

Sommaire

Lumières de la nuit.....	1
Dr Diane Boivin (suite) ..	2
Suite du témoignage d'Anne-Marie Bédard....	4
Notre quinzième	6
En vente.....	7
Nos partenaires.....	8
Dr. Diane Boivin...see the additional page in the center.	



Lorsque la lumière fut, elle fut de jour... et de nuit. L'éblouissement produit par le Soleil éclipse la nitescence de la Lune et des étoiles. Et pourtant, l'influence de cette compagne de la Terre plus près de nous est incontestable. Lorsque la lumière s'atténue, l'angoisse envahit l'être humain. Jaillissent de la forêt, de l'océan ou des villes des monstres invisibles ou inaudibles le jour. La chambre noire de l'esprit se remplit de tortures que nous endurons enfermés dans la gangue de l'ignorance. Heureux ceux et celles qui dorment en paix. Mais, les autres qui ne ferment pas l'œil deviennent esclaves de forces intérieures inconscientes. Ils fuient inlassablement ces profondeurs secrètes. Chimères ! Ces démons de la nuit sont nos démons intérieurs.

Pouvons-nous percer à la lancette cette blessure purulente ? Pouvons-nous accepter la réalité de notre souffrance ? Il est impossible de voir le fond d'une eau profonde quand l'eau est agitée. Nous avons besoin d'un calme méditatif pour illuminer notre obscurité intérieure. Seul un être humain a la faculté de regarder en soi et de se libérer de la colère en l'observant avec objectivité. L'esprit peut devenir serein comme un lac de montagne à l'aube, parfait miroir. Quand vénérerons-nous la nuit en respectant nos heures de repos et nos élucubrations libératrices ? Quand deviendrons-nous des Petits Princes sur notre étoile soignant la rose de notre cœur ?

Anne-Marie Bédard



Fondation Sommeil

1600 av. de Lorimier
Montréal, Québec, H2K 3W5
(514) 522-3901 ou
(1-888) 622-3901
info@fondationsommeil.com
www.fondationsommeil.com

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

Le Dr Diane Boivin

Vous vous endormirez plus savant ce soir...

Par Sylvie Poulin

Le Dr Boivin explique: « Nous voulions vérifier, chez l'humain, les conclusions de la documentation scientifique sur l'animal concernant la base génétique des rythmes circadiens.

Rappelons d'abord certains faits. Les rythmes circadiens sont endogènes. Ils ne constituent pas une réponse à la *cyclicité* de l'environnement. Ces rythmes - et nous en avons plusieurs - persistent même dans un contexte de privation totale de repères temporels. Ils sont contrôlés et synchronisés par une horloge centrale, qui joue son rôle un peu à la manière d'un chef d'orchestre.

« Par exemple, la température corporelle monte et descend au cours de la journée, indépendamment de nos activités. Bien sûr, elle baisse quand on dort et monte après la douche du matin - c'est une adaptation à un changement extérieur. Mais si l'on garde une personne couchée (quoique éveillée) pendant une trentaine d'heures ou plus, on observe également que sa température monte et descend, et cette variation-là est due à l'horloge biologique.

« Nous avons d'autres rythmes très importants, de sécrétion hormonale notamment. Ainsi, que l'on soit une espèce animale diurne ou nocturne, la mélatonine est sécrétée pendant la nuit. Le taux de cortisol, qui augmente et diminue lui aussi pendant la journée, atteint ses valeurs les plus élevées le matin, au lever, entre autres parce que l'on est à jeun depuis plusieurs heures. Les pics du cortisol, de la mélatonine et de la température corporelle sont synchronisés entre eux lorsque l'on a un horaire de vie régulier, bien qu'ils ne soient pas atteints en même temps.

« Notre horloge centrale est constituée d'une structure bilatérale, dont les noyaux ne sont pas plus gros que la pointe d'un crayon. Il s'agit, pour bien les nommer, des noyaux suprachiasmatiques situés au-dessus des chiasmas optiques, à la base de l'hypothalamus. Quand on les détruit, on désorganise les activités rythmiques, *dans le*

temps, de l'animal. Si on prélève ces noyaux d'un fœtus de hamster pour les transplanter à l'animal lésé, on rétablit les rythmes, mais avec les propriétés du donneur. Le mécanisme est donc non seulement endogène, mais également génétique.

« On sait, quoique depuis très récemment seulement, que ces rythmes sont le fait de la transcription de protéines au niveau des noyaux cellulaires. Et que des boucles de rétroaction positives et négatives de protéines ont une *cyclicité* et sont liées aux *cyclicités* de l'animal. En provoquant des mutations de certains gènes, qualifiés de *oogènes* de l'horloge", on peut modifier le comportement cyclique de l'animal.

« Plusieurs études ont permis d'établir que, chez l'animal, ces gènes sont non seulement exprimés de façon cyclique dans les cellules de l'oscillateur central, mais qu'ils se retrouvent également dans les tissus périphériques (à tout le moins le foie, le cœur, la peau). Potentiellement, ils s'exprimeraient dans toutes les cellules de l'organisme. Il existerait donc des rythmes - des horloges - périphériques sous la coordination de l'horloge centrale.

« C'est ce sur quoi nous nous sommes penchés. On savait déjà qu'il est possible d'identifier la présence de ces gènes-là et des protéines qu'ils contrôlent dans des lymphocytes humains. Nous avons donc profité d'expériences dans lesquelles on évalue les rythmes circadiens chez des humains, dans un environnement hors du temps et selon une méthodologie sophistiquée, pour extraire des cellules sanguines blanches à différentes heures du jour pendant 35 à 45 heures d'affilée, pour voir si ces gènes oscillent chez l'être humain de la même façon que chez l'animal.

«Notre organisme est sensible à des synchronisateurs externes, le plus puissant étant l'exposition à la lumière et à l'obscurité.»

- Dr Diane Boivin

« On entend par oscillation que le gène est actif à des moments précis. La transcription d'un gène en ARN messager puis en une protéine est un phénomène quantifiable. Nous avons cherché à savoir si l'intensité de la transcription variait selon l'heure de la journée. Et effectivement, nous avons trouvé des rythmes circadiens dans la transcription de ces "gènes de l'horloge". Nos données concordent avec les études publiées sur les animaux. Et comme chez l'animal, nous avons constaté un délai de plusieurs heures entre le pic d'activité de l'oscillateur central et les pics d'activité des oscillateurs périphériques.

« Cela veut dire qu'il doit y avoir un processus de communication entre l'horloge centrale et les horloges périphériques. Et ça, c'est tout un sujet de recherche! Notre découverte est très importante parce qu'elle montre que nous avons un outil pour explorer de façon dynamique les mécanismes moléculaires des rythmes circadiens chez l'être humain. Par l'étude de cellules sanguines qui peuvent être prélevées facilement, nous avons une fenêtre d'observation sur ce qui se passe au niveau de l'oscillateur central. C'est ce qui est excitant dans cette histoire! »

De fait, on pourra désormais récupérer plus rapidement les résultats des recherches animales en vue d'éventuelles applications médicales. Tester l'effet de différents médicaments sur les rythmes circadiens, découvrir s'ils sont affectés dans tel ou tel trouble, décortiquer la dynamique des transcriptions génétiques dans le travail de nuit, le décalage horaire, les maladies du sommeil... Le Dr Boivin ne demande qu'à exploiter ce filon de nouvelles (« et vraiment très prometteuses ») avenues de recherche et de développement.

Cet article a été publié par l'AMLFC (Association des médecins de langue française du Canada) en février 2004.

Nous les remercions de nous autoriser à le publier.

Horloge sans aiguilles

Monsieur Jacques Clairoux et Anne-Marie Bédard ont eu beaucoup de plaisir (eh oui!) à la conférence du docteur Diane Boivin, à l'hôpital Douglas, le 3 novembre dernier.

Malgré une présence nombreuse, Madame Boivin a su s'adresser à chacun de nous personnellement. Elle nous a fait voyager non seulement autour du globe jusqu'au pôle de l'horloge biologique mais aussi dans le temps de 1729 jusqu'à nos jours. Elle a ajouté une note artistique avec l'horloge florale de Linaus. Ce qui m'a fait comprendre que nous avons chacun et chacune notre heure de gloire et que l'ensemble forme un tout des plus harmonieux.

Avec le doigté d'un horloger suisse, docteur Boivin nous a démonté le mécanisme de notre coucou interne. Elle a su vulgariser ses connaissances ultra-pointues. En somme, j'ai compris. Du moins, je le crois! En tout cas, elle a su me faire sentir aussi savante qu'elle ou presque! Tout un tour de force!

L'entraide

Nos 275 membres s'entraident et aident d'autres personnes en aidant Fondation Sommeil.

Cette aide prend différentes formes.

Encore cette année, Mme Marianne Brousseau fera des emballages cadeaux à sa pharmacie.

Un autre a laissé des dépliants à la cuisine de son lieu de travail.

Une personne a donné des objets pour la vente de garage du printemps prochain.

Et vous? Qu'aimez-vous faire?

Faites ce que vous aimez tout en aidant directement ou indirectement des personnes atteintes de déficiences reliées au sommeil.

Merci à chacun et à chacune!

Ma vie : mon espoir

(...suite de *Ma vie : mon calvaire* voir bulletin précédent)

Chanceuse! Le Pérou m'a sauvé. Après cinq ans, j'ai dû revenir au Canada. En 1993, après 47 années de calvaire, grâce à ma petite sœur Muriel, j'ai enfin rencontré le Docteur Montplaisir. Je fus référée pour hypersomnie. À l'hôpital, je me suis couchée à 22 heures 30. D'après moi, je me suis endormie rapidement. Je me suis levée à une heure de l'après-midi le lendemain... fatiguée. Je me souviendrai toujours de l'imprimé révélateur du polysomnogramme.

Votre période d'endormissement, formula mon bon docteur, est très longue ; deux heures. Mais surtout, vous souffrez d'un retard de phase. Vous n'avez pour ainsi dire pas dormi avant les quatre heures du matin. Et vous n'avez dormi que deux heures. En plus, vous avez des réveils fréquents (au moins vingt-huit à l'heure). Ensuite vous êtes restée éveillée pendant au moins deux heures. Puis, un autre deux heures d'endormissement. Et votre meilleur sommeil se situe entre dix heures et midi. Ce retard de phase se complique par un horaire rigide de sommeil. Vous ne pouvez pas dormir en dehors de vos heures. Vous mourrez avant de pouvoir faire une sieste en après-midi. Contrairement à votre perception, vous n'avez pas beaucoup dormi. Vous avez une dette de sommeil considérable et chronique.

Et la lumière fut ! Je ne suis pas la pomme pourrie. Je suis la verte Granny Smith parmi les rouges McIntosh. Incroyable ! Je ne dors pas et je ne le sais pas ?

Madame, m'expliqua-t-il, à l'avenir, vous saurez que si vous vous réveillez reposée avec le goût d'entreprendre votre journée, vous aurez dormi. Par contre, si vous vous réveillez plus fatiguée que la veille c'est que vous n'avez pas assez dormi.

Heureusement que je ne savais pas que je ne dormais pas, car je serais devenue poly toxicomane.

Qu'est-ce que je fais pendant mes réveils ?

D'après moi, me répondit-il patiemment, vous êtes en état de méditation profonde. C'est pourquoi vous avez survécu.

Pour votre retard de phase j'obtiendrai l'autorisation de vous prescrire de la mélatonine. Mais nous n'avons pas de preuve qu'elle serait efficace pour vous. Je ne sais pas pourquoi vous vous réveillez aussi souvent et aussi longtemps. Votre sommeil fragmenté est peut-être dû à des causes psychologiques.

Ben non ! La qualité de mon sommeil ne peut pas être de nature psychologique. Je suis comme cela depuis ma naissance. Comment un bébé peut-il avoir des problèmes psychologiques ? Je viens d'une famille ordinaire ; pas d'alcool, pas d'inceste, pas de violence et même pas de chicane entre mes parents.

Pensez-y.

Devant mon air dubitatif, il ajouta : « *Commencez par respecter votre horaire de sommeil.* »

Pas facile ! Tout me réveille en avant-midi ; le bruit des voisins, la circulation, le téléphone, etc. Tous me donnent rendez-vous le matin ; médecin, prise de sang (il faut être à jeun, qu'on m'a dit), techniciens et réparateurs de tout acabit. Depuis que je sais que je ne dors pas beaucoup, je suis plus réveillé quand je suis réveillée...enfin, vous comprenez.

Malgré tout, je vais un peu mieux. J'ai trouvé du travail. À l'entrevue : *C'est parfait, Madame ! Vous voyez, nous voulons joindre par téléphone les gens à leur retour de travail. Nous sommes bien contents d'avoir enfin quelqu'un de volontaire pour travailler sur le quart de 13 heures à 21 heures. À lundi matin.*

Matin ? À treize heures ?

Non, huit heures.

Malgré l'évidence, avec un haussement d'épaules, il verbalisa : « *La formation se donne le jour. Et par la suite, les vendredis, tout le monde est de jour.* »

Pas facile d'être verte au lieu de rouge !

Découragée, je retourne voir mon bon docteur.

« La photothérapie serait recommandée, me dit mon allumeur de réverbères. Vous étiez mieux au Pérou, n'est-ce pas ? »

Cette exposition à la lumière vive ne m'aide pas à me lever beaucoup plus tôt. Toutefois, mon sommeil s'améliore.

Quel choc émotionnel a déclenché chez moi des perturbations psychiques telles que je ne peux pas dormir une seule nuit normale ? Pour y penser, j'y pense. La question hante mes jours et mes rêves. Sept ans après le diagnostic, courageusement, je plonge dans mon enfance. Pendant deux semaines, je n'ai pu dormir qu'une heure et demie par nuit. J'en ai fait un infarctus. Aux soins intensifs en cardiologie à l'hôpital du Sacré-Cœur :

Bonjour, je suis votre infirmière. Je vais prendre bien soin de vous. Bien, me récita l'angélique, vous avez jusqu'à huit heures pour déjeuner. Ensuite à neuf heures c'est la prise de sang. Puis, je vous apporte le nécessaire pour vous laver. Ne vous pressez pas, car la visite du cardiologue n'est que vers dix heures. Surtout, demandez la bassine. Vous ne devez pas faire l'effort de vous lever. Reposez-vous bien, chère petite Madame.

Me reposer, me reposer...vous ne me laissez même pas dormir ! Tabarnouche!

Et la lumière fut ! Les grosses cette fois-là! Je suis victime de l'amour acharné. Depuis ma naissance, on ne m'a jamais laissé dormir à mes heures. Voilà le traumatisme psychologique ! Chaque jour de ma vie, j'ai subi agression sur agression. On m'a volé mes nuits et massacré mes jours. Lorsqu'on empêche des prisonniers politiques de dormir, c'est de la torture. Dans mon cas, ce fut toujours normal. Quel choc ! En plus, comme une victime de viol, c'est moi qui porte le fardeau de la culpabilité de ma souffrance.

Bon, voilà où j'en suis. J'ai besoin de trouver d'autres pommes vertes. En êtes-vous? Depuis que je sais que c'est génétique j'ai trouvé deux neveux qui ont probablement le même problème que moi. Ils n'ont pas encore de diagnostic car ils ont d'autres symptômes qui viennent brouiller les pistes. C'est pour eux et pour tous ceux et celles qui souffrent que je travaille pour l'Association.

Anne-Marie Bédard, membre

J'ai écrit un livre : *Chancay, Pérou.*

Trois cent pages d'aventures.

Vous pouvez vous le procurer pour seulement 10\$.

Écrivez-moi directement à l'adresse Internet suivante :

anne-marieb@sympatico.ca

Je me ferai un plaisir de vous répondre.

Anne-Marie Bédard

Chronique régionale.

Fondation Sommeil a animé la conférence-atelier : *Le sommeil en un, deux, trois moutons* à soixante membres de l'AFÉAS (Association féminine d'éducation et d'action sociale) de Trois-Rivières. L'accueil fut chaleureux et la rencontre vivante. Plusieurs questions ont enrichi l'atelier sur l'hygiène du sommeil. Toutes les participantes furent très généreuses. Nous les remercions de tout cœur.

Le 15 novembre, ce fut au tour du centre de jour L'Envolée de Ste-Agathe de recevoir la visite d'Anne-Marie Bédard. Une quinzaine de participants et participantes ont posé plusieurs questions et ont témoigné de leurs problèmes de sommeil. L'intérêt fut soutenu jusqu'à l'heure de la fermeture.

Notre représentante de la Mauricie, Monique Marois, a assisté à un atelier sur le numéro de bienfaisance donné par Douanes Canada à Trois-Rivières. Ce 28 octobre fut une belle journée intéressante. Elle a transmis la très utile documentation au bureau.

Le 1^{er} décembre, la Maison Clotilde de Mont-Laurier a souligné leur souper de Noël en invitant Fondation Sommeil. Leur générosité a permis à la conférencière de voyager la veille et d'éviter une tempête de neige. Vingt-cinq personnes ont partagé tellement chaleureusement que la conférence-atelier a largement dépassé le temps prévu.

Le Bulletin hiver 2004-2005

Édition et rédaction : Anne-Marie Bédard

Traduction : Sophie Pigeon, Sylvie Poulin
Andrew Dallaire et Monique Crépeau

Fêtons notre quinzième anniversaire !



Maison Brunet au Parc-Nature du
Cap St-Jacques, sur l'île de **Montréal**
www.ville.montreal.qc.ca/parcs-nature
et Centre de plein air du Cap-St-Jacques

Journée champêtre pour toute la famille

Samedi, le **23 avril 2005**

M. Michel Daigle, comédien, sera des nôtres.

13 heures : activités extérieures ; balade en **carriole**,
visite de la **ferme écologique** avec animaux, etc.
Il y a des frais pour la balade en carriole, mais toutes les autres
activités sont gratuites.


17 heures : souper ; menu de cabane à sucre

Musique avec **Mark Pinkus**

Prix du billet : **20\$ par adulte** et
8\$ par enfant de moins de 12 ans.

Nombre de places limitées

Date limite de votre paiement : **1^{er} avril 2005**

 Découpez et retournez à l'Association.

Mot du président

Où va l'argent que nous recevons ?

Cette année, Fondation Sommeil a aidé au moins six cents (600) personnes en leur donnant des informations par téléphone et par courrier.

Afin de soutenir toutes ces personnes et nos 275 membres, Fondation Sommeil est continuellement à la recherche de subventions, de financement et de bénévoles.

Le 15 octobre 2004, nous accueillions notre dix millièm (10,000) visiteur sur notre site Internet.

Maintien quotidien d'une comptabilité qui balance, démarches, appels téléphoniques, correspondances, recherches, traitement de texte, vérifications, gestion du site, maintien d'équipements, donner des conférences, distribuer des dépliants, gérer un bulletin trimestriel, réunions, et une foule d'activités connexes, sont les tâches des personnes au service de ceux et celles qui ont des déficiences reliées au sommeil.

La prochaine fois, nous vous parlerons de nos projets.

Jacques Clairoux, président

À la famille éprouvée,
nous offrons nos sincères condoléances,
pour le décès de
Mme Thérèse Moreau Huneault

Souper champêtre

Ci-joint mon paiement de : _____

Pour _____ adulte (s) et _____ enfant (s) moins de 12 ans.

Nom _____

Adresse : _____

Téléphone : (_____) _____

Aucun remboursement après le 1^{er} avril 2005

Activités en février 2005

Il y aura **4 rencontres d'échanges**.

Une pour les personnes atteintes du syndrome des apnées du sommeil.

Une autre pour les personnes touchées par le syndrome des jambes sans repos.

Puis, pour les gens souffrant d'insomnie.

Et enfin, pour ceux et celles affectés par la narcolepsie-cataplexie.

Surveillez notre promotion.



En vente

Livre : *Apnée, Ronflements et troubles du sommeil* du Dr Jacques Grosbois et Michèle Le Pellec des éditions : Option Santé : 12\$

Chandelles phosphorescentes : 5\$

T-shirts avec notre logo : 20\$

La revue : 1\$

Blocs-notes : 1\$

Appareil pour apnées : 600\$

Merci de commander par téléphone
(514) 522-3901 ou 1-888-622-3901

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 les moyens d'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

Renseignements optionnels (aux fins de statistique)

Date de naissance

Je crois être affecté par un trouble du sommeil. Lequel?

Occupation principale

Je vous envoie un chèque ou un mandat-poste

Membre : 20\$ Organisme : 50\$

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

Je désire un reçu aux fins d'impôt : oui non

Signature


Adressez ce formulaire à :

Fondation Sommeil
1600, av. de Lorimier
Montréal, (Qué) H2K 3W5



OXYGÉNOTHÉRAPIE - APNÉE DU SOMMEIL

1-877-433-3956 www.osrmedical.com

Quadromed 



Arthur de Grandmont
Directeur de Services Diagnostiques

5776 Boul. Thimens, St-Laurent, Québec, Canada H4R 2K9
Tél.: (514) 332-3287 ext.: 24 • 1-800-363-0192 • Fax: (514) 332-4771
E-mail: arthur@quadromed.com

www.quadromed.com

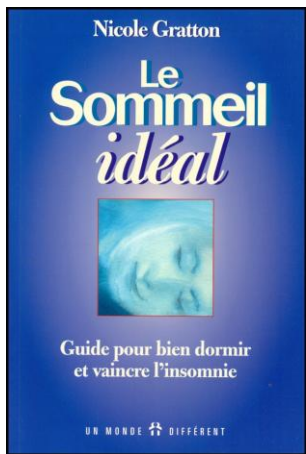


L'IMPRIMÉ

50, rue Cartier
Saint-Lambert (Québec)
J4R 2S4

Normand Leclaire

Téléphone
(450) 671-4646
Télécopieur
(450) 671-8237
Courriel
info@limprime.ca



Le Sommeil idéal
de Nicole Gratton

Avez-vous de la difficulté à dormir ? Votre sommeil est-il peu réparateur ?

Ce livre vous aidera à favoriser l'endormissement, à éviter les éveils fréquents durant la nuit et à améliorer la qualité de votre sommeil.

Sont inclus des conseils pour le sommeil des personnes âgées et l'art de faire la sieste. Adieu à l'insomnie et bienvenue aux nuits régénératrices !

Éditions Un monde différent 19,95 \$

www.nicole-gratton.com Inf. : 514-324-7247



André Boulerice

Député de Sainte-Marie-Saint-Jacques
Vice-président de la commission de la Culture

1951, boul. de Maisonneuve Est, bureau 001
Montréal (Québec) H2K 2C9
Téléphone : (514) 525-2501 Télécopieur : (514) 525-5637
Courriel : andre.boulerice@assnat.qc.ca

À tous nos partenaires.

Merci infiniment

pour votre preuve de solidarité !