

1 000 spécialistes du sommeil à Québec en septembre 2011

Grâce à l'implication, aux efforts et à la notoriété de notre ambassadeur, Monsieur **Charles M. Morin**, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les troubles du sommeil et professeur à l'École de psychologie de l'Université Laval, le Centre des congrès de Québec accueillera en septembre 2011 le Congrès international de la **World Association of Sleep Medicine (WASM) et de la Société Canadienne du Sommeil (SCS) / Canadian Sleep Society (CSS)**.

Cet événement majeur attirera 1 000 spécialistes des maladies du sommeil et devrait générer plus de 1,5 M\$ de retombées économiques dans la région de Québec.

La candidature de Québec, et du Centre des congrès, a été présentée officiellement devant l'exécutif de l'association lors du 2e Congrès mondial de la WASM qui s'est tenu à Bangkok le 6 février dernier, avec comme concurrentes les villes d'Athènes et d'Osaka. Deux jours plus tard, la bonne nouvelle arrivait : Québec et son centre des congrès seraient les hôtes de ce congrès international.

La WASM regroupe des spécialistes des soins de santé actifs dans le domaine des troubles du sommeil. Elle fut fondée en vue de trouver des moyens pour améliorer la qualité du sommeil et encourager le traitement et la prévention des troubles du sommeil par le personnel

Référence : Société Canadienne du Sommeil (SCS) / Canadian Sleep Society (CSS) (2009, printemps). *Vigilance*, vol.19, no.1



Vaincre les ennemis du sommeil

Charles M. Morin
Les Éditions de l'Homme,
2e édition 2009, 285 pages
ISBN : 978-2-7619-2342-2

Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil. De plus, vous trouverez des informations utiles sur le décalage horaire, l'apnée, la narcolepsie, les somnifères, de même que sur les troubles du sommeil spécifiques aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées.

Un guide pratique pour enfin retrouver le sommeil de vos rêves!



Fondation Sommeil

Bulletin d'information du 20 novembre 2009

1600 Avenue De Lorimier
Montréal, (Québec), H2K 3W5

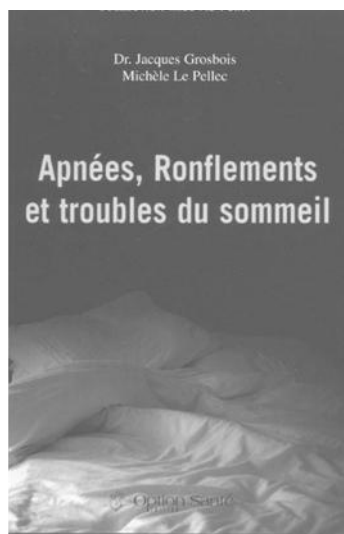
Téléphones
514-522-3901
Ou 1-888-622-3901
(sans frais pour
l'extérieur de Montréal)

Courriel
info@fondationsommeil.com

Internet
www.fondationsommeil.com

Organisme de bienfaisance enregistré
NE : 13496 4766 RR0001
Association de personnes

À vendre



Apnées, Ronflements et troubles du sommeil.

Dr Jacques Grosbois et
Michèle Le Pellec

Collection Mise au Point,
édition Option Santé

2003, 91 pages
ISBN 2-922598-12-8

Docteur, je ronfle, faites quelque chose !

Une mise au point sur le ronflement et les apnées du sommeil.

Des millions de personnes ronflent ou présentent des troubles du sommeil liées à des apnées. Des pertes de mémoire ou de libido jusqu'à la mort subite; en passant par les troubles relationnels ou l'hypertension artérielle, les pathologies induites sont nombreuses. De plus, la somnolence qui en découle entraîne des risques d'accidents de la route ou d'accidents professionnels qui préoccupent les acteurs de la prévention. Des milliards de dollars et d'euros sont dépensés en traitements parfois inefficaces. Le ronflement et les apnées du sommeil sont ainsi en passe de devenir le mal du XXI^e siècle. De nombreuses industries, services et lobbies s'organisent pour satisfaire ce nouveau besoin. Notre sommeil est désormais sous surveillance. Heureusement, les recherches sur les pathologies du sommeil se multiplient et de nouveaux traitements sont en cours d'expérimentation.

Le Docteur Jacques Grosbois, chirurgien ORL, et Michèle Le Pellec, ingénieure, ont porté un regard qu'ils ont voulu objectif sur ces pathologies et ont analysé les solutions (dé)passées, actuelles et expérimentales, afin que le lecteur puisse se faire une idée raisonnable de ses difficultés et trouver le traitement le mieux adapté à sa situation.

Jacques Grosbois, médecin spécialiste, chirurgien ORL, est diplômé de la faculté de Paris. Il a commencé sa carrière à l'Hôtel Dieu de Paris. Spécialisé dans la chirurgie de l'audition, il a d'abord développé une prothèse ossiculaire qui porte son nom, puis a conçu et développé avec ses patients une Canule Souple Oro-pharyngée (C.S.O.) très simple qui offre une solution de plus pour le traitement des ronchopathies et des apnées du sommeil.

Michèle Le Pellec, ingénieure en télécommunications, a travaillé dans l'industrie nucléaire où les facteurs humains comme la somnolence, en particulier pour le personnel de quart, sont sous haute surveillance. Sa passion pour l'écriture sous toutes ses formes (romans, scénarios, nouvelles) lui a suggéré l'idée d'écrire ce livre.

Vous pouvez vous procurer, dès maintenant, «Apnées, Ronflements et troubles du sommeil : Docteur, je ronfle, faites quelque chose!» en communiquant avec Fondation Sommeil à daphne@fondationsommeil.com ou par téléphone au (514) 522-3901, 12 \$, poste en sus. Ce livre, qui dresse un portrait efficace et simple des apnées et du ronflement, sera autant apprécié pour ceux souffrant du syndrome de l'apnée du sommeil que pour leurs proches (famille, amis, employeurs, etc.). Bref, un excellent cadeau à offrir ! Tous les revenus iront directement à Fondation Sommeil et permettront de mettre en place des activités pour les membres, telles que des cafés-rencontre et du jumelage.