

## SOMMAIRE:

- ↳ Les animaux et le sommeil..... 2
- ↳ Témoignage d'un membre.....3
- ↳ In memoriam.....4
- ↳ CIPH.....5
- ↳ Alerte à Alertec.....6
- ↳ Mot du président.....7
- ↳ Encouragez MedicAlert et Nikken.....8



Le ronflement est une nuisance particulièrement répandue: de quelque 10% entre 20 et 30 ans, la proportion d'entre nous à avoir un sommeil plus ou moins bruyant grimpe à près de la moitié après 50 ans. Et ce, parce que le pharynx, qui se retrécit la nuit lorsque les muscles se relâchent, engendre des turbulences dans l'air que l'on respire. Turbulences qui finissent par faire

## SUPPRIMER LES RONFLEMENTS

vibrer le voile du palais. Longtemps, la tentation a donc été grande, chez les spécialistes ORL, de supprimer les ronflements les plus sévères en faisant " de la place ". C'est-à-dire en coupant, dans le pharynx, les parties molles susceptibles de gêner le passage de l'air. Et de raccourcir notamment le voile du palais pour l'empêcher de vibrer. Un traitement radical qui permet, en général, (suite page 6)



### Fondation sommeil: association de personnes atteintes de déficiences liées au sommeil

1600, av. de Lorimier  
Montréal, Québec H2K 3W5  
(514) 522-3901, pour l'extérieur (1-888) 622-3901

Numéro d'entreprise et de bienfaisance pour fins d'impôt, NE: 13496 4766 RR0001

## SELON UNE ÉTUDE, LES ANIMAUX DOMESTIQUES PEUVENT DÉRANGER VOTRE SOMMEIL

Une étude réalisée par le directeur médical du “ Mayor Clinic Sleep Disorders Center “ suggère que partager votre lit avec un chat ou un chien peut déranger votre sommeil.

Le Dr John Shepard a effectué un sondage auprès de 300 patients suivis à sa clinique, afin de déterminer la fréquence et la sévérité des interruptions du sommeil pouvant être causées par les animaux de compagnie. Il a constaté que 52 % des patients possédaient un ou plusieurs animaux domestiques (principalement des chiens et des chats) et que 60 % de ceux-ci partageaient leur chambre à coucher avec eux. Lorsqu'un chien a la permission de dormir dans la chambre, il existe 57 % de chances qu'on lui permette de dormir dans le lit.

Les chats seraient davantage susceptibles d'être autorisés à pénétrer dans la chambre à coucher et à dormir dans le lit. Chez les propriétaires de chiens, 53 % considèrent que leur sommeil est interrompu jusqu'à un certain point chaque nuit. Mais, seulement 1 % estime que leur sommeil est interrompu pendant plus de 20 minutes par nuit en moyenne. Et, des ronflements furent rapportés chez 21 % des chiens et 7 % des chats.

“Je soupçonne que le pourcentage d'interruption du sommeil doit être sensiblement plus grand que ne l'admettent les propriétaires “, déclare le Dr Shepard. “ Chaque patient doit considérer les avantages et les inconvénients de dormir avec des animaux de compagnie et décider des mesures concernant le sommeil dans sa maison. Certaines personnes sont très attachées à leurs animaux et toléreront de dormir moins bien pour être avec eux la nuit” croit-il.



## STUDY INDICATES PETS CAN DISTURB YOUR SLEEP

A study by the medical director of the Mayor Clinic Sleep Disorders Center suggests that sharing your bed with a cat or dog may disrupt your sleep.

John Shepard, MD, surveyed 300 patients seen at the clinic to determine the frequency and severity of sleep disruption that may result from family pets. He found that 52% of the patients had one or more pets (primarily cats and dogs). Nearly 60% of the patients with pets shared the bedroom with them. When a dog was permitted to sleep in the bedroom, it had a 57% chance of being allowed to sleep on the bed. Cats are more likely to be allowed in the bedroom and on the bed.

Of the pet owners, 53% considered their sleep to be disrupted to some extent every night, but only one percent felt their sleep was disrupted for more than 20 minutes per night on average. And snoring was reported in 21% of dogs and seven percent of cats.

“I suspect that the degree of sleep disruption experienced may be significantly greater than the owners admit”, said Dr. Shepard. “Every patient has to weigh the advantages and disadvantages of sleeping with pets and make a personal decision about the sleeping arrangements in the household. Some people are very attached to their pets and will tolerate poorer sleep in order to be with them at night



## MA VIE VIENT DE PRENDRE TOUT UN VIRAGE

Comment vous exprimer par des simples mots, toute la joie et l'énergie que je ressens aujourd'hui. Moi qui, depuis presque une année entière, avais cru perdre à tout jamais ces merveilleux bienfaits d'une vraie qualité de vie à laquelle j'avais pourtant droit.

Tout a commencé il y a près d'une année, mais ces douze mois m'ont paru aussi longs qu'une éternité. Oui, je vous parle bien de mon état de santé. Je ne comprenais tout simplement pas ce qui m'arrivait : J'ÉTAIS TOUJOURS FATIGUÉE.

Pourtant, je ne m'alimentais pas si mal et je ne manquais pas d'heures de sommeil puisque je cumulais plus de 10 h 30 au lit; malgré cela, le matin arrivait et je me levais courbaturée de partout en me sentant plus fatiguée qu'au coucher.

Je n'occupais pas un travail stressant et j'adorais ce que je faisais mais mon état de fatigue permanente me rendait fâchée, déroutée et même désespérée parce que je ne parvenais plus à réaliser aucun effort de concentration.

Dans ma profession, j'ai toujours été considérée comme la spécialiste de la détente et de la relaxation; malgré toute cette belle expertise, rien ne me fournissait la moindre solution appropriée, à ce fichu problème répétitif d'endormitoire. Lorsque je me confiais à mon mari, ou à une amie, j'insistais sur le fait que la cause m'échappait totalement. Puis sont apparues des situations excessives: m'endormir après des efforts aussi minimes que lire une page de texte, corriger des écrits, jouer à des jeux sur l'ordinateur et ce, même en compagnie de visiteurs et lors d'une conversation téléphonique.

J'étais rendue à la limite et je trouvais cela dramatique. Mais pourquoi donc suis-je ainsi ? Je tentais de compenser par des surplus vitaminiques, de l'homéopathie : rien à faire, la moindre dépense d'énergie me faisait transpirer à grosses gouttes et, la nuit, même mon oreiller était détrempé. J'étais



découragée.

Je dois vous dire que si, pour consulter, j'ai attendu d'en arriver à l'épuisement extrême, c'était surtout parce qu'en principe, je suis "anti-médicaments" et particulièrement méfiante de l'approche médicale paternaliste/cobaye.

Mais heureusement, lorsqu'on a la foi, Dieu et sa divine providence placent les bonnes personnes sur notre route. C'est ainsi qu'un médecin, ouvert à l'approche médecine douce, a tout de suite compris l'urgence de la situation et, grâce à ses compétences, m'a immédiatement référée aux spécialistes de la clinique du sommeil qui ont confirmé son diagnostic D'APNÉES DU SOMMEIL...

Le syndrome d'apnées du sommeil dont est atteinte plus de 6% de la population, vient du fait que de façon tout à fait INCONSCIENTE, une personne cesse de respirer durant son sommeil. Les examens réalisés en laboratoire du sommeil, révélaient que je ne dormais tout au plus que 54 secondes de sommeil profond par nuit et que mon cerveau se réveillait 571 fois, au cours de cette même nuit. Pas étonnant que durant le jour, je m'endormais partout et tout le temps.

Je me retrouvais donc, plus de 6 mois après le diagnostic, à l'étape du traitement sans pilule par l'ordonnance d'un CPAP, appareil muni d'un

## MA VIE VIENT DE PRENDRE TOUT UN VIRAGE (suite)

masque conçu pour faciliter notre respiration lors du sommeil.

Ma première expérience à l'hôpital pour ajuster le débit d'air de l'appareil ne m'avait pas paru convaincante. En effet, j'avais l'impression de m'être réveillée aussi souvent, avec mes éternels problèmes de sinus congestionnés et de douleurs intenses au nerf sciatique.

Ce n'était donc pas avec enthousiasme que j'entrepris sous la recommandation formelle du médecin, la démarche de louer le fameux appareil et son masque pour une période d'essai d'un mois. Les spécialistes qui fournissait l'appareil m'avaient bien renseignée sur les avantages que je pouvais retirer de cet appareil. On m'avait parlé d'une nouvelle qualité de vie, une fois terminée une courte période d'adaptation, mais je dois bien avouer que j'étais fort sceptique.

Puis, le MIRACLE se produisit. Je n'étais pas rendue à ma quatrième nuit que je ne me reconnaissais plus. Je me réveillais reposée et remplie du désir de faire plein de choses. Cette sensation était presque euphorique.

J'étais si émue de ce merveilleux VIRAGE DANS MA VIE que j'en avais les larmes aux yeux de joie. Je constatais avec ravissement tout ce que je par-

venais à nouveau à réaliser. Je renaissais pour la deuxième fois de ma vie.

Si, à la lecture de ce témoignage, vous reconnaissez que vous aussi, vous cherchez en vain la cause d'une fatigue persistante et anormale, reprenez confiance. Vous souffrez peut-être tout simplement d'apnées du sommeil vous aussi.

Bien sûr, un masque sur le nez pour dormir exige un compromis : ça vous défait une coiffure et on a l'air d'un astronaute. Mais croyez-moi, je veux bien avoir l'air d'être costumée pour un voyage sur la lune, si cela me permet enfin de bénéficier d'une énergie qui, à mes yeux, n'a pas de prix.

Ce partage, se veut être un témoignage d'encouragement pour toutes ces personnes (plus nombreuses qu'on le pense) qui chercheraient encore désespérément les causes de leur FATIGUE CHRONIQUE. C'est aussi un témoignage d'une profonde reconnaissance à tous ceux et celles qui travaillent auprès des gens affectés des troubles du sommeil. À vous, tout particulièrement million de très gros MERCI.

Céline Jacques, membre  
1er janvier 1999



### In memoriam

Nous avons appris le décès de trois membres de l'Association. Céline Dumas, institutrice retraitée de Saint-Côme-Linéaire, Thérèse Saint-Jean-Rivest (Oui, c'est bien celle que vous avez rencontrée lors de notre dernier pique-nique à Saint Damien-de-Bellechasse) et Marie-Paule Harvey-Plourde.

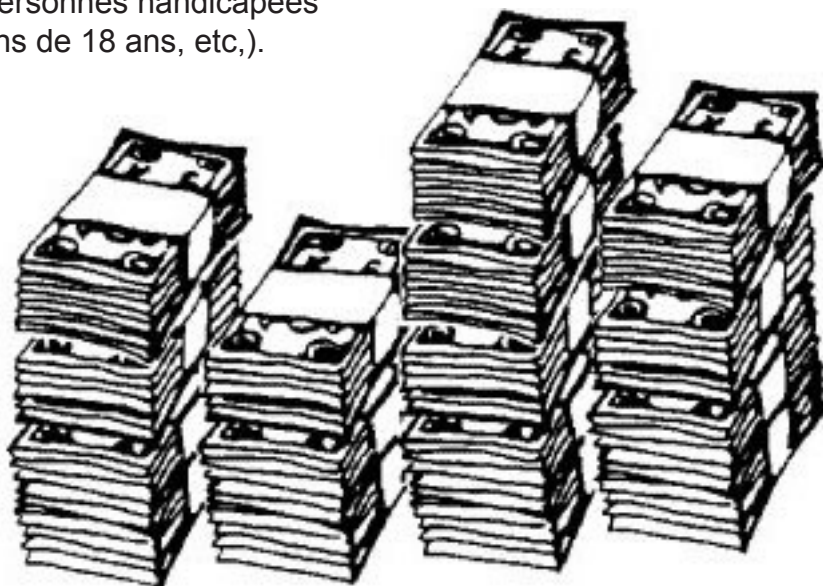
Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles éplorées.

Nous vous rappelons qu'il vous est possible de recevoir des cartes In memoriam pour nous offrir des dons.

## QU'EST-CE QUE LE CRÉDIT D'IMPÔT POUR PERSONNES HANDICAPÉES (CIPH)

- Le crédit d'impôt pour les personnes handicapées a été créé durant la Deuxième Guerre mondiale. Il ne s'adressait, à l'époque, qu'aux personnes complètement aveugles;
- Aujourd'hui, le crédit d'impôt est un crédit fixe non remboursable, dont peuvent se prévaloir les personnes atteintes d'un handicap grave et prolongé;
- Depuis 1996, le CIPH est administré par l'Agence des douanes et du revenu du Canada (ADRC);
- L'admissibilité à cette mesure fiscale est déterminée par le très controversé formulaire T2201;
- Les personnes admissibles au CIPH peuvent réclamer un crédit d'impôt non remboursable d'une valeur de 960\$ ( c'est à dire 16% de 6000\$: ce montant, fixé à 6000\$, est indexé avec la hausse annuelle de l'indice des prix à la consommation, multiplié par le taux d'imposition le plus bas, actuellement de 16%);
- Le CIPH peut être transféré à un époux ou conjoint de fait, ou à la personne qui subvient aux besoins du bénéficiaire;
- Au Québec, pour l'année d'imposition 2000, 89 940 personnes ont demandé le CIPH, soit pour elles-mêmes (69 220 personnes, soit pour une personne à charge (20 720 personnes). Au Canada, ce nombre s'élevait à 479 060 personnes\* ;
- En 2000, l'ADRC a décidé de réévaluer 106 000 dossiers jugés admissibles entre 1985 et 1996. De ce nombre, 58 000 personnes ont perdu leur accessibilité au CIPH, soit parce qu'elles n'ont pas donné suite à la requête de l'ADRC (36 000 cas), soit parce que l'Agence a jugé que leur admissibilité au CIPH n'était pas justifiée (22 000 bénéficiaires). Une deuxième étape de réévaluation de 65 000 dossiers devrait se tenir incessamment ( les dossiers sont évalués à partir des critères du formulaire T2291);
- Le crédit d'impôt pour personnes handicapées est la mesure fiscale la plus importante destinée spécifiquement aux personnes souffrant d'un handicap. Toutefois, il existe d'autres mesures fiscales dont peuvent se prévaloir les personnes handicapées (étudiants, frais médicaux, personnes ayant moins de 18 ans, etc.).

\* Source : Agence des douanes et du revenu du Canada  
Dernière mise à jour : 11 octobre 2002



**SUPPRIMER LES RONFLEMENTS (suite)**

de nuits plus silencieuses. Pourtant, cette chirurgie des parties molles rencontrent de farouches opposants parmi les spécialistes du sommeil. Pourquoi? D'abord parce que les ronflements peuvent réapparaître quelques années plus tard. Mais surtout parce qu'elle sous-entend que les soucis du ronfleur se limitent au vacarme qu'il inflige à son entourage. Or, le problème du ronfleur n'est pas vraiment d'avoir un palais qui vibre, mais plutôt d'inspirer avec difficulté, ce qui perturbe gravement son sommeil et peut entraîner, à terme, des accidents cardiovasculaires. Et là, force est de constater que, trop souvent, la chirurgie des parties molles ne résout rien. Elle n'apporterait une réelle amélioration que pour un malade sur trois. Les autres, eux, en sont donc réduits à souffrir sans bruit.

*Sciences et Vie, hors-série, Le sommeil, no 220, septembre 2002, p.128*

**ALERTE À ALERTEC!**

Alertec, ces comprimés aussi nommés Modafinil, vendus sous ordonnance, sont connus sous le nom de ``pilules miracles``.

Toutefois, prenez gare à vous car vous pourriez être tenu de vendre votre chemise pour obtenir le droit de rester éveillé!

Depuis le 1er juillet 2000, Alertec est proclamé `` médicament d'exception``. Par définition, un médicament d'exception est un médicament dont le coût est partiellement assumé par le régime public d'assurance médicaments du Québec (RAMQ).

Alors, permettez-moi de vous donner un conseil : Demandez à votre médecin de signer le formulaire pour les médicaments d'exception. Par la suite, la régie vous fera part de sa décision par une lettre que vous enverrez à votre pharmacien. Soyez patient. Cela vous évitera de sursauter lorsque vous aurez en main votre facture, et vous permettra ainsi de dormir sur vos deux oreilles.

Bonne nuit.

Marilyn Bérubé, membre.

**RECHERCHÉS**

Participants pour étude au Laboratoire des rêves de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal avec les caractéristiques suivantes : hommes, âgés de 18 ans à 40 ans, en bonne santé, pour dormir trois nuits consécutives en laboratoire avec réveils pour collectes de rêves.

Rétribution : 25\$/nuit.

Pour plus d'informations : (514) 338-2222, poste 2783

## LE MOT DU PRÉSIDENT

*La nuit est le commencement de notre journée.*

L'année s'annonce fébrile en événements. L'été passé, la guigne s'est acharnée sur nous. Notre base de données s'est volatilisée. Grâce à l'intervention de Jean-Sébastien-Gagnon-Amyot et du collègue CDI, nous avons pu sauvegarder nos informations, réorganiser et aussi peaufiner notre site Internet. Nancy Gravel, étudiante en bibliothéconomie, à l'Université de Montréal, pour terminer sa maîtrise, a accepté de réaliser un travail bibliographique sur la thématique du sommeil et des adolescents. Dans différentes banques de données, couvrant la période 1986 à aujourd'hui, 200 articles ont donc été répertoriés.

Par ailleurs, des raisons d'ordre technique nous ont obligés à convoquer les membres à une assemblée générale spéciale qui s'est tenue le 2 novembre 2002, afin d'accepter notre rapport financier annuel amendé. Aussi, grâce au programme gouvernemental, le Fonds de lutte contre la pauvreté, pour la réinsertion à l'emploi, deux employés ont pu être engagés pour une période d'un an à nos bureaux. L'adjointe-administrative : Anne Marie Fontaine et l'agent aux communications : Gaëtan Roy, nous leur souhaitons donc la bienvenue. Cependant, de nouveaux défis s'offrent à nous. Il nous faut pouvoir les réengager l'an prochain. Un appel est lancé. Un soutien de votre part sous forme de collecte de fonds vous est proposé. Je rappelle qu'il existe, disponibles au bureau, des outils de promotion tels : chandails, revues et chandelles phosphorescentes.

Présentement, notre participation à différentes émissions de télévision et la publication de différents articles vont bon train. Merci à Claude et à Marie-Jeanne Cartier, Carmen Russell, Gilles Bourgeois, Céline Frigon, Micheline Mailloux, Pierre Drolet qui ont participé à Jeux de société, émission diffusée à Canal Vie. Je vous invite à surveiller la rediffusion. Sur demande, l'émission pourra être visionnée au bureau. Aussi, notre confrère et directeur du comité s.a.s., Pierre Drolet s'est manifesté dans deux articles de journaux locaux. Une offensive promotionnelle est entreprise auprès des spécialistes: pneumologues, neurologues ainsi que dans la grande majorité des cliniques du sommeil à travers

## FORMULAIRE D'ADHÉSION

Ne : 13496 4766 RR0001

En devenant membre et/ou donateur, je recevrai un bulletin mensuel me renseignant sur les troubles du sommeil et comment y remédier. Je bénéficierai aussi d'un accès privilégié à l'information dans ce domaine.

### Renseignements nécessaires

Nom

Adresse

Ville

Code Postal

Téléphone maison

Téléphone bureau

Télécopieur

Courriel

### Renseignement optionnels (pour fins de statistique)

Date de naissance

Je crois être affecté par ce trouble du sommeil depuis

### Je vous envoie par chèque ou mandat-poste

Membre: 20\$

Dons : 20\$  50\$  100\$  500\$

Organisme : 50\$

Signature

Adresser ce formulaire à :

Fondation Sommeil  
1600, av. de Lorimier  
Montréal, Québec H2K 3W5



**MedicAlert**  
*Pour vivre sa vie*

**Robert Petit**  
Directeur régional, développement des programmes, Québec

Fondation canadienne MedicAlert®  
Place du Canada  
999 ouest, rue Saint-Antoine  
Montréal (Québec) H3C 4M7  
Ligne sans frais : 1 800 668-6381 poste 1224  
www.medicalert.ca

Téléphone (514) 875-7466  
Télécopieur (514) 875-5882  
CÉ : rp Petit@medicalert.ca

**LE MOT DU PRÉSIDENT (suite)**

le territoire du Québec. Au sujet des CLSC, nous vous demandons aussi votre appui. Je vous invite à contacter l'organisateur communautaire du CLSC de votre région pour qu'il puisse photocopier les originaux de nos principaux dépliants afin de les distribuer à sa convenance.

Pour que notre mission globale ou notre fonctionnement de base puisse recevoir un soutien ou un appui, nous n'aurons dorénavant qu'à nous adresser auprès de notre organisme gouvernemental parrain, en l'occurrence, le Ministère de la Santé et des Services sociaux-MSSS. Le MSSS nous reconnaît comme organisme d'action communautaire autonome. Rien ne nous empêche de conclure des ententes avec un autre ministère dans le but d'obtenir une aide financière pour la réalisation d'un projet spécifique.

Avec la venue des deux nouveaux employés, la réalisation des tâches administratives nous permettra d'effectuer un suivi plus serré auprès des membres. D'autre part, nous nous sommes questionnés au sujet des mardis hebdomadaires, soirées qui nous permettaient de rencontrer des personnes atteintes de troubles du sommeil. Nous sommes en train d'en revoir la formule. Il est d'ores et déjà certain que les membres y seront particulièrement rencontrés dans l'esprit d'une approche plus spécifiquement ciblée. D'ailleurs, des médecins spécialistes présenteront un programme de conférences au printemps, ils nous feront part de leurs découvertes.

Jacques Clairoux  
Président

**MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

- M. Jacques Clairoux, président
- M. Rodrigue Gobeil, vice-président
- Mme Nicole Paradis, trésorière
- M. Pierre Drolet, secrétaire
- Mme Jeanne Fortin
- M. Pierre Giordani
- M. Claude Cartier
- Mme Maud Racine
- Mme Marie-Jeanne Tessier-Cartier
- M. André Roy

**MIEUX-ÊTRE**

**CONSULTANT  
EN MIEUX-ÊTRE  
INDÉPENDANT**



**INDEPENDENT  
WELLNESS  
CONSULTANT**

*Jacqueline Gagné*

spécialiste en massage thérapeutique  
membre de la F.Q.M.

- Shiatsu
- Phytothérapie
- Masothérapie
- Massage ostéopathique
- Électro-puncture
- Fleurs de bach
- Maxibustion
- Reiki

Sur rendez-vous  
450 922 4275

gagnejacqueline@hotmail.com

**Description :**

Nikken est le leader mondial du Mieux-Être : une industrie en croissance rapide pour atteindre selon les prévisions, un billion de dollars en 2010. Nikken offre des produits de technologies d'avant-garde, simple, efficaces qui aident le sommeil, le rajeunissement, la performance, la gestion du stress, donnant à la personne plus de confort, d'énergie et de temps.

Courriel:  
[info@fondationsommeil.com](mailto:info@fondationsommeil.com)  
site Internet:  
[www.fondationsommeil.com](http://www.fondationsommeil.com)