

Lettre n°15

Editorial

L'association "Sommeil et Santé" a fêté ses 10 bougies (11 exactement).

Un grand merci aux présidents successifs et à leurs bureaux qui ont réussi jusqu'à ce jour à faire fonctionner l'association.

Un nouveau bureau vient d'être élu avec un certain nombre de retraités, ce qui permettra de disposer d'un potentiel de disponibilité, nécessaire au fonctionnement d'une association.

Un merci particulier à l'équipe médicale du Professeur Pierre ESCOURROU qui nous soutient.

Un point de l'année 2009 a été le samedi 10 Octobre 2009 où se sont tenus l'assemblée générale et le conseil d'administration de l'association. A cette occasion ont été élus les nouveaux membres du conseil d'administration. Au préalable une conférence sur "Les risques liés aux troubles du sommeil" a été faite par le Docteur Sylvie ROYANT-PAROLA, présidente du réseau Morphée. Pour terminer, des ateliers interactifs se sont tenus : Utilisation des appareils de PPC et aspects administratifs, Orthèse mandibulaire, Danger des apnées du sommeil, Insomnies et

syndrome des jambes sans repos (impatiences)

Le point fort en 2010 sera la 10^{ème} journée du sommeil (et 2^{ème} journée mondiale) qui aura lieu le 19/3/2010. Le thème sera "Quand le sommeil prend de l'âge".

Par ailleurs des membres de l'association participeront à l'accompagnement des patients appareillés dans un Groupe Education Thérapeutique (GET).

Le site internet www.sommeilsante.asso.fr sera enrichi et actualisé.

Pensez à renouveler votre adhésion. Si vous disposez d'un e-mail, n'oubliez pas de l'indiquer dans le bulletin d'adhésion. Ceci permettra de mieux communiquer avec vous, plus facilement et à moindre coût.

Un questionnaire à renvoyer, joint à cette lettre, permettra de mieux connaître vos attentes ainsi que vos propositions de participation.

Nous avons besoin de vous tous, rejoignez-nous.

Pierre GRANDEL

NB : Vous pouvez recevoir la lettre en format A4 par messagerie. Faites votre demande par courriel.

SOMMAIRE

• Editorial	1
• Compte-rendu de la journée du 10/10/2009	
○ L'assemblée générale.....	2
○ Rapport moral	3
○ Conférence du Dr ROYANT PAROLA	4
○ Compte-rendu des ateliers.....	5
○ Le conseil d'administration.....	6
○ Rapport financier.....	6
• Questionnaire aux adhérents sympathisants	7
• Annonce de la journée du sommeil.....	8
• Bulletin d'adhésion	8

Procès-verbal de l'Assemblée Générale du 10 octobre 2009

Après convocation de ses membres dans les conditions prévues par les statuts, l'assemblée générale annuelle s'est réunie à l'hôpital Antoine Bécclère à Clamart.

Etaient présents ou représentés 26 membres de l'association, sur un total de 50 membres.

L'Assemblée est présidée par le Pr Pierre Escourrou, vice-président, mandaté par le Président de l'association M. Carlos Araujo ne pouvant être présent.

Présentation du rapport moral

Le Pr Pierre Escourrou, vice-président, présente le rapport moral au nom du président de l'association M. Carlos Araujo excusé.

Après lecture du rapport moral pour l'exercice 2008, et que plus personne ne souhaite prendre la parole, l'assemblée générale approuve à l'unanimité ce rapport moral.

Il est donné quitus aux membres du Conseil d'Administration pour l'exercice écoulé.

Présentation du rapport financier

Monsieur Pierre Grandel présente le rapport financier pour l'exercice 2008.

Ce rapport fait apparaître un résultat d'exercice déficitaire de 1 363,04 €uros.

Ce résultat s'explique par l'absence d'appel de cotisations au cours de l'année 2008.

M. Grandel précise que grâce aux appels faits cette année, cette situation est déjà nettement améliorée pour 2009.

Après lecture du rapport financier relatif aux comptes de l'association pour l'exercice 2008 et que plus personne ne souhaite prendre la parole, l'assemblée générale approuve à l'unanimité le rapport financier.

Il est donné quitus de leur gestion aux membres du Conseil d'Administration pour l'exercice écoulé.

Renouvellement du Conseil d'Administration

Le Pr Pierre Escourrou informe l'Assemblée Générale de la démission de leurs fonctions de MM. Carlos Araujo, président, de la secrétaire et du trésorier.

L'Assemblée Générale les remercie pour leur action au service de l'association.

Il est fait appel aux candidatures parmi les membres de l'Assemblée Générale.

Après discussion, L'Assemblée Générale élit à l'unanimité comme membres du Conseil d'Administration :

Pr Alain Carlier

Pr Pierre Escourrou

M. Pierre Grandel

M. Armel Grasland

M. Gilbert Lecourt

M. Paul Lafonta

M. José Mimouni

M. André Olivier

M. Michel Riottot

M. François Rondel

Dr Sylvie Royant-Parola

L'Assemblée Générale remercie ces volontaires pour leur engagement.

Rapport moral de l'Assemblée Générale du 10 octobre 2009

En rappel, l'association Sommeil et Santé est une association de malades, médecins, infirmières et autres soignants ainsi que de personnes bien portantes dont le but est de faire reconnaître la pathologie du sommeil comme une priorité de santé publique.

Historique de l'association

- En 1998 création de l'association et participation au congrès de la SF de Médecine et Recherche sur le Sommeil à Poitiers.
- En 1999 Ateliers Sommeil organisés à Bécélère.
- En 2000 et 2001 Colloque Sommeil et Santé organisé à la Pitié-Salpêtrière.
- En 2001 création du site internet www.sommeilsante.asso.fr et participation à l'institut du sommeil et de la vigilance.
- En 2002 Colloque Sommeil et Santé à la Pitié-Salpêtrière (le sommeil à travers les âges) et nouveau site internet.
- En 2003 Colloque Sommeil et Santé à la faculté de Médecine des Saints-Pères sur deux jours : Sommeil et Société / Sommeil et vigilance au travail.
- En 2005 Colloque Sommeil et Santé à la Pitié-Salpêtrière (sommeil et vigilance des seniors).
- En 2006, 2007, 2008 et 2009 Journée nationale du sommeil à Bécélère.

Les missions de l'association

Informer :

- Les Adhérents : 15 lettres de "Sommeil et Santé".
- Les Malades :
 - Annuaire internet des médecins,
 - Boîte aux lettres,
 - Liens vers des forums.
- Le Public
 - Articles de presse, témoignages de patients à travers la radio et la télévision,
- Les professionnels de santé : Réseau Morphée, INSV, médecins généralistes.
- Les pouvoirs publics Presse, contacts avec les autres associations.
- L'administration hospitalière.

Aider et conseiller :

- Les patients en difficulté avec la SS, mutuelle, les prestataires, avec leur utilisation de leur traitement (Participation aux groupe d'éducation thérapeutique)
- Structures auxquelles "Sommeil et Santé" participe
 - Réseau Morphée, Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

Diffuser :

- L'information sur la prévention et les soins des troubles du sommeil à travers les congrès, journées nationales et autres.

Les dangers du sommeil (Dr Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée)

« Le sommeil n'est pas un lieu sûr » déclarait Jean Cocteau... Et il avait raison. Dormir c'est se mettre en danger, s'exposer sans défense aux regards des autres, aux prédateurs, aux intempéries. D'où l'importance de la protection qui est nécessaire à l'individu qui dort. Déjà à l'époque préhistorique, l'homme se protégeait en dormant en groupe si possible dans un espace fermé (caverne) ou en hauteur, dans les arbres. Les animaux font leur nid, ou trouvent un lieu protégé. A notre époque c'est la maison et la chambre à coucher chez nous humains qui jouent ce rôle protecteur.

Le sommeil et la mort

Le sommeil est un état très mystérieux pendant lequel on a longtemps cru que le corps continuait à vivre pendant que l'âme s'en échappait d'où la peur de mourir si, par hasard ou par malédiction, elle n'arrivait pas à réintégrer son enveloppe charnelle. D'ailleurs dans la mythologie le sommeil Hypnos est le frère jumeau de Thanatos, la mort. Cette parenté a été largement soulignée par les poètes : « *Mourir, dormir, dormir, rêver. Peut-être. C'est là l'obstacle* » (Hamlet de W. Shakespeare).

Ce contexte que nous gardons inconsciemment en nous explique les difficultés rencontrées par certains insomniaques pour lesquels le sommeil est source d'angoisse. Plus le sommeil approche, plus la tension monte, et moins ils peuvent s'endormir. D'où l'importance des rituels du soir qui nous préparent au sommeil et de la nécessité d'organiser un temps de détente pour se couper des préoccupations et des soucis. Il est important de garder à la chambre son côté intime à l'abri du travail et du monde extérieur qui nous agresse. Ainsi le dormeur y retrouve tranquillité et protection.

Que se passe-t-il quand on ne dort pas suffisamment ?

Le premier risque chez la personne qui ne dort pas suffisamment est l'accident qui est lié à la somnolence provoquée par l'insuffisance de sommeil. Accident domestique évidemment, ou du travail, mais particulièrement grave quand la personne doit prendre le volant. La somnolence est responsable de 10% des accidents mortels en France. Dormir moins de 5 heures multiplie par 2,7 le risque d'accident. Chez les apnéiques non traités le risque d'accident lié à la somnolence est multiplié par 6 ou par 7. Des tests ont permis de faire un parallélisme entre les effets de la privation de sommeil et le degré d'alcoolémie. Ainsi 17 heures d'éveil continu correspondent à une alcoolémie de 0,5 g/l alors que l'effet de 24 heures sans sommeil est encore plus inquiétant avec une équivalence de 1 g/l.

Autre risque plus récemment repéré, les effets de l'insuffisance de sommeil sur la prise de poids. L'association entre une durée de sommeil de moins de 8 heures et l'obésité est démontrée. Les personnes ayant une durée de sommeil de 5 heures ont une diminution de la leptine (qui a des effets inhibiteurs importants sur la prise alimentaire, tout en augmentant la dépense énergétique) et une augmentation de la ghrelina (qui est une hormone qui stimule l'appétit). Cet effet sur le poids est particulièrement vrai chez les enfants en insuffisance de sommeil.

Des maladies à risques

Les apnées du sommeil sont des troubles du sommeil qui augmentent la morbidité (les maladies associées) et donc la mortalité lorsqu'elles ne sont pas traitées. Elles sont maintenant bien identifiées comme facteur de risque pour l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète. Des travaux très récents viennent de démontrer des risques analogues dans le cas des insomnies qui s'accompagnent objectivement d'une restriction de sommeil sévère (moins de 5 h par nuit). Plus anecdotiques mais néanmoins fort gênantes pour les personnes qui en souffrent, les risques liés aux comportements complexes au cours du sommeil. Le somnambulisme, qui est surtout fréquent chez l'enfant (4% d'entre eux) est exceptionnellement dangereux. Néanmoins l'habileté du somnambule si souvent citée n'est pas aussi vraie que ce que l'on croit. Si le somnambule présente des comportements à risques, escalader des meubles, monter sur le parapet, sortir hors de la maison, il peut y avoir un accident. D'où l'intérêt de prévenir ces comportements si nécessaire en mettant des verrous aux fenêtres, en fermant bien à clé la porte de la maison... D'autres troubles sont plus impressionnant comme le somnambulisme-terreur où la personne a l'impression de vivre un rêve terrifiant car dans ce cas elle peut chercher à fuir ou à se défendre avec les risques qu'on peut imaginer pour elle ou son entourage qui est vécu comme l'agresseur.

Le sommeil n'est donc pas aussi tranquille qu'il y paraît. Il est donc important de dormir suffisamment et de bien suivre son traitement quand on a des troubles du sommeil.

Résumé des Ateliers Colloque Sommeil et Santé 2009

Les risques du syndrome d'Apnées (Dr G. Roisman)

- 1 - Les apnées entraînent une fragmentation du sommeil qui empêche d'avoir un sommeil réparateur.
- 2 - Les personnes souffrant de SAS se plaignent de somnolence diurne, de troubles de la mémoire et de la sexualité, d'une diminution de la capacité d'attention, de dépression et d'irritabilité. La qualité de vie est donc diminuée.
- 3 - Le risque d'accident de la route est 7 fois plus grand et celui d'accident de travail 3 fois plus important.
- 4 - Les apnées sont à l'origine d'une asphyxie répétitive avec des troubles nocturnes de l'oxygénation. Le cœur doit travailler plus pour mobiliser tout l'oxygène.
- 5 - Le SAS augmente le risque d'hypertension artérielle, d'attaque cérébrale et de crise cardiaque.

PPC : aspects techniques et administratifs (Dr MF. Delaperche)

- 1 - La PPC est fournie au domicile par un prestataire choisi par le médecin du sommeil.
 - 2 - La prestation comprend la mise à disposition de la machine et du consommable, ainsi que les visites de contrôle régulières.
 - 3 - Cette prestation est prise en charge de façon conjointe par la caisse d'assurance maladie (CPAM) à hauteur de 65 %, et votre mutuelle, à hauteur de 35 %, sous forme de forfait journalier.
 - 4 - Le remboursement de ce forfait journalier est soumis à l'obligation d'observance du traitement : actuellement au minimum 3 heures par nuit, toutes les nuits.
 - 5 - La prise en charge initiale est accordée pour une durée probatoire de 5 mois, puis doit être renouvelée tous les ans au décours de la consultation spécialisée.
- Les prises en charge sont remplies par votre médecin du sommeil.

Le syndrome des jambes sans repos (Dr H. Nedelcoux)

- 1 - Le syndrome des jambes sans repos est un trouble neurologique sensitif entraînant la nécessité de bouger les jambes, aggravé par le repos, majoré le soir, pouvant aussi se manifester par des douleurs et soulagés les mouvements.
- 2 - Les causes de ces manifestations sont secondaires à une carence en fer, au diabète, à une insuffisance rénale ou veineuse, une maladie rhumatismale mais ce syndrome peut aussi être associé à une narcolepsie ou bien aux apnées du sommeil.
- 3 - Le diagnostic est fait par un spécialiste du sommeil ou bien par un neurologue.
- 4 - Un questionnaire de sévérité permet d'évaluer la gravité de la maladie et d'individualiser les patients les plus sévèrement touchés nécessitant une prise en charge médicamenteuse.
- 5 - Le traitement doit tenir compte de la cause et de la durée des symptômes dans le choix des médicaments.

L'insomnie et ses traitements (Dr Y. Storch)

- 1 - Notre sommeil évolue tout au long de notre vie.
- 2 - Nous n'avons pas tous le même besoin de sommeil : il existe de grands dormeurs (+ de 8h) et de courts dormeurs (- de 6h). La majorité des adultes ont un sommeil qui se situe entre 6 et 8h. Il y a des sujets du matin (couche-tôt et en forme le matin) et d'autre du soir (couche-tard et ayant des difficultés à se lever tôt).
- 3 - L'insomnie est une plainte subjective qui se définit soit :
 - par des difficultés d'endormissement,
 - des éveils nocturnes,
 - des réveils trop précoces,associés à un retentissement dans la journée.
- 4 - Les hypnotiques sont une alternative à court terme pour une insomnie aigüe.
- 5 - L'insomnie chronique demande une attention particulière : elle peut certaines fois se résoudre par des changements spécifiques dans son hygiène de vie. Une consultation chez un spécialiste du sommeil permet de faire le point et de trouver la stratégie adéquate.

Les orthèses d'avancée mandibulaire pour le syndrome d'apnées (Pr P. Escourrou)

- 1 - L'orthèse est un dispositif buccal à utiliser la nuit pour avancer la mandibule (mâchoire inférieure).
- 2 - Elle peut être efficace dans le syndrome d'apnées mais il faut la contrôler par un enregistrement de sommeil.
- 3 - Elle nécessite un bon état dentaire pour pouvoir être posée.
- 4 - Elle doit être réalisée par un spécialiste (dentiste, orthodontiste) et l'état dentaire doit être vérifié tous les ans.
- 5 - Elle est partiellement prise en charge par l'assurance maladie (appareil ou les soins suivant les cas).

Procès-Verbal du Conseil d'Administration du 10 octobre 2009

Le Conseil d'Administration élu par l'Assemblée Générale ordinaire du 10/10/2009 s'est réuni, à l'issue de cette Assemblée, le 10/10/2009 à 16h à l'Hôpital Antoine Bécclère à Clamart.

1. Désignation des membres du bureau

Sont élus à l'unanimité membres du bureau :

Président : M. Pierre GRANDEL,

Secrétaire : M. Armel GRASLAND,

Trésorier : M. Gilbert LECOURT,

1^{er} Vice-présidente :

Dr Sylvie ROYANT-PAROLA,

2^{ème} vice-président :

Pr Pierre ESCOURROU,

3^{ème} Vice-président :

Pr Alain CARLIER.

2. Pouvoirs bancaires

Les personnes habilitées à gérer le compte et ayant pouvoir de signature séparément (Compte chèque et livret A) sont :

- M. Gilbert LECOURT, trésorier,
- Pr Pierre ESCOURROU, vice-président,
- M. Pierre GRANDEL, Président.

Aucune autre question n'étant à l'ordre du jour et personne ne demandant plus la parole, la séance est levée à 16h15.

Rapport financier au 31/12/2008

Cotisations	286,00 €
Recettes	286,00 €
Frais domiciliation (SDM)	369,84 €
Frais tenue de compte CEIF	75,00 €
Avance frais Journée du sommeil 2007	400,77 €
Tirage et mailing lettre N°14 (ADEP)	750,21 €
Société OVH - hébergement site internet	53,22 €
Dépenses	1 649,04 €
Solde de l'exercice 2008	-1 363,04 €
Nos réserves au 1er Janvier 2009	
Compte courant	349,19 €
Livret A intérêt inclus	3 487,57 €
Disponibilité totale au 1/1/2009	3 836,76 €

Questionnaire adhérents et sympathisants

Association « Sommeil et Santé »

Identité de l'adhérent

Nom – Prénom	Adresse	Courriel	Téléphones	Année naissance, sexe

Comment avez-vous connu l'association? Pouvez-vous nous donner des détails sur cette découverte?

Connaissez-vous l'objet de l'association? Ses objectifs 2010 (site internet : www.sommeilsante.asso.fr)

Objet principal de l'association	Objectifs en 2010

Relations avec Sommeil et Santé

Date d'adhésion	Participation aux AG	Infos du site internet, lettres

Motivations d'adhésion

Que vous apporte Sommeil et Santé?

Qu'attendez-vous de Sommeil et Santé?

Propositions d'intervention(s)

Avez-vous des problèmes de remboursement dans le cadre de la location de matériel ?

Vendredi 19 Mars 2010 – Hôpital Antoine-Béclère

Cette journée est organisée par l'association "Sommeil et santé" et le Centre de Médecine du Sommeil de l'hôpital Antoine Béclère avec le soutien du réseau Morphée et de la direction de l'Hôpital Béclère.

La 10ème Journée du Sommeil, aura lieu le Vendredi 19/3/2010 à l'hôpital Antoine Béclère à Clamart, 157, Rue de la Porte de Trivaux à partir de 14H 30.

La thématique est **"Quand le sommeil prend de l'âge"**.

Programme :

- Le sommeil normal des personnes âgées
- L'Insomnie du sujet âgé
- Le Syndrome d'apnées du sujet âgé
- Présentation de l'association "Sommeil et Santé"
- Visite du Centre du Sommeil et des stands des prestataires avec rafraîchissements

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.

✂------(A découper ou photocopier)-----



Association "Sommeil et Santé"

Bulletin d'adhésion 2010

NOM PRENOM

Adresse.....Code Postal.....Ville.....

Téléphone.....Courriel..... Année naissance.....

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

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 20 euros pour la cotisation annuelle.

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

je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de l'Association «Sommeil et Santé».

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