

LE BULLETIN

Hiver 2001-2002

Fondation Sommeil : association de personnes atteintes de déficiences reliées au sommeil

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

Site Internet: www.fondationsommeil.com • Courriel : info@fondationsommeil.com
numéro d'entreprise et de bienfaisance pour fins d'impôt : NE:13496 4766 RR0001

Vous empêchez-vous de dormir?...



Fondation Sommeil:
association
de personnes
atteintes
de déficiences
reliées au sommeil

Sommaire

- *Que Morphée fasse du pouce !*
- *Mot du Président*
- *Rencontre chez Louise*
- *Les personnes anxieuses font davantage de cauchemars*
 - *Nomination*
- *Gènes de l'Alzheimer associés à l'apnée*
 - *Petites annonces*
 - *Des hommes d'affaires s'endorment en faisant l'amour!*
 - *Assemblée générale annuelle*
 - *In Memoriam*

Que Morphée fasse du pouce !

C'est bien connu, Morphée est un redoutable auto-stoppeur. Au grand dam des envoûtés qui, fatigue aidant, finissent souvent leur parcours en garant leur voiture sur un poteau bordant la route...

Or voilà qu'une équipe...bien réveillée, elle... du Centre de recherche sur les transports (CRT), en collaboration avec des chercheurs de l'École polytechnique, vient de mettre au point un détecteur de somnolence au volant. Ce dispositif est constitué de capteurs, installés à différents endroits dans le véhicule, notamment sur le volant et l'accélérateur, qui enregistrent et transmettent de l'information à un logiciel qui traduit le tout au conducteur, en temps réel.

Bien qu'elle puisse affecter tout le monde, la somnolence est particulièrement redoutée des conducteurs de poids lourds, contraints à de très longues heures de route au volant de leurs mastodontes.

Selon divers études, de 10 à 34 % des accidents de la route (il y en a eu 160 396 au Québec en 1996) seraient causés par des conducteurs aux paupières lourdes. De quoi faire écarquiller les yeux...

Prévention au Travail: Printemps 2001, page 44



Illustration: Jean-Paul Eid

MOT DU PRÉSIDENT

Photo : Jean-Paul Rousseau



Jacques Clairoux, Gérard-Léon Pelletier, sa fille Nathalie, Céline Dumas et Stanley McCollough.

Je remercie les membres de plus en plus nombreux qui prennent une part active dans la vie de notre association. Un nouvel envol se prépare dans les activités. Les conférences-causeries présentées dans les groupes de femmes sont manifestes de ce nouveau courant. Toujours dans l'esprit d'augmenter son membership, l'association a participé comme exposant à de multiples colloques chez les infirmières. L'association des infirmières et infirmiers en santé du travail du Québec (AIISTQ) et l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) nous ont permis de rencontrer des intervenants très sensibles aux réalités des troubles du sommeil. Je les remercie de leur écoute attentive. Éventuellement, nous participerons à des ateliers dans le but de présenter, avec le concours de différentes personnes atteintes, le visage des multiples troubles reliés au sommeil. Entre-temps, la revue des organismes nous offre l'intimité de ses pages pour faire connaître les objectifs de l'association Fondation Sommeil.

Selon leurs besoins, nous encourageons les gens qui nous consultent à s'inscrire à différents protocoles de recherches. Habituellement, il faut entre 8 à 10 mois avant de rencontrer un médecin spécialiste des troubles du sommeil. En adhérant au protocole, l'individu qui appelle se voit rapidement offrir un rendez-vous.

Plusieurs études sont offertes sur le traitement de différents troubles/déficiences du sommeil. Les insomniaques sont bien servis. Ceux qui sont touchés par la fatigue ou l'insomnie, âgés de 50 ans ou plus, sont éligibles et ont la possibilité de passer le test de la polysomnographie. Même chose pour ceux qui sont touchés par la narcolepsie (20 à 50 ans). Ces recherches ont lieu à l'Hôpital Général Juif avec les Dr Eva Libman et Marc Baltzan.

L'objectif de cette recherche est d'identifier les symptômes des troubles du sommeil pour que les omnipraticiens puissent mieux entendre les plaintes de leurs patients. Parfois, lors d'une rencontre avec leur médecin de famille, les patients leur apportent même notre

documentation. Règle générale, les médecins de famille n'ont pas été sensibilisé par les 100 maladies reliées au sommeil. Nous poursuivons donc cette campagne auprès des médecins et des membres de notre association.

D'autre part, à l'hôpital du Sacré-Cœur, les sujets insomniaques 35-50 ans peuvent aussi être admissibles à l'étude d'une forme spécifique de l'insomnie : le maintien de l'éveil. Au Centre d'étude des troubles du sommeil à l'université Laval à Québec, l'équipe du Dr Charles Morin évalue la thérapie psychologique et pharmaceutique pour le traitement de l'insomnie.

Merci à nos administrateurs et à nos représentants en région. L'intérêt d'organiser de nouvelles associations en région, évolue.

La mission de l'organisme est l'agent motivateur des administrateurs. Ceux-ci souhaitent investir leur énergie dans une cause en laquelle ils croient. Ils choisissent de participer à la collectivité tout en s'engageant. Ils peuvent acquérir de nouvelles compétences et expériences, élargir le cercle de leur relation et s'extraire de leur deuil social. Tout en mettant leurs connaissances au profit de la collectivité, ils relèvent un défi stimulant et font profiter leur organisme de leurs réseaux de contacts et de relations.

Quelle est l'intention des cartes « In memoriam » ? Suite au décès d'un proche, cette carte incite les gens à faire un don à l'association. C'est une forme de levée de fonds. Tout comme la cotisation, l'argent recueilli nous aide à poursuivre notre mission et surtout permet à l'organisme de se doter de l'organisation minimale nécessaire à la réalisation de ses objectifs. D'autres sources de financement public ou privé restent à découvrir.

Je souhaite la bienvenue à notre agent de communication Gilles Bourgeois. Grâce à une subvention salariale d'Emploi-Québec, Gilles, qui est aussi touché par la narcolepsie, nous aide au recrutement ainsi qu'aux communications. Si chacun des membres trouvait une nouvelle recrue, nous pourrions doubler notre membership. Voyez-vous ça? 400 membres! Notre ministre de la Santé, Monsieur François Legault et ses ministres délégués, seront dans l'obligation de s'éveiller au sommeil et d'en promouvoir une politique gouvernementale.

À bientôt
Jacques Clairoux
Président

Rencontre chez Louise



Louise



Yvon



Un pique-nique bien réussi !

Le 18 août 2001, par une journée mi-pluvieuse, mi-ensoleillée, nous nous sommes rendus à Saint-Damien de Bellechasse, magnifique petite localité de la Rive-Sud Québec. Nous étions attendus par Louise Leclerc, une membre de notre association et par son époux Yvon. Ces gens très sympathiques et accueillants ont déployé, pour nous, l'art de recevoir.

Louise avait préparé pour le dîner un délicieux buffet que Yvon agrémentait de merveilleux hot-dogs garnis avec la saucisse Olymel de Marie-Jeanne Cartier. Nous tenons à remercier les marchands de la place qui ont gracieusement fourni les produits. Ils ont ainsi apporté leur appui à une bonne famille de la localité.

Après un bref tour de la table permettant à chacune et à chacun de se présenter et de s'exprimer sur la rencontre, nous avons visité l'usine de la compagnie I.P.L., une compagnie mondialement reconnue dans l'industrie du plastique. C'est grâce à Louise que nous avons pu effectuer cette intéressante visite qui est constituée par un bref passage au domaine des soeurs du Perpétuel Secours. Quel endroit paisible et magnifique que nous espérons revoir l'été prochain.

En comptant les conjoints et les accompagnateurs, nous avons été une vingtaine de personnes à avoir bénéficié de cette journée. Une dizaine parmi nous et quelques parents de nos hôtes se sont retrouvés au restaurant l'Entre-Nous pour un délicieux buffet italien préparé à notre intention.

Nous tenons à remercier nos conjoints et nos accompagnateurs qui rendent possibles ces rencontres. Nous voulons aussi réitérer nos remerciements à Louise et à Yvon pour leur chaleureux accueil. Cette journée fût mémorable et nous espérons pouvoir bientôt compléter notre visite l'été prochain.

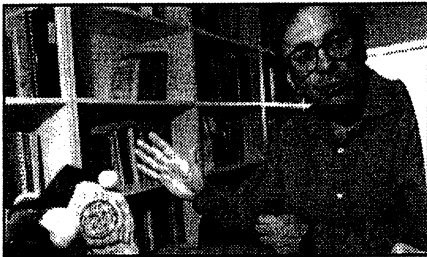


Dé gauche à droite, Marie-Marthe et Jean-Paul Rousseau (de dos), Maud Racine, Nathalie Pelletier, Céline Dumas, Stanley McCollough, Marie-Jeanne Cartier, Sandra Dugal, Lisette Pouliot, Josée Drouin et Jacques Clairoux.

Les personnes anxieuses font davantage de cauchemars

À 16 ans, les filles font 12 fois plus de mauvais rêves que les garçons.

Photo: Bernard Lambert



Plus une personne est anxieuse, plus elle est sujette aux mauvais rêves et aux cauchemars.

Une équipe de chercheurs dirigés par Toré Nielsen, professeur au Département de psychiatrie, vient d'établir ce lien entre anxiété et cauchemars de façon encore plus évidente que dans toute autre étude antérieure.

«Le lien avait déjà été observé à l'aide de petits échantillons, mais c'est la première fois qu'il fait l'objet d'une étude longitudinale où le nombre de sujets est suffisamment grand pour que les résultats puissent être étendus à l'ensemble de la population», affirme Toré Nielsen.

Quelque 610 garçons et filles ont participé à cette étude réalisée au Laboratoire des rêves et cauchemars que dirige le professeur Nielsen au Centre d'étude de sommeil et des rythmes biologiques de l'Hôpital du Sacré-Coeur. Plusieurs mesures d'évaluation de l'anxiété ont été utilisées, dont l'évaluation par les mères, et ceci, à deux reprises, soit lorsque les jeunes étaient âgés de 13 et de 16 ans.

Mauvais rêves et anxiété

L'étude a porté non seulement sur les cauchemars, mais sur l'ensemble des mauvais rêves. «Les mauvais rêves surviennent trois ou quatre fois plus souvent que les cauchemars, explique le chercheur. La différence entre les deux est que le mauvais rêve ne provoque pas le

réveil du dormeur comme le fait le cauchemar. On ne sait d'ailleurs pas pourquoi, puisque les émotions semblent aussi intenses et les contenus paraissent les mêmes dans les deux cas.»

Les résultats montrent une corrélation positive significative entre les mauvais rêves et les trois types d'anxiété mesurée, soit l'anxiété de séparation, l'anxiété excessive et l'anxiété généralisée. Le lien le plus fort est observé entre mauvais rêve et anxiété excessive, c'est-à-dire une certaine crainte exagérée liée à des stimulations précises (performance scolaire ou sportive par exemple). L'anxiété généralisée n'a quant à elle aucun objet clairement désigné.

«Lorsqu'on sépare le groupe en deux selon le nombre de mauvais rêves, ceux qui en font le plus souvent souffrent d'une plus grande anxiété. Ce lien est observé aussi bien chez les garçons que chez les filles.»

L'étude ne permet pas de dire s'il existe un lien causal entre les deux, ni quel serait le sens de cette causalité. Toré Nielsen est toutefois enclin à penser que c'est l'anxiété qui causerait les mauvais rêves puisque l'une des fonctions du rêve serait de dépendre l'état émotif. Par ailleurs, un troisième élément pourrait être commun aux mauvais rêves et à l'anxiété. «Un trauma, une dépression, un stress post-traumatique, un deuil, une agression, tout ceci peut causer à la fois de l'anxiété et des cauchemars», souligne-t-il.

Plus souvent les filles

L'étude montre par ailleurs que beaucoup plus de filles que de garçons sont sujettes aux mauvais rêves. La différence est déjà observable à 13 ans et s'amplifie avec l'âge. À 16 ans, trois fois plus de garçons que de filles disent ne jamais faire de mauvais rêves alors que 12 fois plus de filles que de garçons disent en faire souvent.

Les filles rapportent généralement plus de rêves, agréables ou mauvais, que les garçons, mais l'écart intersexe subsiste même lorsqu'on tient compte de ce fait.

Ces observations sur les différences intersexes renforcent le lien entre l'anxiété et les mauvais rêves puisque les données cliniques montrent que les filles souffrent plus souvent que les garçons de désordres liés à l'anxiété excessive. Mais l'équipe de Toré Nielsen n'explique pas pourquoi la prévalence de l'anxiété ou des chocs post-traumatiques serait plus élevée chez les filles.

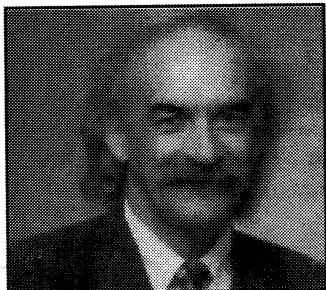
Ces résultats vont par ailleurs dans le même sens que ceux d'une autre étude à laquelle Toré Nielsen a participé et qui révèle que les adultes portés à faire des cauchemars souffrent aussi de symptômes obsessionnels-compulsifs. Comme chez les adolescents, ces individus sont principalement des femmes. Aux yeux du chercheur, le cauchemar peut d'ailleurs être considéré comme une forme d'obsession par le côté exagéré de la situation rêvée ou l'aspect amplifié de l'émotion ressentie.

Daniel Baril

(Forum, 22 octobre 2001, vol 36, numéro 8)

Nomination

2001



Pr Jacques Montplaisir

Le Dr **Jacques Montplaisir** vient d'être nommé directeur du réseau de recherche en santé mentale, soutenu par le Fonds de la recherche en santé du Québec, et succède ainsi au Dr Rémi Quirion. Le Dr Montplaisir détient un doctorat en physiologie (1972) et est médecin spécialiste en psychiatrie (1976) et en électroencéphalographie (1978). Il est directeur du Centre d'étude du sommeil de l'hôpital du Sacré-Coeur, professeur titulaire au département de psychiatrie et des sciences neurologiques de l'Université de Montréal et membre actif du Centre de recherches en sciences neurologiques de la même université.

(Recherches en santé, numéro 25-mars 2001, page 9)

Le centre où le Dr Montplaisir a été l'unique chercheur pendant une quinzaine d'années compte aujourd'hui six chercheurs à temps plein ainsi que plusieurs stagiaires et étudiants aux cycles supérieurs. L'équipe est formée de Marie Dumont, spécialiste des rythmes circadiens ; de Gilles Lavigne, qui travaille sur le bruxisme ; de Toré Nielsen et d'Antonio Zadra, qui mènent des recherches sur le rêve ; de Julie Carrier, spécialiste du vieillissement ; et de la neuropsychologue Anne Décary. En outre, un deuxième médecin, Daniel Philipini, assiste le Dr Montplaisir du côté de la clinique. Ce centre fourmille donc d'activités, à toute heure du jour et de la nuit. Et ce n'est pas parce qu'on étudie le sommeil qu'on «dort su la job» !

(Les Diplômés - Mathieu - Robert Sauvé, no 401, p.14, automne 2001)

Alzheimer's Gene Associated with Sleep Apnea

Researchers at Stanford University have found that people with a particular genetic marker are twice as likely to suffer from sleep apnea as people without the gene. The marker, apolipoprotein E (ApoE) has been identified as a risk factor for Alzheimer's and cardiovascular disease.

According to the Stanford University Medical Center, this is the first time that a gene has been associated with sleep disordered breathing, which may affect up to 10 percent of the population. Researchers say that there may be complex interactions between breathing patterns during sleep, cholesterol metabolism, and mental status.

The research project, which began in 1989, involved a random pool of 791 middle-aged adults who were part of an ongoing study of sleep disorders. Each of the subjects participated in at least one overnight sleep study to allow researchers to chart the length and frequency of each sleep stage. Researchers also monitored the subjects for signs of sleep apnea and ranked the sleep apnea sufferers based on the severity of their symptoms.

The scientists analyzed blood samples of the test subjects to determine the prevalence of each version of ApoE, which plays an important role in the metabolism of cholesterol. There are three types of ApoE: E2, E3 and E4. Previous studies have shown that Apo4 predisposes carriers to cardiovascular disease and Alzheimer's disease, while ApoE2 seems to offer some protection against developing Alzheimer's.

Each person carries two copies of the gene, one inherited from each parent.

Researchers found that 28 percent of the study subjects carried at least one copy of ApoE4. They also discovered that nearly 12 percent of the ApoE4 carriers also suffered from moderate to severe sleep apnea, compared with only about seven percent of the non-E4 carriers, which is a statistically significant difference. Individuals with two copies of E4 suffered from more severe sleep apnea than people with only one copy. The association between the presence of ApoE4 and sleep apnea was evident even when researchers corrected for other apnea risk factors, including age, gender, body mass, and ethnic heritage.

"What interesting is that this gene is a marker for dementia and cardiovascular risk," said Emmanuel Mignot, MD, PhD, director of the Center for Narcolepsy at Stanford's Center for Human Sleep Research. "On top of that it also predisposes a carrier to the development of sleep apnea. Since sleep apnea is also linked to cardiovascular disease, there is a snowball effect. This is a marker you really don't want to have."

Dr. Mignot, who is associate professor of psychiatry and behavioral sciences at Stanford, is the senior author of the study, which was published in the June 13 issue of JAMA.

Sleep Matters, Fall 2001, Vol. 3, Issue 3, P.7

Petites annonces

Une loi pour bosser la nuit!

Trois millions de Français- dont 800,000 femmes, exercent un métier qui oblige à travailler la nuit principalement dans les hôpitaux et les usines. Jusqu'ici aucune loi ne règlementait cette activité. C'est maintenant chose faite : le travail de nuit sera strictement encadré. Tout en se rappelant qu'il doit rester exceptionnel, la loi oblige désormais l'entreprise à justifier l'emploi de salariés de nuit. Le travail nocturne s'effectue entre 21h et 6h du matin et doit donner lieu à des contreparties, comme des repos supplémentaires. Une femme pourra désormais exiger un poste de jour pour « obligations familiales » comme la garde d'un enfant. Un salarié de jour pourra refuser le travail nocturne sans le licenciement et une femme enceinte demander à être affectée à un poste de jour pour le même salaire. *Laurence Grézaud - Marie-Claire, octobre 2001. p.233.*

Trouble du sommeil (Apnée) « CPap Nasal » marque Medigas, trousse départ masque nasal, ensemble Mirage, sac de transport. Payé 1 380\$ vendrais 700 \$. Cause décès, état neuf. Tél. : (450) 961-9712

Journal du Bel âge, Novembre 2001

Visitez un trou noir

Vous vous demandez à quoi ça ressemble, l'intérieur d'un trou noir? Un astronome de l'Université du Colorado, Andrew Hamilton, a créé trois animations informatiques qui permettent de visualiser les notions par ailleurs fort abstraites que contient le reste de son site: la singularité, la lentille gravitationnelle, et autres courbures de l'espace-temps. casa.colorado/ajsh/schw.shtml

La Presse - 9 sept. 2001 C10

Eh! les filles, vous en avez marre du shopping?

Des heures d'essayage pour repartir les mains vides...

La solution : Des vêtements sur mesure

- Un look conçu pour toi !
- Une coupe dessinée pour ton corps !
- Une originalité pour te démarquer !
- De quoi faire tourner les têtes de jour comme de soir !!!

Parlez-en à Isabelle au (514) 253-7452

Diplômé en Design de mode du Collège LaSalle



Formulaire d'adhésion

NE: 13496 4766 RR0001

En devenant membre et/ou donateur, je recevrai un bulletin 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: _____

Tél. rés.: _____

Tél. bur.: _____ Téléc.: _____

Courriel: _____

Renseignements optionnels

Date de naissance: _____

Je crois être affecté par quel trouble du sommeil? :

Je vous envoie ma contribution par chèque ou mandat-poste

Membre: 20 \$ Organisme: 50 \$

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

Signature

Faites parvenir ce formulaire à l'adresse suivante:

Fondation Sommeil
1600, avenue de Lorimier
Montréal (Québec) H2K 3W5
Courriel : info@fondationsommeil.com
Site : www.fondationsommeil.com

Des hommes d'affaires s'endorment en faisant l'amour

SINGAPOUR - Épuisés par leurs exigences professionnelles, 4% des hommes d'affaires et des cadres dirigeants de Singapour reconnaissent s'endormir en faisant l'amour, soulignent une étude réalisée par l'institut AC Nielsen. L'étude publiée montre que 90% des 150 principaux dirigeants d'entreprise dans cette ville-État ne dorment pas suffisamment et 87% d'entre eux reconnaissent piquer un petit somme pendant la journée. Cette assoupissement peut avoir lieu aussi bien au bureau, en plein conseil d'administration, qu'au volant. La plupart de ces hommes qui n'ont que six heures de sommeil par nuit sont âgés de 30 à 39 ans et détiennent des postes à responsabilités, soulignent les auteurs de l'étude qui envisagent d'en réaliser une semblable pour Hong Kong.

(Agence France Presse- La Presse, jeudi 19 avril 2001, B5)

1, RUE DES APPARENCES Appartement à visiter

Grand 5 1/2, éclairé, chauffé, isolé, avec vue sur les autres
• À visiter absolument • Du 21 novembre 2001 au 5 janvier 2003, au Musée de la civilisation à Québec.

In Memoriam

*Nos sincères condoléances à Maud Racine,
membre de Fondation Sommeil, qui a perdu
sa mère, Adrienne Carrier-Harvey.*

Vos témoignages de sympathies exprimés sous forme de cartes « In Memoriam » de Fondation Sommeil - que vous pouvez vous procurer chez nos représentants régionaux - contribueront à financer nos activités et à soutenir les différents services de l'Association

Assemblée générale annuelle

Élection des directeurs

Gilles Bégin :

région Laurentides

Denise Boucher :

région Montérégie

Jacques Clairoux :

région Montérégie

Jeanne Fortin :

région Montréal

Françoise Gauthier :

région Montréal

Pierre Giordani :

région Montréal

Maud Racine :

région Québec

Jean-Paul Racine :

région Québec

Marie-Jeanne Tessier-Cartier :

région St-Hyacinthe

Vous pouvez aussi lire ce bulletin
sur notre site Internet
www.fondationsommeil.com