

LE BULLETIN

Hiver 2001

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

1600, rue de Lorimier, Montréal, Québec H2K 3W5
Tél. : (514) 522-3901, pour l'extérieur 1 800 622-3901
Courriel: sommeil@moncourrier.com

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

Dormir avec un ronfleur vous prive d'une heure de sommeil



Les personnes dormant avec un partenaire qui ronfle perdent une heure de sommeil par nuit, indique une étude publiée hier par des chercheurs de la clinique Mayo à Rochester (Minnesota).

« Notre étude montre qu'éliminer le ronflement et les périodes d'apnée améliore nettement la qualité et la quantité de som-

meil du partenaire », souligne le principal auteur de l'article paru dans la revue Mayo Clinic Proceedings, le Pr John Shepard. Les chercheurs ont suivi dix couples chez lesquels le mari ronflait, comparant la durée de sommeil de leur épouse les nuits avec ronflements et celles où leur époux portait un appareil supprimant leur problème. – AFP

La Presse, mardi 5 octobre 1999, C4



Sommaire

Dormir avec un ronfleur

Alertec • Nouvelle

Coalition Solidarité Santé

J'ai lu pour vous

Mot du Président

Formulaire d'adhésion

Mélatonine : publicité trompeuse

Assemblée générale annuelle du 27 mai 2000



Alertec

Nouvelle

En date du 1^{er} juillet 2000, Alertec (Modafinil) a été ajouté à « la liste des médicaments remboursés par la RAMQ » sous la section « médicament d'exception ». L'indication pour le remboursement se lit comme suit : « pour le traitement de la narcolepsie lorsque le sulfate de dexamphétamine ou le méthylphénidate sont inefficaces, contre-indiqués ou non-tolérés. »

Coalition

Solidarité Santé

D'éventuels résultats par la ministre Marois sur l'avenir et le financement du système québécois de la santé et des services sociaux sont prévus pour novembre prochain. La ministre a confié aux régies régionales le mandat d'organiser des consultations régionales.

Coalition solidarité santé est issue des milieux syndical et communautaire. Sa mission est d'amorcer des alliances intersyndicales et communautaires pour la sauvegarde d'un système public et la défense de l'autonomie des groupes communautaires.

Une vision sociale de la santé !



J'ai lu pour vous

La maison du sommeil

Jonathan Coe, Gallimard, 1998, 426 pages.

J'ai lu ce roman dont l'action se passe en Angleterre. Les principaux acteurs souffrent de narcolepsie ou d'insomnie. Le livre est présenté comme un espèce de « thriller » et une partie de l'action se déroule dans une clinique du sommeil!

« Une clinique ou le sinistre docteur Dudden se livre à de monstrueuses expériences sur les troubles du sommeil. »

Cette phrase se retrouve à l'endos du livre pour nous faire peur! Mais je dois vous dire que je n'ai rien trouvé là pour m'empêcher de dormir. Alors les cœurs sensibles peuvent lire ce roman à moins que les électrodes sur la tête et les polysomnographes ne vous effraient.

Quoiqu'il en soit, la description des malaises ressentis est très bien rendue : on constate que l'auteur s'est bien documenté au sujet de la narcolepsie puisque la plupart des symptômes décrits sont conformes à la réalité.

Ce qui me vient à l'esprit après avoir lu ce livre, c'est que les troubles du sommeil demeurent encore incompris par la plupart des gens. Alors si votre conjoint(e), vos amis, vos parents ou vos voisins ne vous comprennent pas, recommandez-leur de lire ce roman, surtout si vous souffrez de narcolepsie.

Claire Goyette, membre

Mot du président

Nous voici donc en cette fin du 10^e anniversaire. Avec l'apport des 119 membres dont est maintenant constituée l'association, nous espérons bien dépister les 10 000 autres personnes touchées par la maladie du sommeil.

Près de 4 000 à 4 500 adolescents/jeunes sont atteints de cette maladie du sommeil. Et nous nous faisons un devoir de les retracer. Nous nous sommes aperçus, que pour certains, chez les jeunes comme chez les adultes, la découverte de cette maladie les amenait à se confronter avec la réalité de la tentative de suicide.

D'autre part, la participation de l'association à des émissions de télévision (Liza et Directement Louise) a motivé les gens à nous contacter pour obtenir des renseignements. Curieusement, ce sont les insomniaques qui, par leurs nombreux appels, se sont réveillés à leur condition.

Pour la première fois, nous nous retrouvons avec 12 membres au conseil d'administration. Une première en dix ans. Ceci nous incitera à établir des filiales à Québec, Montérégie et à Laval.

Avec votre appui, l'objectif de 200 membres pour l'an 2000 ne serait donc pas un rêve. Réveillez-moi si je dors ! De même que vos voisins, vos amis, vos frères et sœurs sont bienvenus dans l'association. Bien qu'il ou elle vous appuie déjà, votre conjoint(e) peut certainement aussi être membre. Plus nous serons de membres consentants à mieux comprendre le sommeil, plus l'aide financière sera disponible pour nos projets.

Une autre façon de nous aider : n'hésitez surtout pas, pour fins de publication dans votre journal local ou régional, à présenter le communiqué que nous vous avons transmis. Vous pouvez aussi, comme membre actif, déposer des dépliants bleus de l'association chez votre pharmacien, votre bibliothèque municipale, clinique médicale, maison de jeunes ainsi que votre CLSC.

Meilleurs souhaits de santé et d'espoir à ceux et celles qui nous ont suivi depuis les débuts en 1990. Votre accompagnement représente une marque de confiance et se traduit en une preuve de solidarité.

*Jacques Clairoux,
Président*

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 ce trouble du sommeil : _____

Lequel : _____

Je vous envoie ma contribution par chèque ou mandat-poste

Membre : 20.00 \$

Dons : 20.00 \$ 50.00 \$ 100.00 \$ 500.00 \$

Organisme : 50.00 \$

Signature

Faites parvenir ce formulaire à l'adresse suivante :

L'association Fondation Sommeil
1600, rue de Lorimier, Montréal (Québec) H2K 3W5
Courriel: sommeil@moncourrier.com

Mélatonine

Publicité trompeuse

La publicité vantant les vertus de la mélatonine pour les personnes âgées est trompeuse, le niveau de cette substance dans l'organisme ne diminuant pas avec l'âge, selon une étude publiée vendredi par l'Institut national américain de la santé (NIH).

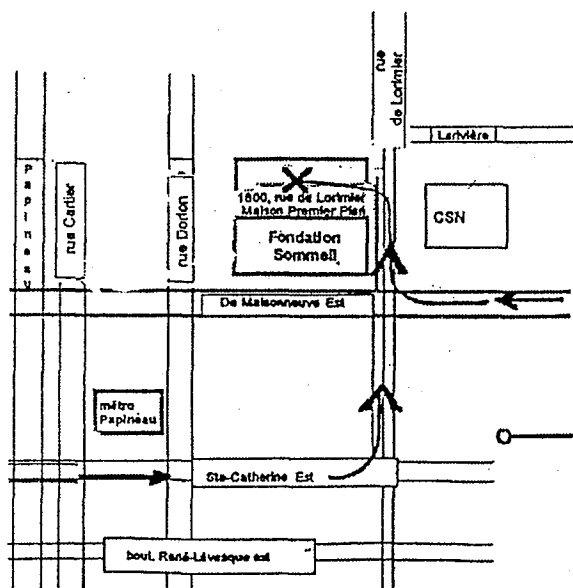
« Le niveau de mélatonine détectée durant la nuit dans l'organisme de personnes âgées de 65 à 81 ans ne diffère pas de manière significative de celui observé chez des hommes plus jeunes, âgés de 18 à 30 ans », affirme une équipe de chercheurs de l'Université de Harvard, dirigée par le Dr Charles Czeisler.

La mélatonine est une hormone sécrétée par l'épiphise, une glande du cerveau. Synthétisée à partir de la sérotonine, elle agit comme un neurotransmetteur et joue un rôle dans la régulation des rythmes biologiques en induisant notamment le sommeil.

La Presse, 6 novembre 1999, A36

Nouvelle adresse

Toute une aventure... vous verrez !



Assemblée générale annuelle

du 27 mai 2000

Élection des directeurs

- Marie-Paule Arseneau, région Montérégie
- Gilles Bégin, région Laurentides
- Denise Boucher, région Montérégie
- Jacques Clairoux, région Montérégie
- Jeanne Fortin, région Montréal
- Guy A. Fournier, région Estrie
- Françoise Gauthier, région Montréal
- Pierre Giordani, région Montréal
- Maud Racine, région Québec
- Jean-Paul Racine, région Québec
- Marie-Jeanne Tessier-Cartier, région St-Hyacinthe
- Monique Vezeau, région Montérégie

La Société canadienne du sommeil prépare avec la collaboration du Sleep/Wake Disorders Canada et l'Association Fondation Sommeil
P'Odyssée canadienne du sommeil 2001
 les 11 et 12 mai, à Ottawa