



1/3 de notre vie se passe à dormir :
à **60 ans** nous avons dormi **20 ans !**

Le sommeil est indispensable à notre bien-être, mais il peut être perturbé, ce qui entraîne des risques pour notre santé...

Qui sommes-nous ?

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.

L'Association a pour but :

- d'**informer** ses adhérents, le public, les professionnels de santé, les pouvoirs publics sur le sommeil et les troubles du sommeil et l'éveil.
- de mener toutes actions et initiatives permettant de **faire connaître**, de prévenir et de soigner les maladies liées aux troubles du sommeil.
- de favoriser le regroupement des personnes atteintes de troubles du sommeil.
- de **diffuser** l'information concernant ces maladies, en particulier par un bulletin de liaison, l'organisation de réunions et de conférences.
- d'assurer le **soutien et la défense** des intérêts des personnes atteintes de troubles du sommeil et de l'éveil.

Les troubles du sommeil en France

Quatre chiffres clés :

* **30 %** des accidents de la circulation sont dus à des troubles de la vigilance : *«dormir ou conduire, il faut choisir»*.

* **10 %** de la population, y compris les adolescents, consomment des **somnifères**.

* **15 milliards de francs** sont dépensés tous les ans pour soigner les maladies du sommeil.

* On en recense plus de **80** : insomnie, myoclonies, narcolepsie, ronflement, syndrome d'apnées du sommeil, etc....

Adultes et **enfants** peuvent être atteints.

Risques et conséquences

* diminution de la **vigilance** et trouble de la **mémoire**.

*dépression.

* complications **cardio-vasculaire** : hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde..

* détérioration de la **vie familiale et professionnelle** : divorce, chômage.

et pour les enfants :

* perturbation de la **croissance**
* **difficultés scolaires**

Pourquoi adhérer ?

* Pour **être informé** sur les troubles du sommeil et leurs traitements, notamment par :

- la lettre de l'association,
- notre site internet,
- nos colloques et ateliers;

* Pour **agir** :

- en informant votre entourage sur ces maladies,
- en participant aux actions de l'association en direction des pouvoirs publics et des médias.