

Edito



L'importance d'un sommeil de bonne qualité pour réaliser notre activité quotidienne est de plus en plus identifiée. Il reste cependant beaucoup à faire et nos connaissances sur les conséquences d'un mauvais sommeil n'en sont qu'à leur début. C'est pourquoi l'INSV redouble d'effort pour multiplier les actions de prévention et d'éducation du grand public. Les actions se font aussi auprès des pouvoirs publics. Ainsi, la Journée du sommeil® 2010 a été un succès exceptionnel avec des retombées de presse très qualitatives et quantitatives (plus de 600 retombées sur tous les grands médias (télévision, radio, presse). Nous essayons le plus largement possible de nous mobiliser. Nos interventions se multiplient et nos conférenciers sont très appréciés.

En 2011 la Journée du sommeil® se tiendra le vendredi 18 mars et aura pour thème « La somnolence au quotidien ». Nous commençons dès maintenant à structurer nos actions. L'INSV est en permanence à la recherche de soutien pour réaliser ses actions, vous pouvez nous aider en tant que particulier ou société. Contacter nous pour plus de précisions.

Je vous souhaite un bon sommeil pour une bonne vigilance

« Préservons notre capital santé, prenons soin de notre sommeil »

J. Paquereau

11ème Journée du Sommeil®

18 mars 2011 « Somnolence au quotidien »

En 2011, l'INSV organise la **11ème Journée du Sommeil® le 18 mars** avec pour thème : "**La Somnolence au quotidien**". La somnolence diurne excessive affecte 5 à 10% de la population générale et entraîne des troubles cognitifs majeurs comme un ralentissement du temps de réaction, une modification du champ visuel ou des troubles du jugement. La somnolence est le lot quotidien des millions de français qui ne dorment pas assez au cours de la semaine car leur durée de sommeil moyenne diminue (temps de transports, utilisation tardive des nouvelles technologies, etc.). La somnolence peut aussi être le reflet de pathologies comme le syndrome d'apnées du sommeil ou les hypersomnies rares ou bien liée à l'utilisation de certains médicaments. Tous ces éléments ont un impact économique fort, certes difficilement chiffrables mais non négligeables. Pour exemple : **la somnolence au volant est la première cause d'accidents mortels sur autoroute.** Le but de cette 11ème Journée du sommeil® est donc de faire le point sur la somnolence en France.

SOMMAIRE

- La Journée du Sommeil 2011, « Somnolence au quotidien ».

- Les associations de patients et l'INSV—zoom sur la dernière adhérente

- 2 questions à Christine Gétin, Pdte HyperSupers TDAH France

- « Métro-boulot-dodo », l'INSV entre dans l'entreprise

- Le Congrès sommeil 2010

Les associations de patients et l'INSV

Zoom sur une nouvelle adhésion

Appel à Projet : Prix HyperSupers 2010

Ces prix ont pour objectif de valoriser des travaux de recherche innovants réalisés par des professionnels de santé dans le domaine du TDAH. Ces travaux peuvent notamment porter sur : la recherche clinique, la recherche épidémiologique ou la recherche fondamentale. C'est travaux peuvent être réalisés, en cours de réalisation ou être encore à l'état de projet. Pour cette première édition 2010/2011 un budget de 6 000 € sera partagé entre les 2 ou 3 meilleurs projets. Pour plus de renseignement : <http://www.tdah-france.fr/Prix-HyperSupers-2010.html>

2 questions à C. Gétin, Présidente HyperSupers TDAH France



Quel est le lien entre le TDHA et les troubles du sommeil ?

« Selon la littérature seuls 20% des personnes ayant un TDAH n'auraient pas de troubles associés. Parmi les troubles associés les plus répandus on a les troubles de l'apprentissage avec 50 à 65% des enfants diagnostiqués qui ont des troubles de l'apprentissage dont 20% sont dyslexiques. Mais il est important de souligner que 50% des enfants atteints de TDAH ont également un trouble du sommeil et que 25% ont un syndrome des jambes sans repos. Dans cette pathologie, le sommeil est fondamental. En effet, ce trouble se vit 24h sur 24 et on ne doit pas faire l'économie d'un examen du sommeil. L'enfant n'est pas hyperactif uniquement à l'école, il ne s'arrête pas de l'être au moment du coucher. Son sommeil aussi est souvent agité à l'image de ses jours et par conséquent peut s'avérer de mauvaise qualité. Certains enfants vont repousser au maximum le moment du coucher, ou présenter des troubles d'opposition au coucher, d'autres, présenteront des difficultés à se réveiller. Aussi, il apparaît important de considérer le trouble sur la globalité de ses manifestations, de jour ou de nuit. Car il apparaît que les enfants ayant des troubles du sommeil peuvent également présenter des symptômes similaires au TDAH, difficultés de concentration, agitation motrice.

Pourquoi avoir adhéré à l'INSV ?

En tant qu'association de patients, nous avons trois objectifs : éduquer le grand public, sensibiliser les institutionnels et informer les professionnels de santé. Nous rejoignons donc totalement l'INSV dont le rôle de promouvoir le sommeil comme une véritable composante de santé publique. Plus nous serons nombreux à œuvrer en ce sens, plus nous serons entendus. Aussi, le fait de pouvoir communiquer dans la Rubrique *Actualités* du site internet de l'INSV, nous permet de diffuser plus largement notre message.

Regroupement fédératif, l'INSV réunit l'ensemble des acteurs du sommeil : les sociétés savantes et les professionnels du sommeil ainsi que les associations de patients. Dernière à avoir adhéré à l'INSV : HyperSupers TDAH France.

Cette association a pour objectifs :

- *D'informer les familles d'enfants* présentant un déficit attentionnel avec ou sans hyperactivité.
- *D'échanger et partager* entre parents, les idées sur les moyens de résoudre les difficultés vécues au quotidien.
- *De se rencontrer* pour permettre aux "HyperSupers" d'échanger, afin de s'entraider pour surmonter leurs difficultés.
- *De favoriser l'intégration*, en organisant et coordonnant la solidarité multidisciplinaire nécessaire à la bonne intégration sociale et scolaire des enfants présentant ce trouble.

De l'hyperactivité au Trouble déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH)

Un enfant ayant un TDAH est un enfant dont l'activité motrice est augmentée et désordonnée, accompagnée d'impulsivité, de réactions agressives et de troubles de l'attention qui perturbent son efficacité scolaire. Ces troubles doivent être en décalage net par rapport à l'âge et au niveau de développement de l'enfant pour qu'on puisse parler de TDAH.

Le TDAH aussi nommé hyperactivité se rencontre partout dans le monde et dans toutes les classes sociales. C'est un trouble de plus en plus médiatisé mais encore mal reconnu en France. Pour preuve, il existe encore très peu de centres spécialisés dans le traitement et l'accueil des

Les associations de patients adhérentes à l'INSV

FFAAIR (Fédération Française des Associations d'Insuffisants Respiratoires),
FNAFF (Fédération Nationale des Associations Françaises de Fibromyalgie),
AFSJR (Association Française du Syndrome des jambes sans Repos),
ANC (Association de Narcolepsie Cataplexie),
UPPC (Association des Membres Utilisateurs de Pression Positive Connue),
**Sommeil & Santé
HyperSupers TDAH France.**

enfants ayant un TDAH. On estime aujourd'hui que l'hyperactivité affecte entre 3 et 6 % des enfants d'âge scolaire avec une prépondérance chez les garçons mais les filles souffrant de TDAH présentent souvent une forme plus discrète des troubles avec l'aspect inattention prédominant.

Ce trouble est caractérisé par :

- une inattention, des difficultés à se concentrer « *je suis très facilement distrait* »
- une impulsivité marquée « *j'agis avant de réfléchir* »,
- une agitation incessante, « *je bouge trop et je ne peux pas m'en empêcher* ».

Tous les enfants dit « hyperactifs » ne souffrent pas de Trouble Déficit de l'Attention / Hyperactivité. L'hyperactivité peut avoir plusieurs origines possibles. Des bilans et examens spécifiques sont utilisés pour établir un diagnostic et la prise en charge sera orientée en fonction du diagnostic.

TDAH : 3 domaines de symptômes / 3 conditions

Trois domaines de symptômes caractérisent le TDAH (Inattention / Impulsivité / +/- Hyperactivité) mais il est important de retrouver également trois conditions pour poser un diagnostic :

- L'enfant est en décalage avec les enfants de son âge
- les symptômes sont présents avant l'âge de 6 ans
- les symptômes sont présents dans toutes les situations de la vie.

Le défaut de prise en charge adaptée et précoce de cette pathologie peut avoir des conséquences sévères sur la vie entière des sujets car le Trouble Déficit de l'Attention / Hyperactivité (TDAH) persiste à l'adolescence et à l'âge adulte dans environ 60% des cas. Les études à long terme montrent que par rapport à des groupes contrôles, les personnes atteintes : abandonnent davantage l'école (32% contre 0%), accèdent moins aux études supérieures (22% contre 77%), ont peu ou pas d'amis, perdent plus facilement leur travail (55% contre 23%), commettent plus d'actes antisociaux, ont un risque plus élevé d'usage de tabac ou d'abus d'alcool.

« Métro-boulot-dodo »

L'INSV entre dans l'entreprise et s'associe à la médecine du travail pour informer sur le sommeil et prévenir ses troubles

En 2006, l'INSV faisait le point sur la relation entre sommeil et vie active soulignant l'impact professionnel majeur du sommeil et de ses pathologies. L'enquête* menée rapporte que l'absentéisme semble lié au sommeil dans 8% des cas ; les accidents ou risques d'accidents sont également en cause. Enfin le travail et le rythme de travail affectent le sommeil au même titre que les troubles du sommeil constituent une difficulté pour l'activité professionnelle, affectant notamment le dynamisme et la concentration.

Les répercussions d'un manque chronique de sommeil dépassent le seul cadre individuel car elles touchent directement le monde du travail en termes, non seulement de productivité, mais aussi de sécurité et d'accidents du travail.

Pourtant le sommeil est peu pris en charge dans le milieu du travail, il reste du domaine du privé.

Il est donc nécessaire qu'une prise de conscience et des mesures efficaces d'éducation, de prévention soient mises en œuvre.

En 2009, l'enquête Réunica-Occurrence rapporte que 42 % des actifs interrogés pensent que leur entreprise devrait mettre en place des actions de prévention sur les troubles du sommeil et de la vigilance.

En 2010, une dizaine d'entreprises ont ouvert pour la première fois leurs portes à l'INSV pour mener, conjointement avec la médecine du travail, une démarche d'information et de prévention sur le sommeil auprès des salariés. Une initiative reçue positivement par les salariés qui ont pu clarifier leurs connaissances sur le sujet, mais aussi bénéficier de conseils délivrés par des spécialistes et d'ateliers pour mieux se préparer au sommeil et appréhender les difficultés, qu'ils travaillent en journée ou en horaires atypiques.

Les liens entre « Sommeil et Vie Active » en quelques chiffres*

Les problèmes de sommeil ont des répercussions variables chez ceux qui en souffrent dans le cadre professionnel

- ➔ **8% ont été absents au moins 1 fois au travail** au cours des 12 derniers mois en raison de troubles du sommeil
- ➔ **13% ont conduit en manque de sommeil ou en état de somnolence** dans le cadre de leur activité professionnelle et ont risqué l'accident
- ➔ **37% estiment que les horaires / rythme de travail perturbent le rythme de sommeil**
- ➔ **56% déclarent que les troubles du sommeil occasionnent au moins 1 nuisance dans le cadre professionnel**

Les répercussions de ces troubles du sommeil se font essentiellement sur :

- ➔ l'énergie, le dynamisme (45% de Oui)
- ➔ la concentration/la capacité à ne pas faire d'erreur (29% de Oui).

L'INSV VOUS DONNE RENDEZ-VOUS DEVANT LE POSTER 52

L'INSV est heureux de vous annoncer que notre résumé intitulé : **QUAND LE SOMMEIL PREND DE L'ÂGE. ENQUÊTE INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL. JOURNÉE DU SOMMEIL® 2010** a été retenu par le Comité Scientifique de la SFRMS pour faire l'objet d'une présentation affichée (poster). Notre communication porte le numéro : **52. Les Pr Léger et Paquereau seront présents devant le poster le vendredi 19 novembre à 13h30.**

EXPOSITION SOMMEIL

Hall d'entrée du Palais des Congrès - Niveau 0.

Découvrez l'Exposition Grand Public sur le sommeil mise à disposition du Congrès 2010 par l'INSV. 15 panneaux informatifs pour mieux comprendre son sommeil.

Cette exposition est disponible à la location : contact@insv.org



Préservons notre capital santé, prenons soin de notre sommeil !

INSV
Tour CIT
BP 35 - 3 rue de l'Arrivée
75749 Paris cedex 15
tél : 01 48 56 27 87
contact@insv.org
www.insv.org
ISSN 2109-618X

Directeur de la publication :
Joël Paquereau, Président de l'INSV
Comité de rédaction : bureau & direction de l'INSV
Maquette : F. Faugeron
Rédaction : F. Faugeron & A. Lopez

Philips Solutions
Santé à Domicile,
stand SFRMS n°15
Tours, 18-20 nov
2010



L'engagement observance Philips Respironics



Philips Respironics s'engage dans le développement de solutions toujours plus performantes et plus confortables afin d'améliorer l'observance et l'efficacité clinique des traitements pour les troubles respiratoires du sommeil : c'est l'engagement observance Philips Respironics.

Fier de cet engagement, Philips Respironics amorce un tournant dans l'observance en lançant une nouvelle solution sommeil associant notre nouvelle gamme d'appareil Philips Respironics System One et notre nouveau masque nasal silicone EasyLife.

PHILIPS
RESPIRONICS
sense and simplicity