

DOSSIER DE PRESSE



7^{ème} Journée Nationale du Sommeil
Mercredi 28 mars 2007



*Sous le haut parrainage de
Monsieur Xavier Bertrand,
Ministre de la Santé et des Solidarités*

Pour tout complément d'information :
www.institut-sommeil-vigilance.org



Laurence Jacquillat

Contacts presse : Delphine Eriau et Pénélope Bruet

Tél. : 01 45 03 89 89 – Fax : 01 45 03 89 90 - E-mail : d.eriau@ljcom.net / p.bruet@ljcom.net

SOMMAIRE

- I • **« Les premières mesures et la volonté politique affichées sur le sommeil sont essentielles, elles confortent l'action de l'ISV »**
Pr Patrick Lévy, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance
- II • **La fatigue des Français est souvent liée à un sommeil déficient**
Résultats de l'enquête TNS Healthcare /ISV - Février 2007
- III • **Établir un dialogue efficace avec son médecin face à la fatigue et au sommeil déficient associé**
- IV • **Les réalisations de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (ISV)- État des lieux**
- V • **Mobilisation des centres de sommeil le 28 mars 2007**
Tableau des actions, ville par ville

I - « Les premières mesures et la volonté politique affichées sur le sommeil sont essentielles, elles confortent l'action de l'ISV »

Pr Patrick Lévy, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Le sommeil est devenu une question de santé essentielle. Faire en sorte que le sommeil devienne une préoccupation de santé publique était l'objectif de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance¹ (ISV), lors de sa création en septembre 2000. À l'époque, la question d'inscrire le sommeil comme une priorité de santé publique ne se posait évidemment pas. Lorsque les médias abordaient le sujet, ils le faisaient surtout sous l'angle de la qualité de vie et faisaient très peu référence aux liens éventuels avec l'état de santé de la population.

Depuis, l'ISV, et particulièrement son conseil scientifique, a permis un travail de fond, de conviction et de mise en lumière des connaissances médicales et scientifiques acquises. Campagne de communication sur l'insomnie et mise en place de la Journée Nationale du Sommeil en 2001, réalisation de sondages sur le sommeil des Français depuis 2004, publications, en 2005 du Livre Blanc « Sommeil : un enjeu de santé publique » et « Passeport pour le Sommeil » (diffusé via les médecins généralistes à près de 300000 exemplaires), outil d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes en 2006... L'ISV a mené de multiples actions pour sensibiliser et mobiliser le public, les professionnels de santé et les autorités de santé. C'est dans ce contexte que Xavier Bertrand, Ministre de la Santé et des Solidarités, a mis en place un large groupe d'experts, en septembre 2006, sous la direction du Docteur Jean-Pierre Giordanella.

Ce groupe a en un temps record rendu un rapport mettant en avant l'urgence des besoins en matière d'éducation, de soins et de recherche. Le ministre a ainsi présenté, en janvier 2007, un ensemble de recommandations et des mesures concrètes portant sur le Sommeil des Français.

Et pour cause ! :

- Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie.
- Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale et le développement et la préservation de nos capacités cognitives.
- Il est essentiel pour l'ajustement de beaucoup de nos sécrétions hormonales et l'on sait aujourd'hui que sa réduction en quantité ou l'altération de sa qualité favorisent la prise de poids et l'obésité.
- La mise au repos de notre système cardiovasculaire au cours du sommeil est certainement l'un des enjeux de prévention des années à venir.
- La place du sommeil dans la survenue des maladies ou leur aggravation reste largement sous-estimée et peine à s'imposer dans les pratiques médicales.
- Le sommeil n'est pas mis en avant comme enjeu de prévention et de santé « positive ». Pourtant, la privation de sommeil favorise les troubles du comportement et de l'humeur. Son influence dans les conduites à risque de certains adolescents est probable....

¹ Regroupement fédératif de sociétés scientifiques, d'associations de patients et de partenaires industriels

Le rapport ministériel incite donc à faire du sommeil un enjeu essentiel de prévention. **Faire apparaître l'hygiène de sommeil comme élément d'éducation et de prévention au même titre que d'autres préoccupations comme la nutrition est ainsi mis en avant fortement et devrait faire l'objet d'une campagne de l'INPES dans les prochains mois.** Le rapport souligne également les insuffisances criantes de l'offre de soins ainsi que de graves disparités géographiques. Enfin, il est appelé à un effort national de recherche sur le sommeil et de ses pathologies.

À quelques mois de l'échéance électorale, il ne pouvait être envisagé raisonnablement un plan complet déclinant tous ces objectifs. Cependant, **les premières mesures et la volonté politique affichée sont essentielles. Elles confortent l'action de l'ISV et de l'ensemble de la communauté médicale et des associations de patients.** C'est aussi la raison pour laquelle, pour la première fois, la Journée Nationale du Sommeil a lieu avec le parrainage du Ministre de la Santé et des solidarités.

II • La fatigue des Français est souvent liée à un sommeil déficient

À l'occasion de la Journée nationale du Sommeil 2007, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (ISV) a fait appel à TNS Healthcare pour mesurer la proportion de Français concernés par la fatigue, comment cette fatigue est perçue et à quel point elle peut révéler ou être associée à des perturbations du sommeil. L'enquête « Fatigue et troubles du sommeil » a été réalisée du 6 au 7 février 2007 auprès d'un échantillon de 1012 individus de 15 ans et plus nationalement représentatif.

Voici les principaux résultats :

La fatigue des Français est souvent liée à leur sommeil

- **53 % Français ont ressenti le besoin de s'allonger la journée pour se reposer au cours des 6 derniers mois (jusqu'à 75% pour les individus somnolents et 80% pour les fatigués).**
- Les Français souffrant de troubles du sommeil, fatigués, déclarant ne pas dormir suffisamment ou somnolents ont davantage de « symptômes » (le manque d'énergie, la sensation de lourdeur ou la fatigue sans raison).
- **Les personnes qui présentent un état fatigué sont plutôt des femmes, des actifs (35-49 ans), des agriculteurs, artisans ou commerçants.**
- La soirée est globalement le moment où la fatigue est la plus importante (46% de l'ensemble, 43% des individus souffrant de troubles du sommeil) ce qui est encore marqué pour les plus âgés en zones rurales.
- Pour les Français somnolents ou les Français fatigués, le début d'après-midi serait le moment où la fatigue est la plus importante (40% pour les somnolents, 31% pour les fatigués vs 26% en moyenne).
- **La matinée (du réveil à la fin de la matinée) serait plus difficile pour les jeunes (15-24 ans) et les Parisiens.**

17% des Français sont somnolents et s'endorment dans de multiples circonstances

- **8 français sur 10 seraient considérés comme « non somnolents » (une somnolence dans la normale), 15% comme « somnolents avérés » et 2% comme « somnolents sévères » soit 17% d'individus somnolents.**
- **19% des Français déclarant souffrir de troubles du sommeil font l'objet d'une somnolence (avérée ou sévère) soit 5% de la population française.**
- Une somnolence réelle, source d'endormissement dans de multiples circonstances, mais qui s'exprime plutôt en début d'après-midi.
- Assez logiquement, les individus somnolents et fatigués évoquent davantage de circonstances que les autres individus.
- On note également que **certaines de ces circonstances sont significativement plus citées par les Français déclarant ne pas dormir suffisamment : « comme passager d'une voiture roulant depuis 1 heure », « assis en lisant », et « dans une voiture, immobilisée quelques minutes dans un encombrement ».**

Manque de sommeil et troubles du sommeil : les principales causes de fatigue

- **28 % des Français de 15 ans et plus souffrent d'au moins 1 trouble du sommeil : une proportion identique à 2006.**
- **La prédisposition à être ou non somnolent n'est pas en lien avec la présence de troubles du sommeil connus par les sujets. En revanche, les individus fatigués sont systématiquement plus nombreux à déclarer un trouble du sommeil (principalement insomnie, syndrome d'apnées du sommeil et syndrome des jambes sans repos).**
- **Quelle que soit la population concernée, le manque de sommeil apparaît être logiquement la première cause de fatigue : il est cité comme cause de fatigue par 38% des Français, par 54% des personnes estimant ne pas dormir suffisamment, par 45% des individus souffrant de troubles du sommeil ou encore par 48% des individus somnolents ou 45% des personnes fatiguées.**
- **Les conditions de travail constituent la deuxième cause perçue de fatigue, juste après le manque de sommeil, par 35% des individus et elle serait aussi importante que le manque de sommeil pour les individus somnolents (38%).**
- **Les relations familiales ainsi que les conditions de vie sont davantage citées par les individus fatigués.**

Face aux conséquences de leur fatigue, les Français ont des comportements variables

- **1/3 des français évoque l'irritabilité et le manque d'énergie comme conséquences principales de la fatigue.**
- **Si le mauvais sommeil arrive au troisième rang pour 1/3 des Français, il est considéré comme la principale conséquence de fatigue par les personnes souffrant d'un trouble du sommeil.**
- **Si aucune « solution miracle » ne rassemble l'opinion pour lutter contre la fatigue la pratique d'une activité de détente, d'un sport ainsi que la sieste constituent les 3 premiers moyens de lutte contre la fatigue mais on constate que, plus globalement, le comportement des français face à la fatigue est très variable (% bien répartis entre les différents moyens de lutte évoqués).**
- **Les personnes souffrant de troubles du sommeil sont significativement plus nombreuses à avoir recours à des médicaments prescrits par leur médecin.**
- **Les personnes somnolentes sont significativement plus nombreuses à évoquer des moyens en lien direct avec le sommeil : sieste, augmentation de la durée du sommeil voire prise de jours de congés (vs non somnolents).**
- **Les « fatigués » sont des adeptes des activités de détente et de la sieste, mais ils sont aussi les plus nombreux à recourir à la prise de vitamines ou de stimulants non caféinés.**

En conclusion, dans la population générale, les personnes se plaignent davantage de fatigue que de somnolence. Or, les deux sont souvent très corrélés : lorsqu'on évoque la fatigue, on fait souvent référence à la somnolence sans le savoir.

Les personnes présentant un trouble du sommeil, sont significativement plus fatiguées que les personnes indemnes. En l'occurrence, une fatigue ressentie à l'heure du déjeuner indique souvent un trouble du sommeil. D'une façon générale, si la fatigue se traduit par le fait de s'allonger dans la journée et par un manque d'énergie, il faut se demander si cela ne traduit pas un trouble du sommeil. Or, 53 % des Français déclarent avoir eu envie de s'allonger pour se reposer la journée lors des 6 derniers mois !

D'autre part, **le dépistage des troubles du sommeil peut reposer sur l'identification des conséquences de la fatigue.** Pour les personnes interrogées, l'irritabilité ressort comme la principale conséquence de la fatigue. Suivent le manque d'énergie et un mauvais sommeil. Ces trois éléments sont pris en compte dans le diagnostic clinique de l'insomnie.

Face à la fatigue, les Français semblent avoir de bons réflexes : ils privilégient la détente et le sport et prennent très peu de stimulants. La sieste est évoquée en troisième position. *« Les Français déclarent une nouvelle fois ne pas dormir assez et l'augmentation de la durée de sommeil leur est perçue comme nécessaire. Par ailleurs, les conséquences de la privation de sommeil sont larges et ne concernent pas que les personnes somnolentes. Une donnée très importante dans le contexte de la future campagne de sensibilisation voulue par le Ministère de la Santé et des Solidarités, sur ce thème. »* conclut le Professeur Patrick Lévy, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

III • Établir un dialogue efficace avec son médecin face à la fatigue et au sommeil déficient associé

De la plainte à l'action

Une « mauvaise nuit » est source de plaintes qui, le plus souvent, se limitent seulement à l'entourage. Si ces « mauvaises nuits » deviennent trop fréquentes il s'agit de consulter son médecin traitant. La seule plainte de fin de consultation « à propos Docteur, je dors mal, donnez-moi quelque chose » ne devrait plus exister. Une insomnie, ou encore une somnolence diurne excessive, doivent faire l'objet d'une consultation spécifique.

La plainte d'insomnie est la plus fréquente : 20 à 30% des personnes présentent une insomnie dont 6% une insomnie sévère. Le rôle du médecin traitant apparaît primordial. Il lui incombe de dépister, éventuellement diagnostiquer, puis traiter le patient. Souvent il a recours à des médecins spécialistes d'organes ou du sommeil, selon l'orientation de son diagnostic. Le dialogue doit donc être permanent entre les médecins spécialistes et le médecin traitant en charge du suivi des patients.

La réduction du temps de sommeil et la mauvaise hygiène de sommeil sont deux comportements fréquents qui ont un retentissement négatif sur le fonctionnement diurne. Ils sont méconnus du grand public, mais aussi des médecins. Depuis une cinquantaine d'années, il a été observé une réduction de 1 heure 30 environ de la durée passée au lit. Cette réduction du temps de sommeil est en lien avec l'évolution du mode de vie et de travail, incluant les transports, qui réduit de façon importante le temps qui peut être consacré au sommeil.

Des pathologies organiques peuvent exister au cours du sommeil sans que la personne soit consciente de ses troubles. Le rôle du conjoint est essentiel, ses observations pouvant constituer des indications précieuses pour le médecin traitant. L'agitation au cours du sommeil, les arrêts respiratoires, les mouvements périodiques de jambes, par exemple, peuvent être notés par le conjoint puis rapportés au médecin traitant.

Comment le médecin traitant peut-il repérer un trouble du sommeil et entamer une prise en charge au plus vite?

Les signes sont multiples : existence d'une somnolence, d'une fatigue matinale, de maux de tête le matin, de troubles de concentration ou d'attention. Par exemple, l'existence d'un ronflement et d'arrêts respiratoires nocturnes, avec ou sans surcharge de poids oriente de toute évidence vers le Syndrome d'apnées du sommeil.

Le médecin traitant peut également disposer d'outils simples comme l'agenda de sommeil ou l'échelle de somnolence d'Epworth, utiles au diagnostic et au suivi. Une simple lecture d'un agenda, rempli jour après jour par le patient sur une période 2 à 3 semaines, donne des indications très utiles sur le comportement vis-à-vis de son sommeil.

Il peut être ensuite amené à demander des explorations complémentaires (polygraphie et polysomnographie) auprès de médecins spécialistes équipés ou auprès de structures plus spécialisées. Des pathologies moins fréquentes mais invalidantes pour le patient peuvent être en particulier diagnostiquées et prises en charge à ce niveau de recours.

La médecine du sommeil est concernée par de multiples pathologies et des comportements souvent inadaptés, tant chez l'adulte que chez l'enfant et l'adolescent (cf. enquête TNS Healthcare/ISV 2005 sur le sommeil des adolescents). Des traitements simples ou complexes, souvent très efficaces, peuvent être mis en œuvre. Des thérapies adaptées à chaque patient sont possibles. Dans le domaine de l'insomnie, par exemple, les alternatives existent, mais elles méritent d'être développées car elles restent très peu accessibles.

Les pathologies du sommeil ne sont pas anodines. Elles méritent que le grand public soit éduqué sur l'importance vitale du sommeil et sur les signes d'alerte nécessitant de consulter le médecin traitant.

IV • Les réalisations de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance : état des lieux

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (ISV) est une association dont la vocation est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Son but est de diffuser les connaissances sur le sommeil auprès du public, de former et d'informer, d'aider à la recherche, de coordonner les initiatives touchant au sommeil et à la vigilance, ainsi que de rassembler les structures qui touchent aux maladies du sommeil et de l'éveil.

L'ISV s'investit depuis bientôt 8 ans pour que la place du sommeil soit reconnue à juste titre de façon individuelle et collective. Toutes ces missions sont accompagnées par les sociétés savantes et scientifiques ainsi que par les associations de patients et de professionnels du monde du sommeil. Dans le cadre de sa mission de santé publique de multiples actions d'information et de communication ont été mises en œuvre :

2001-2007 La Journée Nationale du Sommeil depuis 6 années consécutives

Cette action de sensibilisation du grand public aux troubles du sommeil et à leurs prise en charge se tient traditionnellement en mars. Cette journée est caractérisée par les portes ouvertes des centres de sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences d'information, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites. 10 centres ont participé en 2001. Le 28 mars 2007, 43 centres participeront dans 34 villes de France.

2007

Sondage TNS Healthcare / ISV sur « **Fatigue et troubles du sommeil** »

Xavier Bertrand, Ministre de la Santé et des Solidarités, parraine la 7^e Journée Nationale du Sommeil après avoir présenté le « **Programme d'actions sur le sommeil** » le 29 janvier 2007.

2006

Sondage TNS Healthcare / ISV sur « **Sommeil et vie active** »

Réalisation et diffusion d'un **programme d'aide au diagnostic pour les médecins généralistes**. Un véritable outil d'accompagnement pour le médecin qui suspecte un trouble du sommeil chez son patient, élaboré sur la base d'un arbre décisionnel validé par le conseil scientifique de l'ISV.

2005

Sondage SOFRES / ISV sur « **Le Sommeil des adolescents** »

Un **livre Blanc « Sommeil : un enjeu de santé publique »**, ouvrage collectif, destiné dans un premier temps aux pouvoirs publics et aux principaux acteurs économiques concernés par le sommeil ; dont le but est de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de Santé Publique.

Le **Passeport pour le Sommeil**, réel outil de stratégie pour mieux dormir, est destiné à améliorer l'information de tous sur le sommeil. Il permet aussi aux médecins généralistes et aux spécialistes de suivre les habitudes de sommeil de leurs patients, grâce à l'agenda quotidien du sommeil.

Coordination et réalisation de l'**Exposition sur le Sommeil à la Maison de Solenn « Dormir et vivre : remettre les pendules à l'heure »**, en partenariat avec la CPAM de Paris.

2004

Sondage SOFRES / ISV sur « **la Somnolence en France** »

à l'occasion de la 4^{ème} Journée Nationale du Sommeil

2002

Création du **Site Internet sur le Sommeil et ses Pathologies : www.institut-sommeil-vigilance.com**

Campagne de dépistage des troubles du Sommeil en population générale portant sur une population de plus de 60 ans ayant eu un accident domestique ou de conduite, volontaire pour se soumettre à des examens de dépistages de troubles du sommeil et de la vigilance. Menée avec le soutien de la CNAM, des Caisses Primaires d'Assurance Maladie, de la Prévention routière et le Préfet de la région de Mâcon.

2001

1^{ère} Journée Nationale du Sommeil

2000

Campagne d'Information sur l'Insomnie visant à alerter le public et les pouvoirs publics, sensibiliser et former médecins généralistes.

• Dossier de presse - 7^{ème} Journée Nationale du Sommeil (28 mars 2007) •

V - PROGRAMME DES ACTIONS – JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL – 28 MARS 2007

VILLE	SITE	Lieu précis des Portes Ouvertes et Programme	HORAIRES
	RESPONSABLE	Sur tous les sites : information, documentation et dialogue avec des spécialistes	
AGEN	Centre Hospitalier d'Agen	Hall du Centre Hospitalier- Route de Villeneuve	de 10h à 18h
	Docteur Fauchoux	10h – 17h : Exposition sur le sommeil et ses pathologies 18h : Conférence – débat avec le Dr Fauchoux	
ALBI	Fondation Bon Sauveur d'Alby Docteur Mullens	Laboratoire du Sommeil – Boulevard du Lude De 14h à 18h : Visite du laboratoire du sommeil, exposition, démonstration sur site, diffusion de vidéo. Rencontre avec les membres d'une association de patients (SVS81) De 18h30 à 19h30 : Conférence débat sur « Fatigue et troubles du sommeil » destinée aux étudiants des IFSI du département du Tarn	de 14h à 18h
AUXERRE	Centre Hospitalier d'Auxerre	Ancien cloître de la MJC 5 impasse st Pierre	de 18 à 20h
	Dr Sébastien LARIVE	Réunion d'information et rencontre du public, en collaboration avec la municipalité	
BELFORT	Centre Hospitalier de Belfort	Service de pneumologie - 14 rue de Mulhouse	toute la journée de 9h à 18h
	Drs Guy & Louis	Conférence, visites, exposition, ateliers thématiques, discussions, forum, débat	
BESANCON	Hôpital Saint Jacques	Unité d'Explorations du Sommeil et de la Vigilance - 2-4, Place Saint Jacques - 25030 Besançon Cedex Tél : 03.81.21.81.92 et Grand Amphithéâtre de la Faculté de Médecine – Faculté de Médecine et de Pharmacie	A partir de 9h30
	Docteur Bourdin	Quatre cycles de Mini-conférences avec réponses aux questions des visiteurs et visite de l'Unité d'Explorations du Sommeil et de la Vigilance (discussions ouvertes, présentation des techniques d'explorations et des techniques de traitement ...) à 09h30, 11h00, 14h00, 16h00. 20H00 : Conférence / Débat : Voyage au cœur du sommeil (Grand Amphithéâtre de la Faculté de Médecine)	
BOBIGNY	Hôpital Avicenne	Salle des Fêtes Hôpital Avicenne – 125, route de Stalingrad	de 9h à 15h30
	Docteur Sadoun	9H15 - Diagnostic du SAOS 9H30 - Relations entre SAOS et pathologies cardiovasculaires 10H - Aspects Médico-légaux des pathologies du sommeil (Conduite Automobile) 10H30 - Troubles du sommeil d'origine neurologique 11H00 - Exposé d'un réseau Hôpital Ville pour les pathologies du sommeil 11H30 - Pause 11H45 - Traitement chirurgical de l'obésité et Résultats sur le SAOS 12H15 - SAOS et Anesthésie 12H45 - Buffet - Table Ronde 14H00 - Traitement du SAOS par CPAP 14H30 - Traitement du SAOS par Orthèses de propulsion mandibulaire 15H00 - Particularités du sommeil de la personne âgée	

BORDEAUX	Polyclinique du Tondu	Centre du sommeil – 151, rue du Tondu	de 14h30 à 17h30
	Docteur Coste	Présentation des traitements du syndrome d'apnées du sommeil sera réalisée sous forme de conférence débat avec atelier pratique concernant les appareillages 14h30 – 16h : Conférence débat « Peut-on traiter le syndrome d'apnée du sommeil autrement que par ventilation ? » par le Dr PJ Monteyrol, Dr T Soussi, Dr O. Coste, Dr C. Sureau 16h – 17h30 Atelier de présentation des appareils de traitement	
BORDEAUX	Réseau Girondin de Prise en charge des pathologies du sommeil et de la vigilance	Université Victor Segalen Bordeaux 2 - Place de la Victoire & Pavillon de la mutualité & place de la Victoire	de 10h30 à 18h30
	Association UP2SV Dr Cugy	Du 24 au 30 Mars de 7h30 à 19h30 Exposition "Dormir et vivre, remettre les pendules à l'heure" (Université Victor Segalen Bordeaux 2 - Place de la Victoire) Le 28 Mars : 10h30 Inauguration de la Maison des Associations Santé Sommeil (Pavillon de la mutualité) 13h45 à 14h00 Performance: "15 minutes de répit pour la santé" (Place de la Victoire) Participez à la plus grande sieste, pour soutenir les actions sur la santé au travail. 15h00 à 19h00 Colloque: sommeil et accidentologie; longues veillées, journées gâchées (Université Victor Segalen Bordeaux 2 - amphithéâtre Pitre) 15h - 16h30 : « Accidentologie » ; modérateur : Pr. J. Paty : Conduite automobile ; Pr. P. Philip - Accident du travail ; (Dr. R. Le Trequesser pressenti) - Accident de la vie courante ; C. Scribans 17h - 18h30 : « Longues veillées ; Journées gâchées » ; Aspect chronobiologique ; Dr. D. Cugy - Le sommeil de la petite enfance ; G. Chastrusse - Le retard de phase ; Pr. J. Paty 14h30 à 17h30 Atelier et conférence: les traitements chirurgicaux et orthétiques du sas (Polyclinique du tondu)	
BREST	Centre Hospitalier du Morvan	Salle de réunion, au dessus du restaurant du personnel – 5, Avenue Foch - Tél : 02 98 22 33 46	de 8h45 à 18h
	Docteur Esnault-Lavandier	8h45 : accueil des participants, puis conférences-débat : 9h : « La consommation d'hypnotiques et anxiolytiques dans le Nord-Finistère » Dr Varnoux, Dr Nabbe, CPAM 9h30 : « Respiration et sommeil » Dr Norbert André (praticien hospitalier, service de Pneumologie, CHU) 10h00 : « Sommeil et maladie d'Alzheimer » Dr Cyril Hazif-Thomas (géronto-psychiatre, centre hospitalier de Quimperlé) 10h30 : pause café, au cours de laquelle on pourra s'inscrire pour les massages minute assis qui débiteront à 11 h dans la salle annexe (Myriam Lichtensteiger, professeur de yoga, Pascale Le Dantec, praticien bien-être) 11h : « La lumbinothérapie dans la somnolence diurne excessive » Dr Sylvie Esnault-Lavandier (praticien hospitalier, unité de sommeil EFN CHU) 11h30 à 14 h : pause déjeuner (nombreux points de restauration autour de l'hôpital) 14h00 : « Les stages de sommeil ou l'abord cognitivo-comportemental des troubles du sommeil dans l'unité de sommeil des EFN de Brest » Marie-Jo Le Beux, cadre de santé EFN CHU, sophrologue 14h30 : « Une nuit à l'unité de sommeil » Clarice Causeur, infirmière-technicienne EFN CHU Brest 15h00 à 17 h 00 : atelier de relaxation-sophrologie ouvert à tous, animé par Marie-Jo Le Beux, Myriam Lichtensteiger et Pascale Le Dantec 17h00 : Questions ouvertes : la parole est au public 17h30 : « La vigilance du médecin de garde » Dr Gildas L'Heveder (chef de service des explorations fonctionnelles neurologiques du CHU, vice-pdt de la CME)	
CHALON SUR SAONE	Clinique médicale Saint Rémy	31, rue Charles Dodille – 71100 Saint Remy	de 9h à 18h
	Madame BURRER Docteur Déliroy	Visite du laboratoire du sommeil, discussions ouvertes, diffusion vidéos, démonstration de matériel, exposition livres, tableaux, exposition artistique d'œuvres d'art, rencontres avec des associations sur le sommeil (ANC, UPPC, ASJSR), lecture de contes et poèmes sur le sommeil et le rêve 10 - 10h30 : Conférence Syndrome d'apnées du Sommeil obstructif 11h - 11h30 : Conférence Syndrome d'apnées centrales du sommeil 14h30 - 15h : Conférence sur le sommeil et les sports extrêmes 15h30 - 16h : Conférence sur les troubles ventilatoires du sommeil 16h30 - 17h : Conférence sur le sommeil et les pathologies cardio-vasculaires	

CLAMART	Hôpital Antoine Bécère	157, rue de la Porte de Trivaux	de 14h30 à 17h30
	Professeur Escourrou	14h30 Conférences -Introduction par le Pr Escourrou, Chef du service des explorations fonctionnelles multidisciplinaires -L'insomnie, ses causes et ses traitements par le Dr Royant-Parola, Présidente du Réseau Morphée -Le sommeil de l'enfant et ses troubles, Dr Ogrizek, Dr Delaperche 16h Visite du laboratoire du sommeil et rencontre avec les médecins du sommeil -Diffusion d'une vidéo -Exposition de sociétés prestataires de service (Orkyn et Adep)	
COMPIEGNE	Centre Hospitalier	Unité d'exploration du sommeil - 8 avenue Henri Adnot	de 17h à 19h
	Docteur Martin	Visite du centre ouvert au public, guidée par les médecins et les techniciens, stands d'information sur le sommeil et ses pathologies, discussions-débats avec l'assistance, vidéos	
CRETEIL	Hôpital Henri Mondor	Centre de diagnostic et de traitement des pathologies du Sommeil, Service de Physiologie -Explorations Fonctionnelles - 51, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny	de 16h30 à 19h
	Professeur d'Ortho	Conférences-débats : 16h30 : présentation du réseau de soin ville-hôpital « Hypnos , réseau de prise en charge des pathologies du sommeil et de la vigilance » 17h : syndromes d'apnées du sommeil 17h30 : somnolence diurne excessive Visite guidée du Centre à 18h30	
DAX	Clinique Jean Le Bon	Casino de Dax – Entrée libre (renseignement : Centre du Sommeil de la Clinique Jean le Bon 05 58 74 92 47)	de 14h à 18h
	Docteur Meney Essaber	De 14h à 18 h : Rencontres, débats, témoignages, vidéos, ateliers 18 h : table ronde Thème : Et si votre fatigue cachait un trouble du sommeil ? Journée de sensibilisation aux risques de la somnolence sur la route ou au travail	
DIJON	C.H.S La Chartreuse	Unité Sommeil- 1, Bd Chanoine Kir	de 10h à 12H et de 14h à 18h
	Docteur Didier Roy	Visite du service, Vidéos, discussions ouvertes, débat	
DIJON	Hôpital Général	Laboratoire Exploration Système Nerveux - 3, rue Faubourg Raines	De 14h à 16h
	Docteur Lemesle	Visite sur site – Explication pour le grand public et professionnels de santé – Echange en direct avec les médecins.	
GARCHE - PARIS	Réseau Morphée	Institut Mutualiste Montsouris (IMM) – 42 boulevard Jourdan – 75014 Paris	De 17h à 20h
	Dr Sylvie Royant-Parola	Conférence grand public : « Bien dormir : alternatives à l'utilisation des médicaments » Modérateur : Dr Abramovici Interaction avec le public : Idées reçues sur le sommeil Qu'est-ce que le sommeil ? - Docteur Joëlle Adrien - Les mots du sommeil - Madame Marie-Thérèse Lyane Les perturbateurs du sommeil : - La dépression (Dr André Klein) - Le syndrome des jambes sans repos (Dr Sarah Hartley) - Les apnées du sommeil (Dr Bernard Fleury) Enquête MFP : - Vision du sommeil et des traitements (Docteur Francis Abramovici) - Traitement de l'insomnie : avec ou sans médicament ? (Docteur Sylvie Royant-Parola) Session de questions / réponses avec le public	
GRENOBLE	C.H.U Albert Michallon	Laboratoire du Sommeil, CHU Grenoble et Faculté de Médecine de Grenoble - La Tronche	de 16h à 19h
	Professeur Lévy	16h Visite du laboratoire du sommeil, discussion ouverte 17h30 Conférence Grand Public Le Syndrome d'apnées du sommeil en 2007	
	Centre Santé et Sommeil	11, rue Aimé Bery – 04 38 70 17 80	de 18h à 20h
	Madame LEPAULLE	Conférence et discussion sur le syndrome des jambes sans repos ; présentation et visite du centre ; discussion ouverte Capacité d'accueil limitée à 25 personnes.	

LAVAL	Centre Hospitalier Général	LIEU A CONFIRMER	de 14h30 à 20h30
	Docteur Desjobert	14h 30 Réunion avec les patients déjà traités : Actualités sur le Sommeil, le Plan Sommeil 17h 30 Le Sommeil et ses troubles et plus particulièrement l'insomnie - Présentation du Plan Sommeil 20h 30 Le Plan Sommeil communication avec les professionnels de santé	
LILLE	Hôpital Roger Salengro	Service de Neurophysiologie Clinique - Unité de Sommeil – rez-de-chaussée	de 17h à 19h30
	Docteur Monaca	Accueil des participants avec petits films explicatifs sur un ou plusieurs problèmes de sommeil Conférence / débat en salle de réunion - Visite guidée du laboratoire de sommeil - Posters répartis dans le service décrivant différentes pathologies du sommeil - Stands tenus par des prestataires et des associations - Documentation à la disposition des visiteurs	
LIMOGES	C.H.U Dupuytren de Limoges	Explorations fonctionnelles Neurologiques – Service de Neurologie - 2, avenue Martin Luther King	de 16h à 18h
	Docteur Khalil	16h : Projection du diaporama de l'enquête Sofres puis Débat et questions ouvertes avec le public 17h30 : Visite guidée de l'Unité Sommeil 21h : Réunion avec les médecins généralistes sur le thème : « Somnolence ? Fatigue ? Comment les différencier en pratique quotidienne ? »	
LYON	Fédération des Unités de Sommeil de Lyon	Hôpital Neurologique - 59, boulevard Pinel - BRON - Salle des conférences – Amphi B13 – Accès par la Galerie Vitrée – Entrée B	de 17h30 à 19h30
	Docteur Bastuji	Conférence de 17h30 à 19h30 « Les troubles du sommeil de l'adolescent » par le Dr Patricia FRANCO « Lorsque le cœur s'essouffle dans son sommeil » par le DR Jean-Yves BAYLE « Le syndrome des jambes sans repos » par le Dr Alain NICOLAS	
LYON	PROSOM - Association d'éducation au sommeil	PROSOM -CNE porte 1 Hôpital de l'Hôtel-Dieu, 1 Place de l'Hôpital LYON 2	de 9h à 19h
	Dr Valatx Dr Delormas	« Le sommeil au quotidien » Animations autour de supports éducatifs. Présentation de Cdrom – Dossiers techniques – Brochures – Exposition - Réponses aux questions par l'équipe PROSOM (Docteurs Jean-Louis Valatx, Président de Prosom, Françoise Delormas, Directrice de Prosom, Alain Nicolas, Unité d'exploration du sommeil Hôpital du Vinatier, Elisabeth Locard, PMI , Michele Mas, Sante scolaire) - www.prosom.org	
LYON	Hôpital Debrousse	Hôpital Debrousse. Amphithéâtre - 29, rue soeur bouvier - 69005 Lyon	de 9h à 13h
	Dr Patricia Franco	Les troubles du sommeil de l'enfant : - Les troubles du sommeil de l'enfant (Dr Patricia Franco) - Diététique et sommeil (Delphine Levray) - La place de la psychologue à l'unité de sommeil pédiatrique (Mélodie Hardy) - Visite du laboratoire du sommeil pédiatrique, présentation des activités de l'unité (V. Porcher-Guinet, F.Leplat, Sylviane Jeannot)	
MARSEILLE	Hôpital La Timone	Amphithéâtre HA1 Hôpital Timone Adulte - 264, rue Saint Pierre	de 17h15 à 18h45
	Docteur Rey	Conférence par les Dr Rey et Philip-Joët: 17h15 – 17h45 : « Le sommeil normal et sa perception » 17h45 – 18h15 : « Du ronflement au syndrome d'apnée du sommeil » 18h15 – 18h45 : Débat avec le public	
MONTBELIARD	Hôpital de Montbéliard	Accueil dans le Hall - 2 rue du Dr Flamant : Conférence : service de pneumologie Laboratoire du sommeil : service de neurologie	de 15h à 16h
	Drs Bataillard et Dr Charbonneau	15h : Conférence débat 16h : Visite du laboratoire du sommeil Discussions ouvertes	

MONTPELLIER	CHU Montpellier	CFPH - Centre de Formation du Personnel Hospitalier du CHU de Montpellier – 1146, rue du Père Soulas	de 18h à 20h
	Docteur Dauvilliers	Conférences, diffusion de vidéo, discussions ouvertes, débat, avec les Dr DAUVILLIERS et ABRIL du Service de Neurologie du CHU de Montpellier	
NANTES	Hôpital Hôtel Dieu	Hôtel "Brit Hotel" a VIGNEUX DE BRETAGNE (voie rapide vers Vannes)	de 14h30 à 17h30 et de 20h à 21h30
	Docteur Noguès	14h30 – 17h30 : Ateliers thématiques 20h – 21h30 : Discussion débat sur le sommeil	
NICE	Hôpital Pasteur	Centre du Sommeil Pavillon H - Salle de cours – salle Limouse H0, rez-de-chaussée - 30, avenue de la voie Romaine (conférence) et Pavillon H3, 3 ^{ème} étage (visite du centre de sommeil)	de 16h30 à 18h45
	Pr PRINGUEY	Session GRAND PUBLIC : 16h30 – 17h15 Visite guidée du centre du Sommeil de la Fédération par la Dr Ch Firly 17h15 – 18h45 Conférence Grand Public, Diaporama, Discussion 17h15 - Introduction « Insomnie et santé » par le Pr D. Pringuey 17h30 - Sommeil en médecine générale par le Dr Ch. Juvin 17h45 - Sommeil chez la personne âgée par le Dr Ch. Firly 18h Sommeil en neurologie par le Dr G. Suisse 18h15 Discussion générale 18h30 Conclusion clôture par le Pr D. Pringuey 20h30 - 22h : Conférence pour les médecins généralistes de la Faculté de Médecine Amphi 1 Introduction par le Pr D. Pringuey, Dr F. Lemoigne, Dr M.N. Magnie Sommeil : aspect psychologique et psychiatrique par le Dr F. Cherikh Sommeil : aspect pneumologique par le Dr C. Pereira Sommeil : aspect neurologique par le Dr G. Suisse	
OLLIOULES	Polyclinique des Fleurs	Explorations Fonctionnelles Respiratoires - 332, avenue Frédéric Mistral	de 17h à 19h
	Drs Grellier & Salletaz	Conférence, exposition, démonstration sur site, diffusion de vidéo, discussions ouvertes, forum, débat	
PARIS	Hôpital Bichat	Hall de l'Hôpital Bichat - 46 rue Henri Huchard - 75022 Paris Cedex 18	de 15h à 19h
	Docteur Vecchierini	Portes Ouvertes avec poste d'accueil à l'entrée de l'hôpital, dans le Hall Stand à partir de 15h/16h Démonstration d'enregistrements du sommeil Visite possible du laboratoire de 16h30 à 19h. 2 conférences de 15 minutes avec réponses aux questions : à 16h sur le syndrome d'apnées du sommeil - à 17h sur les insomnies.	
PARIS	Hôpital Lariboisière	Salle du RDC Faculté de Médecine Bichat-Lariboisière , bâtiment Claude Galien, secteur orange, porte 2 Hôpital Lariboisière - 2 rue Ambroise Paré 75010 Paris	de 20h30 à 22h
	Dr Viot-Blanc	Conférence organisée par les Docteurs Viot-Blanc et Vecchierini pour les médecins et les professionnels de santé « Somnolence diurne excessive : pathologies et stratégie diagnostique » 20h30 - 2045 : Résultats d'une enquête menée en médecine générale sur la prise en charge de la SDE (Dr Félix Ngomba) 20h45 - 21h15 : la SDE : présentation clinique et principales étiologies (Dr Marie-Françoise Vecchierini, hôpital Bichat) 21h15 - 21h45 : stratégie diagnostique en médecine générale et explorations en laboratoire (Dr Véronique Viot-Blanc, hôpital Lariboisière) 21h 45 - 22h Discussion	

PARIS	Hôtel Dieu	Hôtel Dieu de Paris	de 20h à 22h
	Docteur Léger	« Le forum du sommeil de l'Hôtel Dieu » L'horloge biologique lumière et le sommeil. Le rôle de la luxthérapie dans l'insomnie, la dépression saisonnière, le travail de nuit. Le syndrome des jambes sans repos. Quelles avancées thérapeutiques ? Le forum associera médecins spécialistes, médecins généralistes, techniciens du sommeil et acteurs de santé avec présentations scientifiques, projection de vidéos, démonstration de matériel Et Discussions	
PARIS	Centre Médical Veille-Sommeil	62, Avenue des Ternes – 75017 Paris	de 12h à 14h et de 16h à 20h
	Docteur Blumen	12h – 14h : BUFFET SOMMEIL : Conférence – Débat sur les troubles du sommeil : Insomnie et hypersomnie 16h – 20h : Portes ouvertes – Présentation des explorations du sommeil	
PARIS	Hôpital Robert Debré	Le Centre Pédiatrique des Pathologies du Sommeil de l'Hôpital Robert-Debré - 48, Bd Serrurier - 75019 Paris	De 14h30 à 17h30
	Dr M. Lecendreau	Information et sensibilisation des parents et des enfants avec les médecins du CPPS, l'Espace Famille, les Associations de parents, les Associations d'Education à la santé, la Maison de l'Enfant, la Maison de l'Adolescent, le Centre Scolaire 14h30 - 15h45 : Chorale anglaise (berceuses et chansons douces) (hall d'accueil de l'hôpital) 16h - 16h30 : Goûter obligatoire pour les patients 16h30 : Présentation générale du CPPS au public 16h45 - 17h30 : Spectacle « 1, 2, 3 Sommeil » de Florence Labbé par la compagnie SPOUK. En salle 4 dans la galerie principale. Durée 40 minutes. En soirée : forum de discussion avec les patients adolescents à la Maison de l'Adolescent avec le Dr Paul JACQUIN. Grande exposition des photos du spectacle les plus représentatives des problématiques en question, légendées par les médecins CPPS. Exposition de dessins et de textes réalisés par les patients sur le thème des rêves avec les professeurs du Centre scolaire.	
PAU	Centre Hospitalier	Laboratoire de la Fédération du Sommeil - 1° étage, Bâtiment Hauterive . 64000 PAU - Tel 05.59.92.49.09 ou 66 ; Stand. 05.59.92.48.48	A partir de 14h30
	Docteur Dakar	14h30 Film, la plainte du patient généralité, suivi de conférences 15h Insomnie de l'adulte. Le sommeil du fumeur 16h Traitement non pharmacologique de l'insomnie 17h - Apnée du sommeil et sa prise en charge 18h - Hypersomnie, La narcolepsie, traitement et conséquences en sécurité routière (Dr A. DAKAR et Dr B. BARROSO, Dr M.BENICHOU et Dr J. KRUIZE, Dr A. BARTHELME et Dr F. RAUX, M. B. Dufrene et Dr G. DAKAR) - Chaque conférence sera suivie de discussions ouvertes et d'une visite du laboratoire d'Enregistrement du Sommeil avec Mmes PARGADE et SCIORELLA FILMS : « Les escaliers dans la nuit » (10 minutes) - « Le Sommeil de l'extrême » (10 minutes) - « Faute de temps Narcolepsie et hyper somnolence » (10 minutes) 20h30 - 23h : EPU Médecins Généralistes (avec le soutien de l' AVAD) : - Plan gouvernement sommeil Janvier 2007 : Présentation et discussion - Diaporama (Dr BENICHOU et Dr DAKAR) - Traitement cognitif de l'insomnie (Docteur Bruno BARROSO) - Syndrome des jambes sans repos SJSR : diagnostic et traitement (Docteur Alexandre DAKAR) - S.A.S. indication - résultat de la gouttière mandibulaire (Docteur Marie BENICHOU) - S.A.S. et AVC (Docteurs Jean Marc LARRIEU et Alexandre DAKAR)	
POITIERS	Hôpital Jean Bernard C.H.U Poitiers	Service de Neurophysiologie Clinique – Rue de la Milètrie	de 17h15 à 19h30
	Professeur Paquereau	17h15 : Accueil du public - 17h30 : conférence « Le sommeil en images » - 18h30 : Débat avec la salle - 19h30 : Fin	
ROUEN	C.H.U Charles Nicolle	Pavillon Félix Dévé – RDC Hall d'accueil près de la Cafétéria - 1, rue de Germont	de 11h à 16h
	Docteur Verdure	Exposition d'affiches et rencontre avec le public	
ROUFFACH	Centre Hospitalier	ANNULATION DES PORTES OUVERTES	
	Docteur Staner	Prévision d'un chat d'une heure le 28 mars pendant lequel Dr Staner répondra aux questions en direct Présentation vidéo du centre diffusée sur Internet avec réponse du Dr Staner aux questions les plus fréquentes.	

TOULON	Hôpital Font Pré	Salle Wackenheim, 1208 av. Colonel Picot	De 16h30 à 19h
	Dr Mateo-Champion	17h : Conférences avec la participation d'un médecin scolaire et d'un médecin du travail Diffusion de vidéo - Discussion avec le public	
TOULOUSE	CHU Rangueil	Espace EDF Bazacle 11 quai Saint Pierre à Toulouse (renseignements : 05 62 30 16 00)	Du 17 février au 29 avril
	Docteur Tiberge	Du 17 février au 29 avril : Exposition « Le sommeil, un art de vivre » à l'Espace EDF Balzac Cycle de conférences : « les mardis du sommeil » : - Mardi 6 mars à 18h : « La physiologie du sommeil » par D. M. Tiberge - Mardi 20 mars à 18h : « Le sommeil chez les personnes âgées » par D. T. Montemayor. - Mardi 13 avril à 19h « Le sommeil chez les enfants » par D. U. Calvet - Mardi 24 avril à 18h « La somnolence diurne excessive : un enjeu de santé publique » par P. L. Arbus. Mercredi 28 mars 2007 - Journée Nationale du Sommeil : organisation d'animations spécifiques sur l'exposition 11h - 16 h : visite guidée de l'exposition par des spécialistes du sommeil (limitée par groupe de 60 personnes). 14h : conférence-débat « Le sommeil : Un art de vivre » Dr M. Tiberge et Pr L. Arbus 17h : rencontre avec les spécialistes du sommeil : Dr M. Tiberge, Pr L. Arbus, Dr U. Calvet, Dr T. Montemayor De 20h à 23h : soirée consacrée aux Médecins Généralistes « La somnolence diurne excessive : un enjeu de santé publique » - Intervenants : Dr M. Tiberge et Dr Montemayor avec la participation des laboratoires GSK	
TOURS	C.H.U Bretonneau	Service de Neurologie – sous-sol (amphithéâtre) – 2 Bd Tonnelé	de 17h30 à 19h30
	Professeur Autret	De 17h30 à 18h30 : visite guidée du centre De 18h30 à 19h30 : Conférence sur l'insomnie – Amphithéâtre Neurologie sous-sol 19h30 : questions diverses	
VICHY		Pôle Universitaire et Technologique – 1 avenue des Célestins – Présence de médecin à partir de 20h30	de 10h à 20h30
		De 10h à 18h : Stand de la Ligue de l'enseignement, Actions de prévention et d'éducation santé, Présentation de diaporama : 15h : « Le sommeil du nourrisson », 16 h : « Dormir comme un loir » - Présentation de dossiers techniques, de brochures, de bibliographies, réalisation PROSOM - Mises à disposition de brochures d'associations de malades 20h30 : Conférence présentée par les Médecins du Centre Hospitalier de Vichy « Troubles du sommeil et de la vigilance diurne – Fatigue et Sommeil », le point de vue du neurologue, Dr COLAMARINO « Troubles du sommeil – syndrome d'apnée du sommeil », le point de vue du pneumologue, Dr WALH et Dr NGUYEN Questions – réponses avec le Dr BERTHON, psychiatre	