure quotidienne pour s'adapter à notre environnement et à notre temps social. Cette remise à l'heure s'effectue notamment grâce à la lumière.

Des gènes d'horloge : Clock, per, cyc, Bmal, mel, qui interviennent sur la période et la régulation des rythmes, ont été décrits. L'environnement, en particulier la lumière, peut modifier l'expression de ces gènes. L'étude des mouches drosophiles a permis de mettre en évidence des gènes d'horloge dès 1971 et ce n'est qu'au cours des années 2000 que des mouches matinales et vespérales ont été décrites. Des caractéristiques génétiquement déterminées ont été également retrouvées chez les sujets humains du matin ou du soir avec un polymorphisme des gènes en lien. L'environnement en particulier la lumière peut entraîner des modifications de l'action des gènes.

En octobre 2017, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young ont été récompensés par le prix Nobel pour leurs découvertes des mécanismes moléculaires qui règlent le rythme circadien. Leurs découvertes ont finalement permis de comprendre comment nous adaptons notre rythme biologique pour qu'il se synchronise avec les révolutions de la Terre autour du soleil.

Grâce à des questionnaires, on peut établir le chronotype des individus en identifiant leurs préférences horaires au cours de différentes activités... Chaque personne a ses horaires préférés. Aux extrêmes, on distingue des gens du matin et des gens du soir qui représentent quelque pourcents de la population. Entre ces 2 extrêmes se trouve l'immense majorité de la population. Le sommeil peut cependant survenir n'importe quand, voire inopinément si l'on se met en privation de sommeil, car au bout d'un certain temps d'absence de sommeil, le corps réclame impérativement du repos et le sommeil survient à l'insu de la personne. On peut retarder volontairement son coucher jusqu'à certaines limites. La tolérance à la privation de sommeil est très variable selon les individus. Certains ont du mal à tenir 24 heures complètes, d'autres ont une plus grande résistance au sommeil et résistent correctement 3 jours.

Toutes les heures ne sont pas propices au sommeil. Certaines fenêtres horaires sont plus propices au sommeil que d'autres. Ainsi, Strogatz a repris un grand nombre d'études par manipulation des rythmes veille sommeil que ce soit par simulations de rythmes ultradiens, avec augmentation de périodes (rythmes supérieur à 24h) ou diminution (rythmes inférieur à 24h) pour en tirer une modélisation intéressante.

Il a pu identifier des zones où le sommeil est facilité, voire quasi impératif. La première se situe vers 3h du matin, en fait vers le minimum thermique de l'individu. C'est une heure où il est très difficile de lutter contre le sommeil et de rester éveillé. La seconde se situe en milieu de journée et correspond au rythme de la sieste qui est un rythme biologique fondamental, même s'il n'est pas toujours exprimé du fait de la répression de la société industrielle. En revanche, il y a des zones d'éveils qui correspondent à des moments où très peu de personnes sont capables de s'endormir et qui se situent en fin de matinée et peu avant l'heure du coucher habituel et qui peut expliquer le renforcement de difficultés d'endormissement que l'on voit chez certains insomniaques qui cherchent à se coucher plus tôt pour « dormir plus ».

Cf The mathematical structure of the human cycle "sleep wake ". Strogatz, 1986
Lumière et sommeil, des liens étroits...

Il est maintenant bien connu qu'il faut savoir se protéger des rayons UV qui sont potentiellement dangereux car à l'origine de mélanomes.

Il est moins bien connu qu'une exposition lumineuse suffisante est nécessaire. La lumière du soleil apporte le signal de synchronisation nécessaire au bon fonctionnement de nos horloges.

Les informations lumineuses sont transmises au noyau suprachiasmatique via la rétine. L'épiphyse sécrète la mélatonine « hormone donneuse de temps » suite à une information lumineuse appropriée.

Des différences de besoin de sommeil peuvent survenir très tôt dans la vie ; chacun a « son » sommeil, avec des différences qualitatives et quantitatives ; des courts dormeurs < à 6h et des longs dormeurs > à 9h et il convient d'apprendre peu à peu à connaître ses propres besoins et particularités et surtout de les respecter.

De nombreuses évolutions technologiques récentes sont venues changer les habitudes et perturber le respect de nos besoins de sommeil...

- 1879 : invention du filament ayant permis d'utiliser l'électricité pour faire briller une ampoule de verre (Thomas Edison)

Cette découverte a permis un contrôle de l'alternance jour-nuit par l'homme ; c'est le début du travail de nuit. Rapidement développée par la société industrielle pour sa rentabilité, il aura fallu 100 ans pour découvrir ses conséquences néfastes sur la santé: plus de maladies cardio-vasculaires, plus d'obésité, plus de cancers...

- -1960: Début de la télévision dans les foyers

L'arrivée de la télévision dans les foyers a été le début d'un phénomène qui s'amplifie, les longues soirées sont devenues possibles. Dans les années 1970 le film ponctue la fin de l'activité nocturne et sonne l'heure de se mettre au lit. Dans les années 1985-90 sont apparues les émissions de seconde partie de soirées, passionnantes en général , ce qui a conduit une partie de la population à retarder son coucher. Dans les années 80, la TV commence à être accusée de tous les maux pour les jeunes : fatigue (il la regarde trop le soir), déstabilisant émotionnel (la violence du contenu)

- -1994: Internet dans les foyers

Dans les années 95, internet commence à arriver dans les foyers. D'abord filaire, l'ordinateur est familial, dans le salon, avec le Wifi, et les ordinateurs portables internet devient un moyen de se connecter individuel. Les ordinateurs rentrent dans les chambres.

- 2007: Généralisation des smartphones, qui vont vite envahir le lit lui-même.
- Développement des réseaux sociaux : Lancement de Facebook (2004), Pinterest (2010), Snapchat (2011)....
- -De plus en plus de séries sont aujourd'hui disponibles en streaming...

Une illustration de cette évolution : en 1970, les enfants ne commençaient à regarder la TV qu'à partir de 4 ans, alors que maintenant, des enfants interagissent sur des interfaces numériques, dès 4 mois...

Globalement dans notre société et dans les modèles de sociétés industrialisées, on se couche de plus en plus tard, sans obligatoirement se lever beaucoup plus tard, sauf le week-end, et l'adolescent ne fait que suivre un mouvement global... Il y a un vrai désir de pouvoir tout faire à tout moment du jour et de la nuit... certains souhaiteraient accéder aux services : achat, loisir, et même service public, sans limitations horaires. C'est ce qui se fait en Chine où il n'y a guère qu'aux alentours de 3 heures du matin que l'activité grouillante de la ville diminue. Sur le plan professionnel la mondialisation impose aux entreprises une présence partout dans le monde. Cadres, consultants, dirigeants bougent d'un point à l'autre de la planète au rythme de jets lags désynchronisants.

- En conséquence, une privation de sommeil s'installe irrémédiablement...

Les ados particulièrement touchés par la privation de sommeil ?

- D'après I. Strauch and B. Meir, dans Sleep en 1988 et une enquête SOFRES 2005- réajustée en 2015 (sur la base d'estimations). Il semble que l'on aille vers une stabilisation au niveau de la durée, mais la tendance actuelle est à l'aggravation du décalage le WE et du fractionnement de la nuit.

- Une étude réalisée par le Réseau Morphée sur le sommeil des collégiens, publiée en 2017 dans l'Encéphale, met en évidence que :

- En période scolaire :
 - 44% des collégiens se couchent après 22h
 - 16,7% se couchent après 23h

- En période de repos :
 - 39,7% se couchent après minuit
 - 25% des collégiens qui ont 1 smartphone s'endorment après 23h en semaine.

52,6% passent une heure ou plus sur un smartphone après le dîner.

- Une fois couchés, 25% des collégiens sont branchés sur un écran à forte potentialité éveillante.
 - Près d' ¼ des collégiens se connectent en cours de nuit et y passent plus d'une heure, plus de 2 heures pour 10% d'entre eux. Ce sont les activités de communication (SMS, réseaux sociaux) qui sont privilégiées
 - 10% des collégiens connectés « programment » ce réveil au cours de la nuit
- 21% dorment 7h ou moins
- Et 9% dorment 6h ou moins

Or les durées recommandées par la National Sleep Foundation pour cette tranche d'âge, sont de 8 à 10h. **Moins de 7h est considéré comme nocif**

Le phénomène est universel :

Une étude canadienne incluant 24896 participants trouve que 1/3 des jeunes sont en dessous des durées de sommeil recommandées.

1.3 Le rythme veille- sommeil

Docteur Flavie BOMPAIRE, service de neurologie Hôpital d'instruction des armées Percy 101 avenue Henri Barbusse 92140 Clamart

Introduction

Les états de veille et de sommeil alternent selon un rythme programmé chez l'être humain. Le sommeil en lui-même s'organise en cycles. Chaque cycle comprend plusieurs stades de sommeil :

sommeil lent-léger, sommeil lent profond, et sommeil paradoxal. Ces stades de sommeil peuvent être identifiés sur un examen spécifique : la polysomnographie. Chaque nuit, 4 à 6 cycles de 90 minutes chacun se succèdent.

La régulation du sommeil :

Le sommeil est une fonction de récupération de notre organisme. Il joue aussi sur le système immunitaire et sur la mémoire. Nos horaires de sommeil reposent sur deux facteurs :

-le facteur homéostatique : c'est le système de régulation de notre organisme, qui cherche toujours à revenir à son état d'équilibre. Plus nous accumulons de la veille, plus le besoin homéostatique de sommeil augmente. Après une sieste, la pression de sommeil diminue.

-le facteur circadien : notre organisme possède une horloge biologique interne qui le régule sur environ 24 heures. Elle s'appuie sur des synchronisateurs externes, c'est-à-dire des éléments de notre environnement qui surviennent à horaires, ou avec une fréquence réguliers. Ainsi la prise des repas la journée, l'alternance lumière-obscurité permettent de synchroniser notre horloge interne. Cette horloge est liée à des neurones situés à la base du cerveau dans l'hypothalamus. De nombreux rythmes biologiques en dépendent (rythme veille-sommeil, température corporelle, rythme cardiaque...).

Concernant le sommeil, les neurones de l'hypothalamus sécrètent le soir, à l'obscurité, de la mélatonine qui favorise l'endormissement.

Il faut faire attention à la lumière bleue des écrans plats qui se développent dans notre quotidien car elle diminue ce pic de mélatonine. Ainsi, 2 heures d'exposition aux écrans le soir peuvent suffire à supprimer le pic de mélatonine.

Les besoins en sommeil :

Le besoin de sommeil est propre à chacun. Il varie selon des facteurs génétiques, mais la volonté du sujet peut le modifier. Nous avons en moyenne besoin de 8 heures de sommeil. Il existe des courts (moins de 6 heures) et des longs dormeurs (plus de 9 heures de sommeil par nuit). L'horaire préférentiel de sommeil de chaque sujet peut varier. Certains sujets sont plus « du matin » et d'autres « du soir ». On parle de chronotype.

Avec l'âge, la durée moyenne de sommeil diminue et le sommeil perd de sa continuité au long de la nuit.

Les dangers de la privation de sommeil :

La **privation de sommeil est néfaste**. Elle se répercute sur la concentration, la mémoire, la rapidité de réflexion. Elle peut aussi retentir sur l'humeur et bien sûr entraîner une somnolence la journée. Elle peut aussi augmenter le risque cardio-vasculaire en augmentant le risque de diabète sucré, d'obésité et la mortalité.

Aujourd'hui, on observe que 17% des 25-45 ans perdent l'équivalent d'une nuit de sommeil par semaine. Un tiers des 33-55ans dorment 6 heures ou moins chaque nuit.

En conclusion, les besoins en sommeil sont propres à chacun et varient avec l'âge. Notre sommeil est directement impacté par notre hygiène de vie. L'utilisation d'écrans le soir peut fortement le perturber. Le manque de sommeil a des **répercussions** sur la qualité de vie et les performances au quotidien. Les études montrent que les français manquent de sommeil. **Sachez rester à l'écoute de vos besoins en sommeil.**

2. AGENDA 2018 - 2019

2.1 Colloque Sommeil et santé du 12 janvier 2019.

Assemblée générale de « Sommeil et Santé » à 14h puis colloque à

L'Hôpital Antoine Bécclère

Amphithéâtre de l'Antenne Universitaire.

Notre programme :

Organisé par le Groupe universitaire de médecine du Sommeil Percy-Bécclère, et l'Association Sommeil et Santé.

14 h à 15H: Assemblée Générale de « SOMMEIL et SANTE »

- **15H à 17H Conférences et Ateliers - Thème : Qualité de l’Air et Sommeil**
- **LA QUALITE DE L’AIR** *incidence sur notre santé et sur notre SOMMEIL*
- **LE TELESUIVI** *Retour des Prestataires suite à sa mise en place depuis le décret d’application du 13 décembre 2017.*
- **LA RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE DU PHARYNX** *va-t-elle remplacer la PPC?*
- **Ateliers SIESTE ET RESPIRATION**

2.2 Congrès du Sommeil – SFRMS Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil à LILLE du 22 au 24 novembre 2018.

3. ACCES A L’HOPITAL ANTOINE BECLERE

<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)



4. DES INTERROGATIONS ?

*N'hésitez pas à poser vos questions de préférence avant le **15 décembre 2018** à : contact@sommeilsante.asso.fr*

*Nous les aborderons lors du COLLOQUE 12 janvier 2019.
Et retrouvez-nous aussi sur facebook.*



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



**5. CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE DU SAMEDI
12 JANVIER 2019**

Association "Sommeil et Santé"
1, Place Paul Verlaine 92100 Boulogne-Billancourt
contact@sommeilsante.asso.fr

**Objet : Convocation à l'assemblée générale ordinaire 2019
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 12 janvier 2019 à : **14H** .

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 **12 janvier 2019** 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

6. BULLETIN D'ADHESION

Association "Sommeil et Santé"

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.

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 :

NOTES PERSONNELLES ET QUESTIONS:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A bientôt !