



## Notre Association a 18 mois déjà ...

### Editorial :

Pendant cette période nous avons commencé à œuvrer pour améliorer la connaissance des maladies du sommeil et de leur traitement :

- notre assemblée générale de mars 1999 à l'Hôpital Béclière a été prolongée d'Ateliers très suivis sur l' *Insomnie*, les **Somnolences excessives**, le **Ronflement** et les **Astuces pour mieux utiliser la CPAP**. Malgré l'excès d'affluence dans les salles prévues, chacun a pu poser des questions aux spécialistes qui animaient ces ateliers et que nous remercions.
- Nos lettres ont apporté à tous nos adhérents des informations pratiques.
- Un site internet a été créé pour les patients « branchés » et aussi pour les médecins afin de leur donner des informations directes et de leur permettre de poser des questions. (ndlr : ce site a depuis été remplacé par celui de l'association.)
- Notre association a été présente au Congrès de la Société Française de Recherche sur le sommeil en novembre 1998 à Poitiers.

Mais bien d'autres actions doivent encore être menées auprès des média et des pouvoirs publics pour leur faire prendre conscience de la fréquence et des singularités de ces maladies du sommeil et de l'insuffisance des moyens qui leur sont consacrés dans la formation des médecins, le dépistage et la prise en charge des malades.

Pour cela toutes les bonnes volontés et toutes les compétences sont nécessaires. Nous faisons donc appel à vous : faites vous connaître, faites nous connaître autour de vous, en particulier des malades qui s'ignorent ou qui ont des journées difficiles à cause d'un mauvais sommeil.

La recherche sur les mécanismes des maladies du sommeil progresse, les traitements mis à la disposition des patients bénéficient des nouvelles technologies...mais beaucoup reste à faire.

Préparons nous donc, ensemble, à une stimulante année 2000 pour réaliser nos objectifs d'entraide aux malades atteints de troubles du sommeil.

Pr P. Escourrou



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

Laurence BRONNE et Christelle TRAVERS : **l'équipe d'accueil !**

Après un Bac F8 (sciences médico-sociales), toutes deux ont intégré l'Assistance Publique en tant qu'agent contractuel; puis, à l'issue de leur réussite au concours interne, elles furent promues secrétaires médicales. Laurence est titulaire dans sa fonction de secrétaire médicale depuis 1992 et Christelle depuis 1994.

Christelle et Laurence, pouvez-vous nous décrire votre parcours professionnel ?

**Christelle** : - Après un remplacement de deux mois dans les services de la Direction de l'hôpital Antoine Béclière, je souhaitais intégrer un service hospitalier, car j'avais, à l'époque le désir d'entreprendre des études d'infirmière. On m'a proposé un poste de secrétaire médicale au Laboratoire d'Explorations Fonctionnelles Multidisciplinaires, adultes et enfants. J'ai pris mes fonctions en janvier 1992.

**Laurence** : - Mon diplôme de secrétaire médicale en poche, j'ai été affectée dans le service de radiologie ; j'ai ensuite demandé ma mutation pour l'hôpital de jour de médecine ; ce dernier service prend particulièrement en charge des patients suivis pour des pathologies cancéreuses, subissant des thérapeutiques lourdes, comme la chimiothérapie... J'ai rejoint ensuite Christelle et l'équipe en février 1996.

**En quoi consiste votre travail ?** - Notre activité est totalement complémentaire, tout en possédant chacune notre spécificité ; ceci nous permet de nous réaliser au mieux au quotidien.

**Christelle** : - J'assure, d'une part, le secrétariat du Laboratoire d'Explorations Fonctionnelles Multidisciplinaires, adultes et enfants (EEG 📖, EMG 📖, Phmétrie 📖, Roc-Holter 📖, spirométries 📖...) : prises de rendez-vous, accueil des patients, comptes-rendus médicaux et courriers, archivage...

D'autre part, au niveau du Laboratoire du Sommeil, qui fait partie intégrante du Laboratoire d'Explorations Fonctionnelles Multidisciplinaires, j'assure le circuit administratif des patients : envoi et réception du questionnaire de sommeil, préparation des dossiers de consultation des différents médecins du service, comptes-rendus des examens, courriers, archivage des dossiers...organisation des rendez-vous de polysomnographie (PSG ambulatoire ou au laboratoire), organisation ou aide à l'organisation des rendez-vous des différents examens, associés ou non aux PSG (tests de latence multiples ou MSLT 📖, oxymétries pour les suivis de traitement...), prise de contact, par téléphone et/ou par courrier, avec les prestataires de service assurant l'appareillage des patients au domicile (transmission de l'ordonnance médicale, formulaires de prise en charge...).

Je participe activement à l'élaboration et au déroulement des protocoles (essai de nouvelles thérapeutiques médicales ou techniques d'appareillage...). J'assure les relations au quotidien avec les médecins externes au service, l'administration de l'hôpital, les délégués médicaux... Enfin, j'assure, en complémentarité, certaines des activités de Laurence.

**Laurence** : - Mon activité est principalement celle du secrétariat du professeur Escourrou, responsable du Laboratoire Multidisciplinaire : agenda professionnel, collaboration à la communication avec l'extérieur (élaboration des supports de cours pour les étudiants de premier cycle, ou préparant des diplômes universitaires de troisième cycle), organisation et suivi des calendriers et de la logistique pour les cours, les présentations de dossiers, interface entre les services demandeurs et le laboratoire.

Je collabore, avec le cadre supérieur, à la diffusion des informations internes, à la préparation des réunions de service et à la rédaction des comptes-rendus. J'assure, moi aussi, en complémentarité, certaines des activités de Christelle

**Qu'appréciez-vous le plus dans votre travail ?** - Nous apprécions particulièrement l'autonomie de nos responsabilités professionnelles, la diversité de nos activités, l'absence de routine; nous avons la chance de pouvoir évoluer dans le domaine technologique de la Bureautique.

La diversité des examens pratiqués nous amène à découvrir au quotidien des pathologies différentes, à nous tenir informées des évolutions techniques et thérapeutiques, ce qui nous permet de nous intégrer totalement à l'équipe médicale. De plus, Laurence ne peut s'empêcher de mentionner, après une expérience professionnelle en secteur de cancérologie, la "relative sérénité" des patients du service.

Toutes deux apprécient beaucoup leur rôle auprès des patients suivis au laboratoire : "ce sont le plus souvent des patients ouverts, au contact facile, voire même chaleureux".

**Et, pour conclure, quels sont vos souhaits pour demain ?** - Poursuivre efficacement la politique d'accueil du patient : salles d'attente, locaux plus confortables... aménagement de notre temps de travail... bref, pouvoir exploiter toutes les stratégies permettant de renforcer cette fonction d'accueil qui nous paraît la clé de voûte de la bonne prise en charge des patients, l'essentiel de notre fonction de secrétaire médicale.

Nous espérons aussi que les réformes en cours d'élaboration, loin de nous pénaliser dans notre démarche de qualité professionnelle, renforcera, au contraire, notre désir d'optimiser l'accueil.

#### 📖 Lexique :

EEG 📖 : électro-encéphalographie c'est à dire enregistrement de l'activité électrique du cerveau

EMG 📖 : électro-myographie c'est à dire enregistrement de l'activité électrique des muscles

Phmétrie 📖 : enregistrement de l'acidité dans l'œsophage

Roc-Holter 📖 : reflexe oculo-cardiaque testant le ralentissement du cœur à la pression douce des globes oculaires et enregistrement continu de l'activité cardiaque sur 24H

spirométries 📖 : mesure du souffle et des volumes pulmonaires

MSLT 📖 : test de latence d'endormissement pour mesurer la vigilance dans la journée

## Un bon sommeil....pour une bonne santé (suite)

### 2. L'INSOMNIE

L'insomnie est un problème majeur de santé publique puisque l'on considère que 37 % des français souffrent souvent ou très souvent de troubles du sommeil (enquête SOFRES 1996) et que 19 % consultent leur médecin pour ce motif.

L'insomnie affecte la vie personnelle : les insomniaques se sentent plus fatigués et plus irritables, la vie familiale et sociale est perturbée à tout âge. Elle génère des troubles intellectuels, en particulier les troubles de la mémoire et de la concentration. Son intrication avec la dépression est fréquente : elle en est souvent le premier symptôme.

Elle peut être aussi la cause d'accident du travail ou de la voie publique par la somnolence qu'elle entraîne dans la journée, parfois aggravée par les somnifères. Elle a pour conséquence, une perturbation des activités journalières et de la qualité de vie.

On sait que l'insomnie a aussi des conséquences économiques importantes puisque les insomniaques perdent en moyenne 6 jours de travail par mois. Ils sont de plus grands consommateurs de soins, de consultations spécialisées, d'exams complémentaires et d'hospitalisation. Les insomniaques consomment également plus de médicaments et ont une tendance accrue à l'abus d'alcool.

Différents types d'insomnie existent :

- ☞ Les difficultés d'endormissement traduisent le plus souvent une anxiété importante avec des préoccupations familiales ou professionnelles mais elles peuvent être la conséquence d'impatiences des membres inférieurs qui gênent l'installation du sommeil en obligeant le candidat au sommeil à se relever et à marcher.
- ☞ A l'autre bout de la nuit, les réveils précoces à 4 ou 5 heures du matin, parfois plus tôt, sans réendormissement possible, ou suivie d'un sommeil très léger, sont très évocateurs d'un mode de vie stressant ou du début d'une dépression.
- ☞ Une nuit très fractionnée et agitée peut-être évocatrice de certaines pathologies liées au sommeil tel que le syndrome des mouvements périodiques qui s'accompagne de flexions répétées du pied sur la jambe, extrêmement irritantes pour le compagnon de lit qui s'étonne et s'agace de ces coups de pieds incessants.
- ☞ Les autres troubles organiques responsables d'une insomnie sont rares. On peut citer les reflux gastro-oesophagiens et les troubles respiratoires associés au sommeil, tels que les apnées qui donnent le plus souvent une somnolence diurne associée.
- ☞ Des règles utiles d'hygiène de sommeil :
- ☞ Certaines règles d'hygiène de sommeil simples permettent de préserver la qualité de votre sommeil :
- ☞ Levez-vous et couchez-vous à des heures régulières.
- ☞ Évitez la pratique de sport le soir mais favorisez l'exercice physique le matin et en début d'après-midi.
- ☞ Évitez la sieste quand vous avez des difficultés d'endormissement au coucher. Par contre, favorisez la relaxation et/ou éventuellement une sieste brève (10 minutes) lorsque vous êtes stressé.
- ☞ Ne buvez ni café, ni thé, ni Coca-Cola et évitez la vitamine C à partir du milieu de l'après-midi.
- ☞ Au réveil, favorisez la "mise en route" par une douche, un peu d'exercice physique et l'utilisation de lumière forte (une lampe halogène, à défaut du soleil naturel, peut faire l'affaire).
- ☞ Le soir après les activités habituelles, réservez-vous ½ heure avant le coucher pour des occupations tranquilles et détendantes que vous aimez. Évitez les discussions animées, les activités stimulantes comme rédiger un rapport ou lire un livre (regarder un film, ...) très excitant ou angoissant.
- ☞ En cas d'éveil nocturne de longue durée, levez-vous et prenez votre temps (tisane, lecture, ..... ) puis recouchez-vous lorsque vous avez vraiment sommeil.
- ☞ Ne traînez pas au lit le matin en essayant de "rattraper" le sommeil manqué de la nuit, si vous avez l'impression de ne plus dormir.



## Actualités :

### Arrêté du 7 mai 1997 « sommeil et conduite »

Il fixe la liste des incapacités physiques incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire.

Il précise que « la pathologie du sommeil et les troubles de la vigilance (apnées du sommeil, narcolepsie, hypersomnie idiopathique, etc) sont en principe une contre-indication à la conduite de tout véhicule ».

Il indique néanmoins qu'une compatibilité temporaire peut-être accordée pour le Groupe Léger (permis A,B et E[B]) par la commission médicale en fonction des résultats thérapeutiques mais uniquement dans des cas très particuliers pour le Groupe Lourd (permis C,D, E[C] et E[D])

## En pratique :

1. - *au moment de passer le permis de conduire* il faut signaler son état (si on le connaît bien sûr) et un permis à durée de validité limitée peut-être délivré.

2. - *après l'obtention du permis*, deux cas sont possibles :

- Le malade refuse de se soigner : l'assurance peut récuser l'indemnisation des propres dégâts matériels et corporels du patient, mais celle des tiers reste garantie.
- Le malade se soigne : il n'y a pas de problème.



## Le coin de l'Humour

**« mettez des bas et des gants de laine pour vous endormir plus vite ! »**

La très sérieuse revue anglo-saxonne *Nature* (vol 401, 2sept.-99) publie une recherche qui montre que l'on s'endort d'autant plus vite que la température cutanée est plus élevée au niveau des mains et des pieds au moment de se mettre au lit.

Ce phénomène semble lié à la dilatation des vaisseaux sanguins cutanés qui permet à la chaleur de l'organisme de s'éliminer plus facilement et donc facilite la baisse de la température centrale (rectale) nécessaire à l'endormissement!

Pas d'excès de couvertures néanmoins, sinon votre corps ne pourra pas perdre la chaleur vers l'extérieur et vous aurez plus de mal à vous endormir !

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



### Membres du bureau

Mr Sami BOUMENDJEL, *Président*  
Mme Sylvie ROYANT-PAROLA, *Vice-Présidente*  
Mr Pierre ESCOURROU, *Vice-Président*  
Mr Jean-André BALEKDJIAN, *Trésorier*  
Mme Josette GROSJEAN, *Secrétaire Générale*  
Mme Marie-Françoise DELAPERCHE, *Secrétaire Adjointe*  
Mme Marie-Hélène WEBER, *Secrétaire Adjointe*  
Mme Josette BROSSARD  
Mr Patrick CABEDOCHÉ

**NOM** : \_\_\_\_\_  
**PRENOM** : \_\_\_\_\_  
**Adresse** : \_\_\_\_\_

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