

## Sommaire

The Ghost of Noise .....	2 et 3
Marianne Brousseau .....	3
Les Bruits fantômes traduction française de <i>Ghost of noise</i> .....	4 et 5
Affaires communautaires .....	6
Conférences et vente de garage....	7
Chéri, tu ronfles.....	8
Notre quinzième .....	9
Succès de février.....	10
J'ai dévoré et impôts.....	11
Nos partenaires .....	12

## FÊTONS



## Fêtons notre quinzième anniversaire!

Fêtons les milliers de personnes qui ont vu une lumière d'espoir grâce à Fondation Sommeil! Fêtons tous les chercheurs, les chercheuses, les médecins et tous ceux qui travaillent à améliorer le sort des personnes atteintes d'un trouble du sommeil, de leurs amis et leur famille.

Fêtons toutes les personnes, dans le futur, qui recevront une écoute attentive, de la documentation et qui enfin auront un diagnostic et des services grâce à notre association!

**Fêtons-nous! Éclatons-nous!**

**Chut!** Y a t il quelqu'un dans les alentours qui cherche à dormir?

Pourquoi la gaieté des uns nuit à la tranquillité des autres? Y pensons-nous lorsque nous fêtons ou écoutons de la musique ou jouons-avec des enfants ou des animaux domestiques?

Profitons bien de notre journée et soirée du 23 avril. Nous ne dérangerons personne si ce n'est nos voisins aux grandes oreilles...

Anne-Marie Bédard



## Fondation Sommeil

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

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

# THE GHOST OF NOISE

By Mark Pinkus

This is the first time I am putting down in writing the story behind why I've moved so many times in my life.

Finally in the last year or so I decided to try to deal head on with my noise difficulties rather than always wanting to run away from them. I started playing the piano and composing at the age of 7. I have unbelievable sensitive hearing. The advantage of having such acute hearing is when I am in nature. Not only does being in nature soothe me, I can hear sounds that are helpful on so many levels for my spirit and soul. Nature is where I retreat temporarily when I am in a crisis with noise.

I am presently in my 59th residence. And in 95% of these moves from one place to the other, it was because the noise from the neighbours as well as certain external noises that drove me crazy.

During my childhood and adolescence I don't recall having difficulty sleeping at night due to noise. I was brought up as a child in front of a busy highway and next to the highway there was a huge farm. Luckily I heard the farm animals as I woke up in the morning rather than the cars constantly going by.

When I reached the age of 21 and moved to Montreal the drama between me and the "ghost of noise" began. When I got into bed at night to sleep, I would hear real sounds that kept me awake. They were never sounds created by my imagination. And everytime I moved to another apartment and began to unpack and arrange my few belongings, other noises would bother me and inhibit me from getting a night's sleep. Every place I moved into I could not adapt to and as a result I found myself once again trapped into a type of prison of noise in which all I wanted to do was to run away again and find something quieter.

Wherever I lived I dreaded going back to my apartment at night to sleep because I knew I wouldn't be able to rest due to the noise around me. There was a constant sense of anxiety and worry in my thoughts that lived permanently inside me day and night.

My dream has always been to find a quiet place where I can close my eyes at night and sleep and not be woken up by neighbours during the night or in the early hours of the morning.

My second solo piano recording is entitled "Quiet Place" because I've been in search of a place like that for over 25 years. It would be impossible to describe to you my horrendous journey of rarely getting to sleep at night in all the various places I've lived.

Every night practically for the last 25 years I've wanted to escape and keep looking for a place where I could

close my eyes, relax and fall asleep without being disturbed by the noise of others and their endless "noise making machines".

I must tell you that I am an extremely quiet person wherever I live. I also am very conscious of not disturbing the peace of my neighbours. That is very important to me. If only my neighbours could see it that way, my long searched dream would become a reality! I listen to soft music or most of the time nothing at all. I have no television, or washer or dryer, (once I lived with no phone) and I play the piano with headphones so that the neighbours beside me or below me do not hear the music. I spend a lot of time listening to relaxation music, lighting candles, taking baths, doing yoga, meditation, praying or lying down on the floor looking up at the sky and clouds, simply contemplating life.

I need tranquility almost as much as I need to breathe. But even during my relaxation moments in the daytime, the neighbours wherever I lived disturbed my peace. It's been a terrible and vicious circle: not able to sleep at night and not able to recuperate during the day.

My life has been completely unstable, with the deep feeling that I could never find a home. I felt I was a nomad always on the move in my mind, hopeless in finding a place on earth to live.

I would move even from place to place inside my own apartment throughout the night in search of a small safe corner where I could rest. During the night, I would try and sleep on the hallway floor, or on the kitchen floor to get away from the noise vibrations. For months I would also move my bed into the kitchen to be further away from the passing cars outside. Unfortunately I still heard the cars. I was like a rat scrambling around erratically in a cage without having a clue what to do or where to go. Feeling a sense of liberty and having peace of mind did not seem possible.

A few years ago I made the decision to never again choose a middle floor apartment where I would be exposed to those living above me and below me. That type of situation that I experienced several times was a horror story.

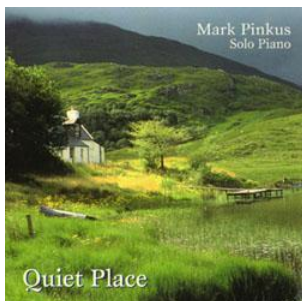
Often I would become obsessed and fixated by the noises around me: the sound of heavy footsteps above my head late at night, the parties, the electric fans that buzz and vibrate through windows, walls and floors, bulldozers and workers doing construction for months on end right next to my bedroom, the rattling of old steam radiators during the entire night, the smashing down of walls underneath my bed on the floor below, the loud and annoying televisions, the barking of dogs left alone, the loud music and so on. The list is endless.

From my experience, most neighbours are not willing to co-operate and help out and so the noise just keeps on rolling on and on like a broken record in a jukebox. It is so frustrating and demoralizing dealing with neighbours who won't make the slightest effort to improve the situation between everyone who shares the same building or housing unit. Even to this day my neighbours below have absolutely no consideration for my well being regarding tranquility and harmony amongst neighbours. I have made changes for them whenever they asked me but when I have a simple request I am immediatedly rejected no matter how much diplomacy and respect I implement to resolving the problem.

Very early every morning the landlord and his family slam several doors on the ground floor and as a result I am immediatedly woken up. I have tried on many occasions to ask my landlord to stop slamming the doors. I even wrote a note by the door handle on a piece of paper which said: "Please close the door more quietly. Thank you." I know how to do it so why can't they? They refuse to assist me in any way. The landlord told me that I was the first person in 12 years to complain about the slamming of the doors. I have given up and have no other choice but to be woken up.

Sometimes when I was so desperate to sleep I would pack a small knapsack like Mark Twains's Tom Sawyer character and leave at night to find a better place to sleep which would usually be at a friend's place. I have slept on hundreds of sofas, floors, and beds in so many different places. I don't even know here I am half the time when I wake up in the morning.

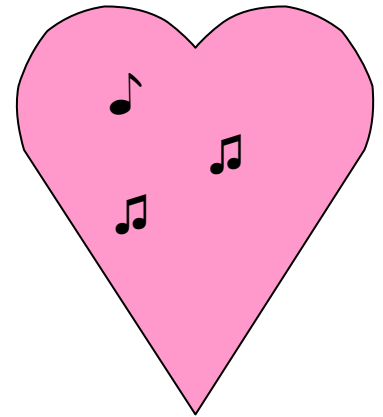
I worked over 10 years as a pre-school teacher but had to quit the job I loved the most because I couldn't sleep at night. I didn't have enough energy to be with the children.



Thank you and I wish you all a very relaxing and beautiful night's sleep. For those of you that would like to hear my original piano music please visit my website at ;

[www.markpinkus.com](http://www.markpinkus.com)

See our next issue for the second part of The Ghost of Noise..



## Remerciements

Photo de Marianne Brosseau

Merci beaucoup à Mme Marianne Brosseau qui encore une fois cette année a fait des emballages cadeaux. Elle a généreusement remis l'argent ainsi recueilli à Fondation Sommeil. Merci aussi à Diane McLean et Marie-Josée Girard, pharmaciennes associées à Jean Coutu, Rouyn-Noranda, Abitibi, qui ont gracieusement collaborés à cette activité.

## Les Bruits fantômes

C'est la première fois que je mets par écrit la raison de mes nombreux déménagements.

Finalement, dans la dernière année, j'ai décidé d'essayer d'accepter mes difficultés avec le bruit plutôt que de toujours me sauver.

J'ai commencé à jouer du piano et à composer à l'âge de sept ans. Mon sens de l'ouïe est incroyablement sensible. L'avantage d'avoir aussi bonne ouïe, c'est lorsque je suis dans la nature. Non seulement la nature m'apaise, je peux entendre des sons qui sont utiles à plusieurs niveaux pour mon esprit et mon âme. La nature est l'endroit où je me réfugie temporairement lorsque je traverse une crise avec le bruit.

J'en suis à ma cinquante neuvième résidence. Et 95% de mes déménagements ont été causés par le bruit de mes voisins ainsi que ceux de l'extérieur qui me rendaient fou.

Durant mon enfance et mon adolescence, je ne me souviens pas avoir eu de la difficulté à dormir la nuit à cause du bruit. J'ai été élevé en face d'une autoroute et voisin d'une grande ferme. J'étais chanceux de me réveiller en entendant les animaux de la ferme au lieu d'entendre des autos.

Lorsque j'ai eu 21 ans et que j'ai déménagé à Montréal, le drame entre moi et le « fantôme du bruit » a commencé. Lorsque j'allais au lit le soir pour dormir, j'entendais de vrais sons qui me gardaient réveillé. Ce n'étaient pas des sons créés par mon imagination. Et chaque fois que je déménageais dans un autre appartement et commençais à défaire mes boîtes et de placer mes quelques biens, d'autres bruits me dérangaient et m'empêchaient de dormir. À chaque endroit où je m'installais, je ne pouvais pas m'adapter et je me retrouvais une fois de plus piégé dans un genre de prison de bruit dans laquelle tout ce que je voulais était de m'enfuir et de trouver quelque chose de plus tranquille.

Partout où je vivais, je redoutais de rentrer à mon appartement car je savais que je ne pourrais pas me reposer à cause du bruit autour de moi. Mon rêve a toujours été de trouver une place tranquille où je pourrais fermer mes yeux le soir et dormir sans être réveillé par les voisins la nuit ou aux petites heures du matin.

Mon second enregistrement de solo au piano est intitulé « Quiet Place » parce que je suis à la recherche d'une telle place depuis 25 ans. Il est impossible de vous décrire mes voyages d'horreurs dans toutes les places où j'ai vécu dû au rare sommeil

Chaque nuit, pendant les vingt-cinq dernières années, j'ai voulu m'enfuir et je surveillais un endroit où j'aurais pu fermer mes yeux, relaxer et m'endormir sans être dérangé par le bruit des autres et de leurs éternelles machines bruyantes.

Je dois vous dire que je suis une personne extrêmement tranquille où que je sois. Je fais aussi bien attention de ne pas déranger la paix de mes voisins. C'est très important pour moi. Si seulement mes voisins pouvaient voir les choses de la même façon, mon rêve pourrait devenir réalité. J'écoute de la musique douce ou la plupart du temps rien du tout. Je n'ai pas de télévision, ni de laveuse, ni de sècheuse, (une fois, je n'avais pas le téléphone) et je joue du piano avec des écouteurs de manière à ce que mes voisins d'à côté et ceux d'en dessous n'entendent pas la musique. Je passe beaucoup de temps à écouter de la musique de relaxation, sous l'éclairage de chandelles, prenant des bains, faisant du yoga, de la méditation, priant ou étendu sur le plancher en regardant le ciel et les nuages ou tout simplement contemplant la vie.

J'ai besoin de tranquillité autant que j'ai besoin de respirer. Mais, même pendant mon temps de relaxation le jour, mes voisins, ou que je sois, dérangent ma paix. C'est un terrible cercle vicieux : ne pas pouvoir dormir la nuit et ne pas pouvoir récupérer le jour.

Ma vie a toujours été instable, avec le sentiment profond que jamais je ne pourrai trouver mon chez moi. Je me sens comme un nomade toujours en mouvement et sans espoir de trouver ma place sur terre pour y vivre.

Je déménage même d'endroit en endroit à l'intérieur de mon appartement toute la nuit à la recherche d'un petit coin sûr où je pourrais me reposer. Pendant la nuit, je peux essayer de dormir sur le plancher du corridor ou sur le plancher de la cuisine afin de m'éloigner des vibrations bruyantes. Pendant des mois, je peux déménager mon lit dans la cuisine pour être plus loin des autos qui passent dehors. Malheureusement, je continue d'entendre les autos. Je deviens comme un rat grattant tout le tour de sa cage sans avoir d'indice de ce qu'il doit faire ou où aller. Sentir le sens de la liberté et avoir la paix d'esprit ne semble pas possible.

Il y a quelques années, j'ai pris la décision de ne plus jamais choisir un appartement entre deux étages ou je pourrais être exposé aux voisins vivants au-dessus et aussi à ceux vivants au-dessous. Cette situation que j'ai déjà connue plusieurs fois était une histoire d'horreur.

Souvent je deviens obsédé par le bruit qui m'entoure : le son de pas pesants au-dessus de ma tête tard la nuit, les fêtes, le sifflement des ventilateurs électriques qui font vibrer les fenêtres, les murs et les planchers, les bulldozers et les ouvriers qui construisent pendant des mois et juste près de ma chambre à coucher, les cognements des vieux radiateurs à la vapeur pendant la nuit entière, des coups sur les murs juste sous mon lit à l'étage au-dessous, le son ennuyant des télévisions, les aboiements des chiens laissés seuls, la musique à tue-tête. La liste est interminable.

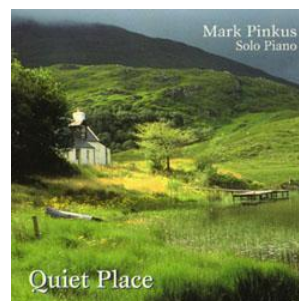
D'après mon expérience, la plupart des voisins ne veulent pas coopérer et aider, alors le bruit roule sans fin comme un record brisé dans un juke-box. C'est tellement frustrant et démoralisant de faire affaire avec des voisins qui ne veulent pas faire le moindre effort pour améliorer la situation des personnes qui partagent le même édifice. Même aujourd'hui, mes voisins d'en bas n'ont aucune considération pour mon bien-être en ce qui concerne ma tranquillité et pour l'harmonie entre voisins. J'ai fait des changements pour eux lorsqu'ils me l'ont demandé, mais lorsque moi j'ai une demande, je suis immédiatement rejeté quelles que soit la diplomatie et le respect que j'y mets afin de résoudre le problème.

Tôt, tous les matins, le concierge et sa famille claquent plusieurs portes au rez de chaussé, ce qui me réveille. J'ai essayé plusieurs fois de demander au concierge d'arrêter de claquer les portes. J'ai même écrit une note sur un papier que j'ai placé, sur la poignée de la porte, qui disait : S'il vous plaît, fermez doucement la porte, Merci! Je le fais alors pourquoi ne le font-ils pas? Ils refusent de collaborer. Le concierge m'a dit

qu'en douze ans j'étais la première personne à me plaindre du claquage de porte. J'ai démissionné et je n'ai pas d'autre choix que d'être réveillé.

Quelquefois, lorsque j'ai désespérément besoin de dormir, je fais mon balluchon comme le personnage de Tom Sawyer de Mark Twain et le soir venu, je pars à la recherche d'un meilleur endroit où dormir et habituellement j'abouti à la maison d'un ami.

J'ai travaillé plus de dix ans comme professeur de maternelle, mais j'ai dû quitter mon travail que j'aimais le plus parce que je ne pouvais pas dormir la nuit. Je n'avais plus assez d'énergie pour être avec des enfants.



Merci et je vous souhaite, à tous, une bonne et relaxante nuit de sommeil. Pour ceux d'entre vous qui aimeriez écouter ma musique originale de piano, s'il vous plaît visiter mon site Web à :

[www.markpinkus.com](http://www.markpinkus.com)

# 2618 Mercis

**Un gros merci à tous nos généreux donateurs et donatrices! Avec notre campagne de financement, nous avons récolté deux mille six cent dix-huit dollars (2,618).**

## Dons In memoriam

Vous pouvez verser un don en hommage à la mémoire d'une personne chère décédée

Votre don sera destiné à aider des personnes qui souffrent de troubles du sommeil.

Pour plus d'information, communiquez avec votre Association.

# Affaires communautaires

## Mot du Président

Avec la venue de plusieurs nouveaux membres qui s'impliquent et dans leur milieu et dans leur région, nous avons espoir de maintenir notre vitesse de croisière. Notre itinéraire se précise.

Avec l'appui de l'association des diplômés de l'Université Laval nous développons un volet de conférences animées par le Dr Jean Drouin qui auront lieu à travers le Québec et plus particulièrement à Québec, Saint-Lambert, Sherbrooke, Gatineau, Saguenay, Rouyn-Noranda et Rimouski. (Voir les dates et lieux de la programmation à l'intérieur du Bulletin.)

De la même manière nous nous manifestons par un calendrier de conférences auprès des conseillers en emploi ainsi que de groupes de personnes handicapées avec Anne-Marie Bédard et son thème « Un deux, trois moutons ».

Je tiens à remercier Antoine Richemont étudiant à l'école Émica qui est venu faire un stage à l'Association. Il a réalisé la mise en réseau de quatre de nos ordinateurs. Nous l'en remercions bien chaleureusement.

N'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt à participer à certains types d'activités auxquelles vous aimeriez assister. Et même à nous faire part de vos témoignages. Nos pages sont ouvertes à tous vos rêves même réveillés.

Jacques Clairoux, président

## Assemblée générale annuelle

Vous êtes convoqués à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu

**Samedi, le 4 juin 2005**

**à 10h**

**au 1212, rue Panet, Montréal**

Salle 204

## Pourquoi aller à l'assemblée annuelle?

Parce qu'il s'agit de **mon association**.

Parce que voter est non seulement mon privilège, c'est aussi **ma responsabilité**.

Parce que les élus géreront **mon argent**.

Parce que je suis bonne pour gérer mon budget personnel, alors je serai bonne aussi pour gérer le budget de l'association, je veux être élue.

Parce que au lieu de chialer, bouder ou quitter, **je m'implique**.

Parce que je vais rencontrer des **amis** et des personnes qui peuvent m'aider.

Parce que qu'ensemble, nous nous **sentons plus forts** pour faire face à nos problèmes.

Parce que l'assemblée sera le reflet des participants, alors si j'y vais, elle sera à mon image. Si je veux y avoir du plaisir, **j'aurai du plaisir**.

# Dates à retenir

## Conférences



### Tout sur le sommeil

par le Dr Jean Drouin

<b>26 avril</b>	<b>3 mai</b>
<b>Québec BN LE SOLEIL</b>	<b>Sept-Iles BN (?)</b>
<b>Montmartre Canadien</b> 1679 ch. St-Louis Sillery G1S 1G5	<b>Gouverneur Hôtels</b> 666 boul. Laure Sept-Iles G4R 1X9  CV

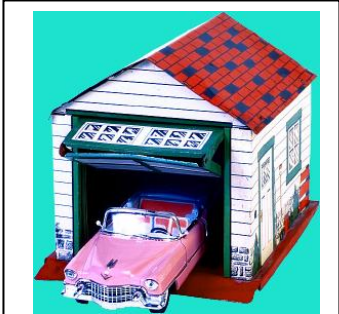
<b>8 mars</b>	<b>15 mars</b>
<b>St-Lambert</b>	<b>Sherbrooke</b>
<b>Collège Durocher</b> 857, Riverside ST-Lambert J4P 1C2	<b>Hôtel Delta</b> 2685 rue King Ouest Sherbrooke J1L 1Y8

<b>22 mars</b>	<b>29 mars</b>
<b>Gatineau</b>	<b>Saguenay BN</b>
<b>Hôtel Clarion</b> 111 rue Bellehumeur Gatineau J8T 6K5	<b>Holiday Inn</b> 2675 boul du Royaume Jonquière G7S 5B8

<b>12 avril</b>	<b>19 avril</b>
<b>Rouyn-Noranda BN</b>	<b>Rimouski BN</b>
<b>Gouverneur Hôtels</b> 41, 6 <sup>e</sup> rue Rouyn-Noranda J9X 1Y8  CV	<b>Gouverneur Hôtels</b> 155 bl. René-Lepage Rimouski G5I 1P2  CV

**Pour réservation (514) 522-3901  
Sans frais : 1 888 622-3901**

## Vente de garage



## Samedi 14 mai

Vous faites votre ménage du printemps dans votre demeure?

Vous connaissez quelqu'un qui « casse maison »?

Vous pourriez lui proposer qu'elle nous offre tous ces *coffres* pour notre de vente de garage annuelle à Montréal.

L'an passé nous avons fait mille dollars.

Cette année, notre objectif est d'en faire autant.

Ensemble, nous y arriverons!

# Chéri, tu ronfles...

Chanson de Linda Lemay

Moi j'aurais jamais cru  
Que j'penserais au divorce  
Mais l'idée m'est venue  
Vers la fin d'la nuit d'noces

C'est pas que j'te déteste  
Ou que j'veux t'voir mourir  
C'est juste que tu m'agresses  
Chaque fois ...qu'tu respireûûuuuh !

Non c'est pas qu'tu m'écœures  
Ou que j'peux plus t'sentir  
Mais essaie de dormir  
Dans la pelle d'un tracteur !

C'est pas qu't'es pas gentil  
C'est qu't'as dû avaler  
Lorsque t'étais petit  
Un moteur de Harley

Chéééééiiii, tu ronfleûûuuuh !

J't'ai donné des coups d'genou  
J't'ai secoué, j't'ai tourné  
J't'ai roué de coups d'pied  
Ça n'a rien changé du tout

Quand t'es près d'étouffer  
...là je guette en silence  
Presque entrain d'espérer  
E puis ...."RRRRÔÔOOOONNNNN !!!" tu  
r'commences !!!!!

J'me suis mis des bouchons  
Et des bonnets d'grand-mère  
Mais y a tes vibrations  
...mesurables sur "Richter"

J't'ai acheté toutes les marques  
D'humidificateur  
Pour calmer tes horreurs  
d'amygdales qui claquent

Et puis j'ai bâillonné  
Ta grosse face de limace  
En osant prétexter  
Que c'était un fantasme

Quand j'te pince les narines  
Jusqu'à c'que ça fasse mal

C'est au tour des babines  
De faire "PPPPPPFFFFFFF !!!!" comme un  
ch'vâââaaaal !!!

Y aurait l'opération  
Qui nous sauverait la vie  
Mais monsieur l'étalon  
A peur des ... bistouris

Pourrais-tu m'expliquer  
Me confier ton secret  
Dis, t'es-tu fait greffer  
Entr'la gorge et le nez  
Un broyeur à déchets... ?

Y a sûrement une façon  
Une potion miracle  
A donner aux cochons  
Pour ne plus qu'y renâclent

Moi j't'aimerais ma grenouille  
Si c'tait pas qu'tu coasses  
Si j'ramonais ta face  
à grand coup de quenoûûuuuilles !!!

Au début j'me disais  
Que j'allais m'habituer  
Mais alors j'ignorais  
Que t'allais ...empirer !!!

Là, j'comprends le bonheur  
Le bonheur de ta mère au mariage  
Elle rêvait qu'son enfant  
Qu'son enfant-pas-d'muffler déménage !

J'vais te tirer d'affaire  
Si tu veux que j'me charge  
De t'trouver un garage  
Ou un vétérinaire

Sinon, r'tourne chez ta mère

Avec ton vice cachéééééé  
J'vais lui dire de t'refaire  
Et puis de ...s'âââaappliqueeerrrr !!!

Source :

<http://feuilledechoux.monblogue.com/commentaires/feuilledechoux/40857>

## Fêtons notre quinzième anniversaire !



Maison Brunet au Parc-nature du  
Cap Saint-Jacques, sur l'île de Montréal  
[www.ville.montreal.qc.ca/parcs-nature](http://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 h : 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 h : 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<sup>er</sup> avril 2005**

 Découpez et retournez à l'Association.

## Ateliers

Pour les gens intéressés, il y aura des ateliers  
lors de notre fête.

**À 15 h**

Identification de plantes, tai  
chi et méditation

**animatrice : Micheline Bédard'**



**À 16 h**

Couronnes tressées

**Animatrice : Irèna hacio**

**À 16h**

Atelier pour les enfants

**Animatrice : Anne-Marie Bédard**

Pour ces ateliers rendez-vous près de la  
Maison Brunet.

Vente d'outils de promotion  
avec Monique Marois

Possibilité d'hébergement à l'Ermitage des  
religieuses, voisin du Parc nature. Prix : 25\$ la  
nuité, déjeuner compris. Faites vos réservations  
auprès de Gaëtan Roy avant le premier avril.

**Il y aura de nombreux prix de présence.**

### 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<sup>er</sup> avril 2005**

## Activités qui eurent lieux en février

Jeudi, le 17 février à 18h00 pour les gens souffrant d'insomnie. Et à 20h00 pour les personnes atteintes du syndrome des apnées du sommeil.

Vendredi, le 18 février à 18h00 pour ceux et celles affectés par la narcolepsie-cataplexie. Et à 20h00 pour les personnes touchées par le syndrome des jambes sans repos.



### 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

# J'ai dévoré...



Par : Anne-Marie Bédard

Oui, j'ai littéralement dévoré Le Sommeil idéal de Nicole Gratton. Ce fut le coup de foudre car en descendant mon doigt sur la table des matières j'aurais voulu le gober en entier tout d'un coup. Nicole Gratton n'est pas en lutte contre la modernité mais elle se sert de sa créativité pour faire un bond en avant.

Ce livre m'a instruite et éclairée. Vous dire ce que j'ai appris...il me faudrait écrire tout un livre. Je ne m'attendais pas à trouver autant d'information ou aide chez une auteure qui n'est ni chercheuse ni médecin. Mais, elle a une solide formation et les fruits de ses recherches sont des plus savoureux. Par exemple :

Il y a des références scientifiques, mais aussi du gros bon sens, des expériences individuelles ou des expériences de vie qui ont aussi leur pesant d'or. Par exemple, elle parle de l'importance de l'eau, de la nourriture et de l'air que nous respirons.

En plus, il m'a permis de passer des heures agréables car il est très bien écrit.  
Citations

Il faut aussi que je vous dise ce qu'il n'y a pas dans ce livre. On n'y trouve ni répétitions, ni longueurs. Je n'ai sauté ni chapitre, ni paragraphe, ni ligne, ni même un mot. Cette soupe est consistante et nourrissante comme pas une. Ce livre est aussi pragmatique qu'une recette de cuisine.

L'auteure l'a écrit pour moi, et je suis certaine que nous pourrions toutes et tous nous dire la même chose.

Il y a déjà quelques semaines que je l'aie lu et la digestion est des plus agréable. Ce livre laisse son empreinte. Je vous le recommande d'abord pour vous-même, mais aussi à offrir en cadeau. Un cadeau d'amour, car c'est un cadeau des plus aidant.

J'ai aussi lu l'Art de rêver, je vous en parlerai dans un prochain Bulletin.

---

---

## Déductions d'impôts

L'appareil à pression positive (CPAP) est déductible d'impôts s'il est prescrit par un médecin spécialiste.

Revenu Québec à la ligne 381

Revenu Canada : remplir l'annexe 1 :  
ligne 316

## Le Bulletin printemps 2005

Édition : Anne-Marie Bédard

Collaborateur : Mark Pinkus

Illustrations : Monique Marois

Collaboratrice: Marianne Brousseau



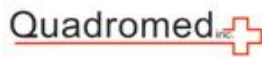
Soins du sommeil | Sleep care

4105-F boul. Matte, Brossard (Québec) J4Y 2P4  
Tél. : (514) 866-2344 | Fax : (450) 619-6956  
Sans frais : 1 (866) 923-9222  
infos: apnair@laboratoirebiron.com



OXYGÉNOTHÉRAPIE - APNÉE DU SOMMEIL

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



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

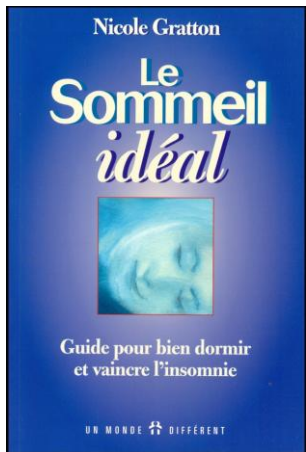


L'IMPRIMÉ

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 !