



# LETTRE N°18

## EDITORIAL

Bonjour à tous,

Merci à toutes les personnes qui ont contribué aux activités de l'association.

Nous avons participé aux groupes d'éducation thérapeutique démarrés en début d'année 2011 et organisés par le centre de sommeil de l'hôpital Antoine Bécclère.

Le projet de télémédecine "Respir@dom" avance à grand pas. Consulter le site internet <http://respiradom-project.com>.

Après le succès rencontré à la journée du sommeil 2011, nous allons nous préparer à celle de 2012 dont le thème envisagé est "sommeil et performance, de l'exceptionnel au quotidien".

Et encore merci au soutien de l'équipe médicale du

professeur Pierre Escourrou.

Ce sont vos cotisations qui permettent à l'association de répondre aux dépenses nécessaires pour son fonctionnement. Pensez à renouveler votre adhésion pour l'année 2011 (le bulletin se trouve en page 8).

Et si vous n'êtes toujours pas encore adhérent(e), c'est le moment!

***Toutes les bonnes volontés sont toujours les bienvenues pour nous aider.*** Vous savez que l'activité de notre association repose sur le bénévolat de ses membres, vous pouvez nous permettre de faire davantage ! Envoyez-nous un courriel ou écrivez-nous.

Pierre GRANDEL

---

## SOMMAIRE

• Editorial .....	1
• La journée du sommeil 2011 au théâtre de Vanves .....	2
• La somnolence de l'adolescent .....	3
• La somnolence au quotidien .....	4
• Actualités .....	7
• Samedi 22 Octobre : Colloque "Sommeil et Santé" - Assemblée générale .....	8
• Bulletin d'adhésion .....	8

## LA JOURNEE DU SOMMEIL 2011 AU THEATRE DE VANVES

Le vendredi 19 Mars 2011 a eu lieu une manifestation dans le cadre de la 11<sup>ème</sup> journée du sommeil au théâtre de Vanves, la salle de l'hôpital Bécclère étant indisponible pour travaux.

Cette journée, organisée par l'association "Sommeil et Santé", le Centre de Médecine du Sommeil de l'hôpital Antoine Bécclère et le réseau Morphée avait pour thème la "**Somnolence au Quotidien**".

Cette journée était coordonnée au niveau national par l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance).



L'association "Sommeil et Santé" tient à remercier la municipalité de Vanves de nous avoir accueillis dans son théâtre avec une forte coopération des différents services de la ville et en particulier M. Bernard Gauducheau, maire de Vanves, qui a présidé la séance d'ouverture.

Lors de cette après-midi, après une présentation rapide de l'association, deux conférences ont eu lieu dont vous trouverez un résumé dans la suite de la lettre :

- La somnolence au quotidien
- La somnolence des adolescents

Elles furent suivies de 2 témoignages particulièrement intéressants sur les risques de la somnolence et l'effet de son traitement : Un patient atteint de narcolepsie et un autre du syndrome d'apnée du sommeil.



A l'entrée de la salle se trouvaient plusieurs stands de prestataires de santé ainsi que celui de l'association "Sommeil et Santé".



# LE SOMMEIL DE L'ADOLESCENT

## Un compromis de plus en plus difficile à instaurer entre ses besoins et l'évolution du mode de vie d'aujourd'hui

*Dr S. Royant Parola – Présidente du réseau Morphée*



Le sommeil de l'adolescent répond à des besoins et à des rythmes qui sont spécifiques à l'individu et fortement marqués par une dimension génétique.

- La durée de sommeil diminue par rapport aux besoins de l'enfant mais ils sont cependant plus importants que chez l'adulte.
- Paradoxe de cet âge, l'adolescent a un emploi du temps chargé et une foule d'occupations qui lui sont indispensables, ce qui laisse peu de temps pour dormir... Privation de sommeil, somnolence, anxiété, irritabilité, le sommeil malmené s'accompagne de plaintes sur la qualité de vie, la concentration, la mémoire et constitue un handicap pour la réussite scolaire.
- L'adolescent a naturellement des horaires de sommeil tardifs. Des indicateurs biologiques permettent de lier ce décalage en fonction à l'âge pubertaire. Néanmoins cette tendance est exacerbée par le comportement de l'adolescent qui a notablement changé depuis l'arrivée de toutes les nouvelles technologies et en particulier des jeux vidéo et d'Internet. Ainsi les adolescents se couchent de plus en plus tard, phénomène qui touche aussi bien le jeune américain, que le japonais, l'australien, ou l'européen, pays du monde pour lesquels nous avons des études publiées.

Phénomène tout à fait nouveau, noté par les pédiatres, des syndromes de retard de phase (un endormissement tardif associé à un réveil tardif) se voient maintenant chez des enfants. Ce décalage des horaires de sommeil particulièrement vrai les veilles de jour sans école, va de pair avec une perte conséquente du temps de sommeil.

- Nous avons des chiffres qui objectivent en 30 ans

une réduction, par nuit, de 2 à 3h de sommeil chez l'adolescent.

- L'étude dièse menée en Ile de France par l'Académie de Paris et la CPAM montre que les enfants se couchent de plus en plus tard et qu'ils dorment moins. Ainsi plus de 80 % des jeunes interrogés se couchent après 22 heures la veille d'un jour de cours et la moitié d'entre eux (45 % des filles et 55 % des garçons) passent plus de 3 heures par jour devant un écran de télé ou d'ordinateur. Au niveau de la 3e, un quart se couche même après minuit.

De nombreuses études ont été menées sur l'impact négatif de la télévision lorsqu'elle est regardée trop tard le soir. Avec une exposition d'au moins 3 heures par jour vers 14 ou 16 ans, il y a un risque d'apparition de troubles du sommeil dans les années qui suivent. Par conséquent, le temps de sommeil diminue et les résultats scolaires aussi. Si le temps passé devant la télévision diminue pour atteindre une heure ou moins, le risque de troubles du sommeil se réduit.

Une autre enquête, réalisée sur 2 546 garçons et filles de 13 à 16 ans, montre que les jeunes qui ont une télévision dans leur chambre (50 % des jeunes aux USA), vont se coucher plus tard le week-end et les jours d'école. L'enquête précise aussi que plus le temps passé devant la télévision est élevé, plus le niveau scolaire est faible.

Les adolescents équipés d'une télévision dans leur chambre courent donc un risque plus élevé de troubles du sommeil, de surpoids ou d'obésité. Enfin, il arrive qu'ils se comportent de façon agressive dans la journée.

Les mêmes effets sont constatés avec les jeux vidéo ou devant un ordinateur. Ce type d'activités n'est pas structuré, sans début et sans fin clairement définis, elles prennent beaucoup de temps, favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. Par ailleurs, l'exposition à la lumière de l'écran juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en supprimant la sécrétion de mélatonine.

Devant ce phénomène il est nécessaire d'avoir une réflexion sur les solutions et recommandations que peut inspirer l'évolution du sommeil de l'adolescent, pour le médecin, la famille mais aussi la société. Il est bien évident que la solution n'est pas uniquement médicale. Il y a là un changement fondamental des comportements par rapport aux rythmes de vie qui entraîne un vrai chamboulement dû à l'évolution des moyens de communication.

## LA SOMNOLENCE AU QUOTIDIEN

### SES DANGERS, SES CONSÉQUENCES, COMMENT RÉAGIR ?



*Pr P. Escourrou - Chef du service des Explorations Fonctionnelles Multidisciplinaires - Hôpital Béchère*

La somnolence diurne excessive affecte 5 à 10% de la population générale et entraîne des troubles cognitifs majeurs, un ralentissement du temps de réaction, une modification du champ visuel ou des troubles du jugement. Alors que le nombre d'accidents sur autoroute connaît en France une évolution décroissante depuis 10 ans, la part des accidents liés à la somnolence augmente : 1 accident mortel sur 3 sur autoroute est lié à la somnolence, contre 1 accident sur 6 lié à l'alcool et 1 sur 10 à la vitesse.

**Chaque année la durée de sommeil diminue inexorablement en lien avec l'augmentation des temps de transport, l'impact des horaires décalés et du travail de nuit, l'utilisation tardive des nouvelles technologies internet et le téléphone mobile.** La somnolence est aussi le lot quotidien des millions de français qui ne dorment pas assez au cours de la semaine. Ce déficit de sommeil retentit également sur les apprentissages scolaires. La somnolence peut aussi être le reflet de

maladies comme le syndrome d'apnées du sommeil ou les hypersomnies rares ou liée à l'utilisation de médicaments psychotropes. Tous ces éléments ont de plus un impact économique en termes d'absentéisme, de maladies, d'accidents du travail, domestiques et de la route. Le but de la 11ème Journée du sommeil a été d'inciter les Français à s'intéresser à la somnolence et à en parler à leur médecin généraliste.

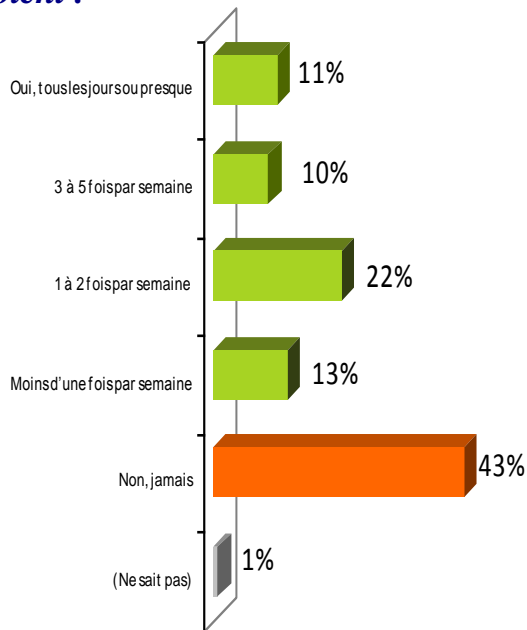
#### **L'Enquête sur « la somnolence au quotidien »**

a été réalisée par BVA à la demande de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) et de la MGEN en janvier 2011.

Un échantillon représentatif de 1012 personnes de 16 à 60 ans a été interrogé par téléphone. Les résultats obtenus montrent que :

**21% des français se sentent somnolents plus de 3 fois par semaine.** La présence d'enfants scolarisés à la maison augmente cette proportion qui concerne plus les femmes.

**Somnolent :**



Parmi ces personnes somnolentes, 7% s'endorment au moins 3 fois par semaine sans pouvoir résister ce qui peut exposer à des situations dangereuses.

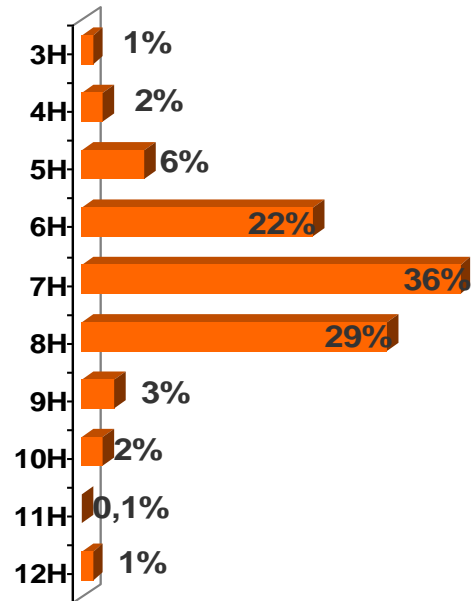
Parmi les facteurs qui influencent la somnolence on retrouve: le temps de trajet (2H58 en moyenne par jour pour les gens très somnolents au lieu de 1H15 pour les non somnolents), le temps de sommeil sur 24 heures (6H48 pour les somnolents au lieu de 7H pour les non somnolents), les horaires de travail (35% des somnolents ont des horaires irréguliers ou décalés au lieu de 23% chez les non somnolents) et l'âge (la somnolence est plus fréquente chez les 16-24 ans (18%) que chez les 55->60 ans (6%).

**Les temps de trajet : 18% des français passent plus de 2 heures dans les transports** ce qui grignote leur temps de récupération et les expose à la somnolence. Ceux qui sont hypersomnolents y passent près de 3 heures parfois même avec des distances très importantes >300 km par jour et souvent réalisées de nuit où les risques d'accidents sont plus élevés.

**Le temps de sommeil : près d'un tiers dort 6 heures et moins alors que cette insuffisance de sommeil est associée à une augmentation du risque d'obésité, de diabète cardiovasculaire et**

**accidents.** Ce sont 58% des travailleurs de nuit qui dorment 6 heures et moins et 35% des gros conducteurs.

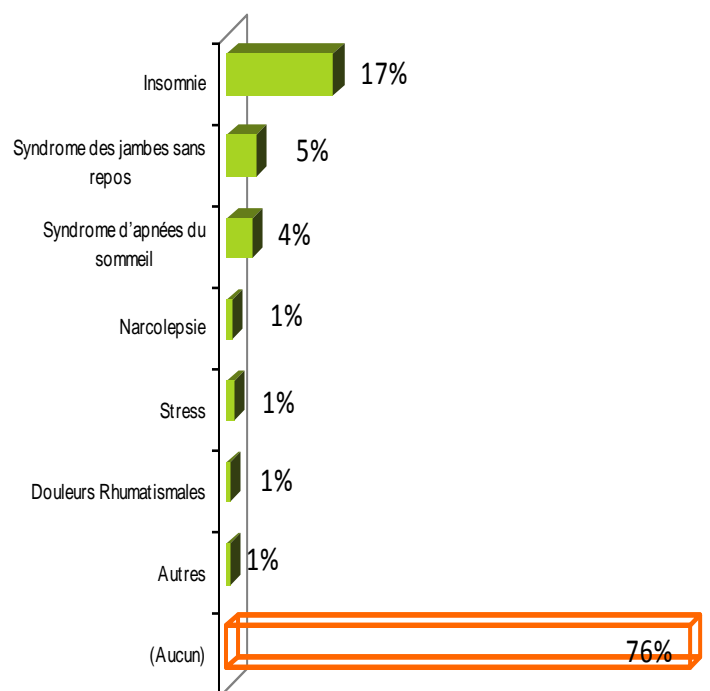
**Temps de sommeil par nuit :**



**Parmi les causes de la privation de sommeil :**

les nouvelles technologies (TV, vidéo, internet, téléphone) et cela plus la semaine que le week end; ce sont plutôt les femmes et les 18-24 ans les plus exposées.

**La somnolence reflète parfois des maladies du sommeil déclaré :**



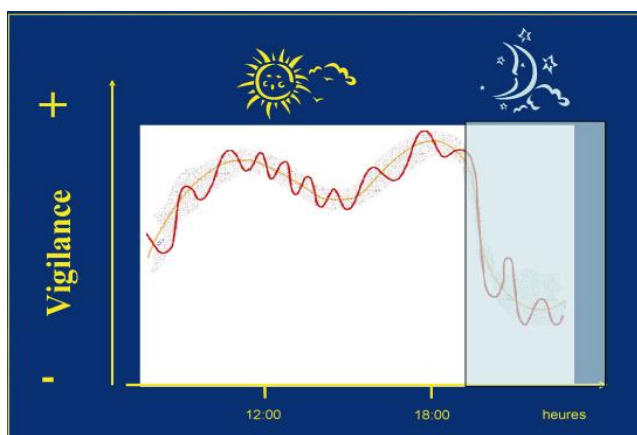
## Les conséquences de la somnolence :

La somnolence est la première cause d'accident sur la route (30% sur autoroute et souvent mortels, source Sécurité Routière). C'est aussi la cause démontrée d'accidents industriels : explosion de la navette Columbia, accidents nucléaires de Three Miles Island et de Tchernobyl. Des crashes d'avion et des situations critiques ont été rattachées à la somnolence des pilotes ou des contrôleurs aériens.

## Qu'est-ce que la somnolence?

C'est l'envie de dormir qui est un besoin physiologique de base aussi fondamental que la faim ou la soif. Ce besoin est augmenté par la privation de sommeil et ne peut être diminué que par le sommeil.

La répartition de la vigilance au cours des 24H. Il y a des périodes « propices » au sommeil : 13H-15H et 24H-6H et d'autres « interdites » : 9H-11H et 20H-22H.



**Reconnaître la somnolence:** elle se traduit par : une grande difficulté à se réveiller le matin, l'impression d'être mal réveillé et engourdi toute la journée, un besoin de beaucoup de sommeil et de faire la sieste (sieste longue qui peut laisser somnolent), une grande facilité à s'endormir quand on est inactif, une nécessité de lutter pour rester éveillé dans certaines circonstances comme la

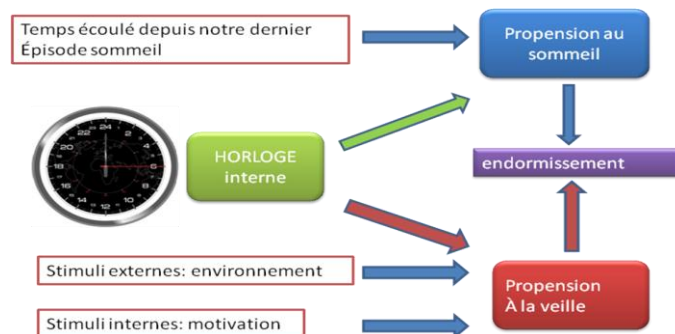
conduite automobile, voire des endormissements incontrôlables.

## Qu'est-ce que la somnolence pathologique?

C'est celle qui apparaît en dehors des périodes physiologiques du besoin de sommeil vues plus haut. Elle n'est pas satisfaite par une durée normale de sommeil. Elle peut avoir des causes internes (anomalie de la vigilance par exemple narcolepsie, apnées du sommeil ou syndrome des jambes sans repos) ou externes perturbant le sommeil (nuisances sonores, douleurs d'origine rhumatismale ou autre).

## Pourquoi est-on somnolent?

Il y a un équilibre permanent entre la veille et le sommeil :



Le besoin de sommeil augmente avec la durée écoulée depuis notre dernier sommeil. Il est aussi régulé par notre horloge interne qui régit le niveau de vigilance. La propension à l'éveil est accrue par des stimuli externes provenant de l'environnement (contraintes sociales) et de stimuli internes liés à la motivation. La possibilité d'endormissement est la résultante des 2 pressions opposées de veille et de sommeil.

**En conclusion : Il faut apprendre à respecter notre durée de sommeil indispensable à un bon état de vigilance. Toute somnolence anormale doit amener à consulter son médecin.**



- L'association Sommeil et Santé participera au congrès du sommeil à Strasbourg du 24 au 26 Novembre 2011 et tiendra un stand. Pour plus d'information sur le congrès consulter le site internet <http://www.lecongresdusommeil.com>.
- L'association est considérée récemment comme d'intérêt général. Cela ouvre droit à une réduction d'impôts pour les dons et versements des particuliers et entreprises. Les dons faits à l'association sont déductibles à hauteur de 66% des sommes versées pour les particuliers et 60% pour les sociétés.
- **La prise en charge de la sécurité sociale** pour la CPAP est maintenant de 60% (au lieu de 65%) et à la charge du patient, donc des mutuelles 40 % (au lieu de 35%).

➤ **Groupe d'éducation thérapeutique :**

- Il s'agit d'un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes présentant un Syndrome d'Apnée du Sommeil avec nécessité d'être appareillé avec une CPAP. Ceci a lieu dans le cadre du centre du sommeil de l'hôpital Antoine Béclère (organisé et animé par le docteur MF. Delaperche et la psychologue Y. Storch) et conçu sous forme d'ateliers.
- Les ateliers sont animés par un médecin, une psychologue, un paramédical ou technicien prestataire, tous spécialistes de la prise en charge des troubles respiratoires du sommeil, et un représentant de l'Association Sommeil et Santé.
- L'objectif est :
  - D'**Inform**er sur la pathologie et son traitement
  - De **Connaître** les conséquences de la maladie sur la qualité de vie
  - D'**Anticiper** les éventuelles difficultés inhérentes au traitement
  - De **Faciliter** la vie au quotidien avec cette nouvelle perspective

- **Restriction de la prescription du MODAFINIL** : les malades recevant ce médicament doivent se mettre en relation avec leur médecin.



Informations destinées aux pharmaciens, médecins spécialistes en neurologie, pneumologie, et aux médecins exerçant dans les centres du sommeil

**Information importante : restriction des indications du modafinil (Modiodal 100 mg, comprimé)**

Cher Confrère,

**Résumé**

En accord avec l'Agence Européenne du Médicament (EMA), et l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (Afsaps), les laboratoires Cephalon souhaitent vous informer que le modafinil est désormais indiqué uniquement dans le traitement de « **la somnolence excessive chez les patients adultes atteints de narcolepsie, avec ou sans cataplexie** ».

L'évaluation menée par l'Agence Européenne du Médicament a conclu que le rapport bénéfice/ risque du modafinil n'était plus favorable dans les indications suivantes :

- hypersomnie idiopathique ;
- somnolence diurne excessive résiduelle associée au syndrome d'apnées/hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) malgré l'application techniquement correcte pendant le sommeil d'un traitement mécanique bien suivi (Pression Positive Continue (PPC) par voie nasale ou naso-buccale).

Il est conseillé aux médecins de contacter leurs patients actuellement traités par MODIODAL dans ces deux indications pour une réévaluation de leur prise en charge.

La prescription initiale de MODIODAL est désormais uniquement réservée aux spécialistes en neurologie et/ou aux services spécialisés en neurologie et aux médecins exerçant dans les centres du sommeil, et doit être renouvelée de façon annuelle.

## Samedi 22 octobre 2011 – Colloque "Sommeil et Santé"

Ce colloque est organisé par l'association "Sommeil et Santé" et le Centre de Médecine du Sommeil de l'hôpital Antoine Bécclère avec le soutien du réseau Morphée, et de la direction de l'Hôpital Bécclère.

Il aura lieu de 14H à 18H à l'amphithéâtre universitaire de l'Hôpital Bécclère, 157 rue de la Porte de Trivaux, Clamart

### Programme :

- Présentation de l'association "Sommeil et Santé" ?
- Assemblée générale ordinaire et extraordinaire de l'association "Sommeil et Santé"
- Deux séries consécutives d'ateliers interactifs en parallèle :
  - Quels sont les risques du SAS?
  - Comment bien utiliser sa PPC?
  - Y-a-t-il des alternatives à la PPC?
  - Les groupes d'éducation thérapeutique dans les troubles du sommeil
- Pause et verre de l'amitié
- Conseil d'administration de l'association "Sommeil et Santé"

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.

NB : Vous pouvez poser vos questions avant le 15/10 à : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr)

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



**Association "Sommeil et Santé"**

## BULLETIN D'ADHESION 2011

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 de 30 euros ou plus libellé à l'ordre de l'Association "Sommeil et Santé".*

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

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

*Courriel : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr) Site : [www.sommeilsante.asso.fr](http://www.sommeilsante.asso.fr)*