

## EDITORIAL

### Bonjour et Bonne Année,

La vie de notre association s'est exprimée en 2011 à travers les actions majeures suivantes :

- Réaménagement des statuts de l'association.
- Colloque de l'association et journée du sommeil 2011.
- Participation au projet "Respir@dom" et comme tous les ans au congrès du sommeil, cette année à Strasbourg.
- Notre souci permanent d'aide aux patients nous a incités à participer conjointement avec le centre du sommeil de l'hôpital Antoine Béclère à des groupes d'éducation thérapeutique. Notre expérience de patient est mise au profit des nouveaux patients appareillés qui rencontrent des difficultés d'adaptation.

- Nous avons participé aux réunions organisées par le Groupe des Hôpitaux Universitaires Paris-Sud (Béclère, Bicêtre, Paul Brousse) dans le cadre de l'année des patients et de leurs droits.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à ces activités et encore merci au soutien de l'équipe médicale du professeur Pierre Escourrou.

Une nouvelle année s'ouvre devant nous : Nous nous projetons déjà vers la **Journée du Sommeil du 16 Mars 2012** dont le thème est "Sommeil et performance, de l'exceptionnel au quotidien".

Notre vœu aujourd'hui est de voir l'association se développer : des adhésions plus nombreuses et des bonnes volontés nous permettront d'affirmer encore plus notre action au service des patients.

P. Grandel

*NB : Vous pouvez recevoir la lettre en format A4 par messagerie. Faites votre demande par courriel à : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr).*

---

## SOMMAIRE

• Editorial .....	1
• Colloque du 22/10/2011 – AGO - AGE - CA .....	2
• Compte rendu des Ateliers du colloque du 22/10/2011 .....	4
• Congrès du sommeil à Strasbourg le 24 et 25 Novembre .....	8
• Commentaire du Courrier de la CPAM.....	9
• Motion du CA de "Sommeil et Santé" .....	11
• Annonce de la journée du sommeil 2012 .....	12
• Bulletin adhésion 2012.....	12

## COLLOQUE DU 22/10/2011 – AGO - AGE - CA

L'après-midi commence par la présentation de l'association dans le cadre de l'amphithéâtre de la faculté de l'hôpital Antoine Béchère.

Ensuite s'est déroulé le colloque lui-même avec les ateliers suivants et la participation de prestataires :

- ✓ *Quels sont les risques du SAS ?*
- ✓ *Comment bien utiliser sa PPC ?*
- ✓ *Y-a-t-il des alternatives à la PPC ?*

Un résumé de ces ateliers est fait par ailleurs.



### Assemblée générale ordinaire

M. Pierre Grandel, président, présente le rapport moral.

Pour rappel, l'association "Sommeil et Santé" est une association de patients, médecins, infirmiers et autres soignants ainsi que toutes autres personnes dont le but est de faire reconnaître la pathologie du sommeil comme une priorité de santé publique. Ses missions sont :

- Informer adhérents, public, professionnels de santé et pouvoirs publics
- Faire connaître les maladies liées aux troubles du sommeil
- Faciliter le regroupement des personnes ayant des troubles du sommeil (favoriser les rencontres,...)
- Diffuser l'information concernant ces maladies
- Assurer le soutien et la défense des intérêts de personnes ayant des troubles du sommeil.

### Bilan 2010

- Organisation de la journée du sommeil le 19/3/2010.
- Participation au congrès du sommeil à Tours.
- Organisations du colloque 2010 de l'association.
- Participation aux réunions du SNITEM.
- Participation à l'AGO, AGE et CA de l'INSV.
- Participation à l'AG et au CA du réseau Morphée.
- Participation à l'AG du CNAO.
- Actualisation de la bibliographie mise sur le site internet.
- Réflexion sur les statuts de l'association.
- Parution des lettres N°15 et 16 de l'association.

### Actions 2011-2012

- Mise à jour du site internet
- Participation à la journée du sommeil 2011
- Participation à l'AG et CA de l'INSV
- Participation au CA du réseau Morphée
- Participation à l'AG du CNAO
- Participation à l'AG du SNITEM
- Parution des lettres N°17 et 18
- Elaboration nouvelle version des statuts
- Participation à la journée du sommeil 2012 "Sommeil et performance".
- Participation aux réunions du SNITEM (Syndicat National des Industries des Technologies Médicales).
- Participation au congrès du sommeil à Strasbourg en Novembre 2011.
- Participation au projet de télémédecine "RESPIR@DOM".
- Mise en place des groupes d'éducation thérapeutique de patients (9 sessions).

- Soutien des projets du centre de sommeil de Bécclère (troubles respiratoires sévères, ventilation non invasive, éducation thérapeutique et monitoring à la maison).
- M. Pierre Grandel informe l'Assemblée Générale du besoin de participants, certains membres ayant des problèmes de disponibilité ou des contraintes de santé. Il est fait appel aux candidatures parmi les membres de l'Assemblée Générale et toute personne peut se porter volontaire pour des tâches très variées. La cotisation actuelle fixée depuis 2001 à 20 € passe pour 2012 à 25 €. L'association est reconnue récemment comme «**association d'intérêt général**».
- Le transfert du service de pneumologie de l'hôpital Antoine Bécclère à l'hôpital Kremlin-Bicêtre est évoqué. Le centre de médecine du sommeil n'est pas actuellement menacé. Suite aux échanges, une motion sera rédigée par le conseil d'administration pour maintenir les moyens en personnel et équipement nécessaires au développement du Centre de Médecine du Sommeil (voir motion ci-dessous).
- M. Paul Kopp, trésorier, présente le rapport financier pour l'exercice 2010 qui fait apparaître un résultat positif de 965,43 €

<b>Rapport Financier pour l'exercice 2010</b>			
<b>Compte de Résultat</b>			
<b>PRODUITS</b>		<b>CHARGES</b>	
Cotisations (62 dont 15 nouveaux)	1 485,00 €	Frais domiciliation (SDM)	635,41 €
Subventions + Participations	1 308,90 €	Frais tenue de compte CEIF	125,00 €
Produits financiers	46,74 €	Impression + Expédition documents	770,61 €
		Déplacements (Congrès de Tours)	262,64 €
		Autres frais de fonctionnement	81,55 €
<b>TOTAL</b>	<b>2 840,64 €</b>	<b>TOTAL</b>	<b>1 875,21 €</b>
<b>Résultat de l'exercice 2010</b>		<b>965,43 €</b>	

1

<b>Rapport Financier pour l'exercice 2010</b>			
<b>Bilan au 31/12/2010</b>			
<b>ACTIF</b>		<b>PASSIF</b>	
Produits à recevoir	132,20 €	Report à nouveau	4 094,84 €
Disponibilités	5 146,82 €	Résultat (bénéfice)	965,43 €
<i>Compte courant</i>	<i>2 601,15 €</i>	Charges à payer	218,75 €
<i>Livret</i>	<i>2 545,67 €</i>		
<b>TOTAL</b>	<b>5 279,02 €</b>	<b>TOTAL</b>	<b>5 279,02 €</b>

- L'Assemblée Générale réélit à l'unanimité les membres actuels du Conseil d'Administration.

### Assemblée générale extraordinaire

Après présentation par M. Paul Kopp des propositions de modification des statuts de mars 2005, l'Assemblée Générale approuve à l'unanimité l'ensemble des modifications proposées.

### Conseil d'administration

Sont élus à l'unanimité les membres du bureau :

**Président** : M. Pierre Grandel,  
**Secrétaire** : Mme Marie-Elisabeth Lavergne,  
**Secrétaire adjoint** : M. Armel Grasland,  
**Trésorier** : M. Paul Kopp,

**Vice-président délégué** : Pr Pierre Escourrou,  
**1<sup>er</sup> Vice-présidente** : Dr Sylvie Royant-Parola,  
**2<sup>ème</sup> Vice-président** : Pr Alain Carlier.

## Compte rendu des Ateliers du colloque du 22/10/2011

### Atelier «Bien utiliser la PPC» (Mme C.BELLON, Mme M.TESTANIERE, M. V.BERNARD)

QUESTION(S)	REPOSE(S)
<i>Comment fait-on pour partir en vacances avec la PPC ?</i>	<p><b><u>En France :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pas de recommandations particulières excepté le fait de ne pas transporter l'humidificateur avec de l'eau.</li> </ul> <p><b><u>A l'étranger :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ demander une autorisation de sortie de territoire à votre prestataire, <i>elle doit être rédigée en français et en anglais.</i></li> </ul>
<i>Entretien de son humidificateur</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ne pas déplacer l'appareil avec de l'eau dans l'humidificateur,</li> <li>✓ l'entretenir quotidiennement,</li> <li>✓ vider l'eau tous les matins, rincer,</li> <li>✓ penser à remettre de l'eau tous les soirs,</li> <li>✓ utiliser de l'eau la moins minérale possible (étiquette sur les bouteilles : voir la mention «Résidus à sec à 180°C» [le nombre inscrit doit être le plus petit possible])</li> </ul>
<i>Entretien du masque</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ entretien quotidien : laver à l'eau claire les éléments en contact avec le visage y compris l'appui frontal,</li> <li>✓ entretien hebdomadaire : laver le harnais,</li> <li>✓ entretien mensuel : laver le tuyau (le temps de séchage étant très long demander un tuyau de rechange à votre prestataire).</li> </ul>
<i>Entretien de la machine</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ne pas poser la machine au sol (encrassement prématuré du filtre à cause des poussières)</li> <li>✓ nettoyer le filtre à l'arrière de la machine au moins une fois par semaine,</li> <li>✓ couvrir la machine <i>uniquement à l'arrêt.</i></li> <li>✓ déplacer la machine avec la sacoche qui vous a été fournie par votre prestataire.</li> </ul>
<i>Dans ma machine avec humidificateur, l'eau arrive dans le tuyau au cours de la nuit. Cela me gêne à cause du bruit de « glou-glou » dans le circuit.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cela n'est pas normal. Il faut modifier le réglage de l'humidificateur (bouton sur la machine) en fonction des saisons car la température de la chambre varie. En général il faut augmenter la température de chauffe en été (sauf en régions très humides) et la diminuer en hiver car la baisse de température de la chambre facilite la condensation.</li> </ul>

<p><b><i>Ma machine fait du bruit, est-ce normal?</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ce bruit est souvent lié aux fuites autour du masque qui imposent à la machine d'augmenter le débit de la turbine pour assurer la pression nécessaire à l'efficacité du traitement. Certaines fuites trop importantes ne peuvent pas être compensées par la machine d'où la nécessité de bien régler le masque pour un traitement avec une efficacité optimale.</li> <li>✓ Les variations de vitesse de la turbine peuvent réveiller le patient voire le conjoint (qui peuvent percevoir les intensités et fréquences sonores de façon différente).</li> </ul>
<p><b><i>Mon conjoint se plaint que les fuites au niveau du masque lui envoient un courant d'air dans son cou.</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Une fuite est obligatoire sur le masque pour éliminer le gaz carbonique produit par la respiration. Il faut mieux régler le serrage du masque et adopter éventuellement un oreiller thermo formable en vente par exemple à la Redoute, qui diminue le déplacement du masque lorsque le patient dort sur le côté.</li> </ul>
<p><b><i>Quand peut-on utiliser un masque narinaire (qui se place directement dans les narines)?</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lorsque les pressions sont faibles (idéalement en mode constant et pas au dessus de 8 cm d'eau; l'humidificateur est obligatoire) C'est un masque qui ne se propose que très rarement en initiation de traitement.</li> </ul>

**Atelier «Alternatives à la PPC»** (Pr P. Escourrou)

Lorsque le patient rencontre des difficultés à l'utilisation de la machine, se pose le problème d'un traitement alternatif des apnées.

Avant d'envisager un arrêt de la PPC, il faut toujours comprendre les raisons de son échec qui sont souvent multiples : gêne physique ou psychologique à l'usage du masque, pression inefficace, mauvaise qualité du sommeil, contexte familial et professionnel.

Les moyens d'action dont on dispose sont les suivants :

<b>Les groupes d'éducation thérapeutique GET-SAS</b>	But : apprendre le fonctionnement des machines et l'utilisation du masque pour mieux s'y adapter. Résoudre les problèmes en groupe
<b>Le traitement positionnel : placer une balle de tennis dans le dos de la veste de pyjama ou équivalent : « pasuldos »...</b>	But : éviter de dormir sur le dos si les apnées se produisent majoritairement dans cette position. Il est nécessaire d'en vérifier l'efficacité.
<b>La perte de poids : régime, chirurgie digestive</b>	Toujours utile mais plus encore en cas d'obésité. Peut permettre de guérir les apnées
<b>Le traitement d'un obstacle nasal : chirurgie ORL ou traitement décongestionnant</b>	But : faciliter le passage de l'air de la PPC par le nez afin d'éviter les fuites et de diminuer la pression.
<b>L'orthèse de propulsion ou d'avancement mandibulaire d'avancement</b>	But : avancer la mâchoire inférieure pendant le sommeil pour « faire de la place » derrière la langue Bonne efficacité - Remboursement possible Nécessite une surveillance dentaire annuelle
<b>La stimulation électrique des muscles de la langue</b>	But : redonner du tonus aux muscles pharyngés pour élargir le passage de l'air. Expérimental. Les résultats et les complications éventuelles à long terme restent à déterminer.
<b>Les « petits moyens » : dilatateur nasal, canule pharyngée</b>	Peu efficaces, leur effet doit être contrôlé par un nouvel enregistrement.

**Atelier «Les risques du SAS ?»** (DR G. ROISMAN)

<b>Quelles sont les conséquences possibles du SAS ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Somnolence diurne excessive et/ou insomnie</li> <li>- Déficit cognitif <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Troubles de l'humeur pouvant aller jusqu'à la dépression</li> <li>▪ Troubles de la mémoire</li> <li>▪ Troubles de l'attention</li> <li>▪ Troubles de la libido et de l'érection</li> </ul> </li> <li>- Complications cardiovasculaires <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Athérosclérose</li> <li>▪ Hypertension artérielle</li> <li>▪ Maladie coronarienne pouvant amener à l'infarctus du myocarde</li> <li>▪ Insuffisance cardiaque</li> <li>▪ Attaque cérébrale</li> </ul> </li> </ul>
<b>Pourquoi traiter le SAS?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour améliorer la qualité de vie.</li> <li>- Pour éviter ses conséquences à long terme sur la santé.</li> <li>- Pour éviter les accidents de la route liés à une grande fatigue ou à une somnolence.</li> </ul>
<b>Que se passerait-il si je ne traitais pas mon SAS?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les apnées entraînent une fragmentation du sommeil qui empêche d'avoir un sommeil réparateur, ce qui explique la somnolence diurne excessive.</li> <li>- Le SAS augmente le risque d'hypertension artérielle, d'attaque cérébrale et de crise cardiaque.</li> </ul>
<b>Quelle est la durée du traitement?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour être efficace, la PPC doit être utilisée toutes les nuits.</li> <li>- Le renouvellement de la prise en charge par les caisses d'assurance maladie est accordé si vous utilisez régulièrement votre appareil au moins 3H par nuit.</li> <li>- Cependant, ce temps d'utilisation semble insuffisant en ce qui concerne la diminution du risque de complications cardiovasculaires car quand vous dormez sans la PPC les apnées réapparaissent.</li> </ul>
<b>Devrai-je utiliser une PPC à jamais?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parfois en corrigeant certains facteurs aggravants tel que l'obésité ou des problèmes ORL, les apnées peuvent devenir moins fréquentes ou disparaître.</li> <li>- Dans tous les cas, les règles d'hygiène de vie sont à associer au traitement spécifique : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réduire la surcharge pondérale.</li> <li>▪ Eviter les privations de sommeil, l'alcool.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Comment savoir si mon traitement par PPC est efficace?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce traitement est actuellement le traitement de référence en raison de son efficacité prouvée.</li> <li>- L'efficacité dépend de votre assiduité mais aussi d'un masque bien adapté et d'un niveau de pression efficace délivrée par la machine.</li> <li>- Ce traitement a pour but d'améliorer les troubles liés à la maladie.</li> <li>- Votre médecin reçoit les comptes rendus d'observance et pourra le cas échéant vous prescrire une oxymétrie ou un enregistrement de sommeil associé parfois à un test de vigilance diurne, afin de contrôler si la PPC est efficace.</li> </ul>

***En cas de coupure de courant au cours de la nuit, que se passerait-il si je ne me réveillais pas?***

- Il n'y a aucun danger en cas de coupure de courant. Contrairement aux insuffisants respiratoires qui sont traités pour une défaillance du système respiratoire, vous respirez spontanément.
- La machine est là pour éviter les apnées, elle ne se substitue pas à votre respiration naturelle. En cas de coupure de courant, vous allez respirer normalement à travers le masque.

## Congrès du sommeil à Strasbourg le 24 et 25 Novembre 2011



Ce congrès, national, organisé par la SFRMS (Société Française de la Recherche et Médecine du Sommeil) au palais des congrès de Strasbourg a connu une forte participation et regroupé plus de 2300 participants :

- 1069 médecins,
- 668 paramédicaux,
- 501 partenaires,
- Chercheurs,
- Le "village Sommeil" avec 37 associations ou sociétés savantes
- Avec présentation, conférences plénières, ateliers, tables rondes, symposiums,...

A cette occasion, l'association "Sommeil et Santé" a tenu un stand où une cinquantaine de personnes sont passées pour consulter principalement le fichier des centres-médecins du sommeil. Bon nombre de personnes ont également été intéressées par les "fiches techniques" de l'association.

Beaucoup de prestataires de santé étaient présents en particulier : ORKYN', ADEP ASSISTANCE, SOS OXYGENE ainsi que des fabricants : :RESPIRONICS, RESMED,....

Également présentes, beaucoup d'associations ou fédérations en particulier : Le réseau Morphée, FFAAIR, ASFJR, SFRMS, INSV, AMSV, ANC, UPPC.

Les principaux symposia ont eu pour thème :

- Sommeil, émotion et mémoire
- Les apnées du sommeil s'aggravent-elles en altitude?
- Sommeil, rythmes circadiens et psychiatrie
- SAOS et pathologies ophtalmologiques
- SAS et obésité
- Privation de sommeil et vulnérabilité



Le congrès du sommeil 2012 aura lieu au palais des congrès de Bordeaux.

## Commentaire du Courrier de la CPAM – P. Escourrou

Ce courrier adressé par la CPAM a été reçu par quelques patients.

Il comporte des conseils qui sont utiles :

- 1- Sur l'éducation au traitement, le nettoyage du matériel, l'hygiène de vie et l'importance du régime diététique et de l'activité physique.
- 2- Sur la durée d'utilisation, mais il ne mentionne pas que la durée indiquée de 3H d'utilisation par nuit est un minimum qui peut être insuffisant pour prévenir toutes les complications. On sait en effet que l'efficacité augmente parallèlement avec la durée d'utilisation, l'optimale étant obtenue pour la durée totale du sommeil passée avec la machine.
- 3- Pour le choix du prestataire, qui doit se faire en accord avec le médecin pour un meilleur suivi, la proximité géographique est secondaire par rapport à la compétence des équipes et leur réactivité en cas de problème.

mon parcours d'assuré

Des réflexes simples pour garantir l'efficacité de mon traitement par pression positive continue (PPC).

APNÉE DU SOMMEIL

### J'adopte

#### les bons réflexes

- Je porte mon appareil au moins trois heures par nuit. C'est le temps minimum nécessaire pour prévenir les risques liés à l'apnée du sommeil.
- Je reçois des conseils et des informations sur l'utilisation de mon appareil. Mon prestataire doit, à l'instauration du traitement, me donner l'ensemble des explications sur le service et le matériel fournis.
- J'entretiens mon appareil en suivant les mesures d'hygiène et de sécurité conseillées par mon prestataire.
- Je prends soin de ma santé en adoptant une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, activités physiques régulières, arrêt du tabac et de l'alcool.
- Je signale à mon médecin traitant toutes affections susceptibles de gêner l'efficacité du traitement : rhume, bronchite, rhinite...
- J'informe mon prestataire d'un éventuel dysfonctionnement de mon masque ou de mon appareil. Il s'engage à en vérifier le bon fonctionnement si cela est nécessaire. Il doit aussi réaliser une maintenance technique à domicile tous les six mois, pour laquelle je me rends disponible.



#### J'Y PENSE

- Si mon médecin traitant décide d'interrompre définitivement mon traitement, je contacte mon prestataire afin qu'il reprenne l'appareil.
- Si je fais le choix d'abandonner mon traitement, je le signale d'abord à mon médecin traitant, puis je contacte mon prestataire afin qu'il reprenne l'appareil.

#### Mes contacts :

- mon médecin traitant : \_\_\_\_\_

- mon prestataire à domicile : \_\_\_\_\_

#### Comment m'informer

##### au mieux ?

- Je choisis les prestataires proches de chez moi en me connectant sur [ameli-direct.fr](http://ameli-direct.fr) rubrique "Fournisseurs de petits et grands appareillages".
- Je retrouve les informations sur l'apnée du sommeil sur [ameli-sante.fr](http://ameli-sante.fr)
- J'appelle le **3646\*** pour poser mes questions à un **conseiller** de ma caisse d'assurance maladie.  
\*Prix d'un appel local depuis un poste fixe





## Motion du CA de "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.

## Vendredi 16 Mars 2012 – 12ème Journée du Sommeil

Cette journée est organisée par l'association "Sommeil et Santé" et le Centre de Médecine du Sommeil de l'hôpital Antoine Bécclère avec le soutien de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) et de la direction de l'Hôpital Bécclère. Le thème de cette journée est le "Sommeil et performance : de l'excellence au quotidien".

### Programme :

- Les effets du sommeil sur les performances physiques et cognitives. Pr P.Escourrou
- Emmanuel Renaud, qui a fait la mini-transat 2009 en solitaire sera présent pour faire part de son expérience sur la "Gestion du Sommeil en Course au large".
- Une table ronde sur « l'impact des troubles du sommeil sur la vie professionnelle et sociale » (votre témoignage sera utile, vous pouvez le proposer à : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr))

Elle aura lieu le Vendredi 16 Mars 2012 de 15h à 17h30 à la **Maison des sports à Clamart, Place Jules Hunnebelle**

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

NB : Vous pouvez poser vos questions avant le 7/3/2011 à : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr)

### Accès :

**Métro :** Mairie d'Issy (ligne 12) + bus 190 Chatillon-Montrouge (ligne 13) + bus 191.

**Bus :** 162, 189, 190, 191 **SNCF :** Gare de Clamart + Bus 189.

**Voiture :** Parking couvert (50 places) et non couvert (50 places) à proximité immédiate (1ère heure gratuite puis 1,20€ par heure supplémentaire)

✂-----(*découper* ou *photocopier*)-----



## Association "Sommeil et Santé"

# BULLETIN D'ADHESION 2012

NOM.....PRENOM.....

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

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

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 30 euros ou plus 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.