



Nous profitons de cette période de réjouissance pour vous dire merci et vous offrir nos meilleurs vœux de bonheur, de santé, de prospérité et pleins de joie.

En cette période, nos pensées se tournent avec gratitude vers vous, nos membres, nos donateurs et nos collaborateurs qui rendez possible l'accomplissement de notre mission.

De toute l'équipe de direction et du personnel, *JOYEUSES FÊTES ET BONNE ANNÉE*, remplies de sommeil. À vous, vos familles et amis.

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

« Le don planifié, c'est inviter la générosité après la vie »¹.

Vous êtes à cette étape de votre vie où vous réfléchissez à la redistribution de votre patrimoine. Vous n'êtes pas malade, mais songez à écrire votre **testament social**.

Tout au long de notre vie, nous avons tous fait don de notre temps et de notre argent pour soutenir une variété de causes. Fondation Sommeil est de celles-ci et vous n'entendez pas cesser d'être généreux une fois que vous aurez trépassé.

Pour assurer sa pérennité future, il y a ici une culture de charité sociale très peu répandue au Québec : le don planifié. Fondation Sommeil se doit d'en prendre le leadership en s'adressant à vous.

Dans le but de susciter votre générosité contagieuse à travers vos amis et vos proches, il faut agir et parler publiquement de la planification de ses dons.

En lançant un appel à la philanthropie planifiée, Fondation Sommeil ne désire pas priver vos proches de votre patrimoine. Il s'agit de donner jusqu'à 10 % de vos avoirs et de réserver le reste pour votre famille, tout simplement.

« Que voulez-vous laisser à la société ? Il ne tient qu'à vous de faire valoir que notre groupe d'entraide (Fondation Sommeil) soit un investissement avant tout ».

C'est tout un changement de culture, nous le réalisons. Mais nous ne sommes pas les pionniers. Par exemple, l'université McGill a amassé plus un milliard de dollars depuis sa création, majoritairement auprès de ses diplômés.

Les choses commencent à changer dans la culture philanthropique au Québec. Au cours des quatre dernières années, les dons à la Fondation se sont accrus depuis les dernières années de 5 % par année depuis trois (3) ans. Il n'en reste pas moins que le ratio subventions/dons révèle notre très forte dépendance de l'appui financier des instances gouvernementales.



¹ Adaptation et extraits d'un article du journal Les Affaires, édition du 31 janvier 2015

Le financement de Fondation Sommeil, comme la plupart des OBNL, est endémique et de moins en moins récurrent. Nos gouvernements réduisent leur soutien presque partout, alors il faut que quelqu'un prenne le relais.

Nous croyons que les dons planifiés sont la réponse à long terme à ce problème d'affranchissement.

Pour tous ceux qui ont des moyens plus modestes, il suffit de souscrire une assurance vie privée au profit de la Fondation Sommeil si notre cause vous tient à cœur. C'est une manière peu coûteuse de planifier une contribution, sans compter la déduction fiscale que vous procure votre contribution charitable.

Selon l'Agence du revenu du Canada, le don moyen par habitant au Québec se situe à 350 \$ par année, comparativement à 550 \$ dans le reste du Canada sans compter la déduction fiscale que vous procure votre contribution charitable.

Certes, il y a tout un bouquet de causes qui méritent votre soutien financier. Notre intention à ce moment-ci est strictement de faire valoir la pauvreté de nos coffres, ce qui nous empêche de maintenir des activités à valeur ajoutée pour l'installation et l'avancement de services de médecine du sommeil.

Les besoins sont énormes, notre action d'agir comme porte-voix de tous les patients est connue et reconnue.

Il nous faut nous affranchir de l'aide institutionnelle qui ne nous permet pas de nous développer. Alors, qu'il s'agisse d'un don planifié à long terme ou d'un don d'une valeur plus conséquente à court terme, votre geste généreux marquera votre implication sociale à notre cause qui touche 25 % de la population alors que 75 % d'entre eux s'ignorent affligés d'un trouble du sommeil.

Il y a là beaucoup de travail. Aidez-nous à faire ce qu'il faut pour « réveiller » les autorités gouvernementales aux multiples conséquences négatives et parfois dramatiques sur notre société.

Votre directeur général,

Sylvain Thomas



DR CHARLES MORIN



Le Dr Morin est psychologue de formation et est le président sortant du World Sleep Society qui a organisé le symposium mondial sur le sommeil qui s'est déroulé du 19 au 25 septembre dernier à Vancouver. Il s'est vu remettre le prix de conférencier émérite en science du sommeil des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

Ce qui suit est un extrait d'une entrevue radiophonique qu'il a accordé à Radio-Canada à l'ouverture du congrès.

« Il existe plus de 80 pathologies du sommeil, mais la principale est l'insomnie », explique le Dr Morin, professeur à l'université Laval de Québec et directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil.

Durant le congrès, nous discuterons des causes de l'insomnie et des nouveaux traitements disponibles. Notamment grâce aux applications maintenant disponibles sur les téléphones intelligents et les tablettes et aussi sur l'internet. Ces outils ne régleront pas les cas d'insomnie chronique ou sévère, mais seront très utiles pour une bonne partie des patients qui ont une telle pathologie. C'est une façon de rendre des traitements disponibles. Mais ce ne sont pas des traitements miracles.

À l'heure actuelle, la majorité des patients en insomnie prennent des somnifères, même si plusieurs préféreraient ne pas en prendre. Ils le font malgré tout, à défaut de se voir offrir une autre solution. Les médecins de famille sont la première ligne de défense que les patients rencontrent pour lutter contre leur insomnie. Leur principal outil de travail est malheureusement la médication. Or, les médicaments sont utiles à court terme, mais ce n'est pas LA solution à long terme à l'insomnie estime l'auteur du livre « Les ennemis du sommeil ».

La solution qui s'impose lorsque l'insomnie chronique et sévère s'installe est la thérapie cognitive comportementale (TCC). C'est une forme de psychothérapie axée sur le changement de certaines habitudes du sommeil, des horaires de sommeil et aussi au niveau de la réception des croyances et attitudes entretenues par les patients au sujet de leur sommeil. Le contrôle de l'anxiété et des inquiétudes est un facteur clé de succès de cette thérapie. Il s'agit de réapprendre à dormir ou de réapprivoiser son sommeil.

Cette technologie ne fonctionne pas à court terme comme les somnifères, mais a des effets à long terme indéniables sur la qualité de vie des patients.

Le Dr Morin signale aussi qu'il faut mettre de plus en plus d'emphasis sur l'importance qu'a le sommeil dans l'équation de la santé. Peut-être même plus important que celui d'une saine alimentation. Il faut insister sur les trois (3) facteurs suivants pour demeurer en santé : l'alimentation, l'exercice et le sommeil. Il ne faut pas compresser un de ces facteurs au détriment d'un autre. Ce sont les trois piliers d'une santé durable. Cela sera aussi un des thèmes principaux du congrès.

Jusqu'au 25 septembre. Plus de 3000 chercheurs provenant de plus de 75 pays se réunissent à Vancouver dans le cadre du congrès World Sleep 2019. Le congrès sert à informer les chercheurs, les cliniciens et le grand public à l'importance du sommeil et des outils disponibles dans l'arsenal de solutions de traitements. C'est l'occasion de partager les connaissances qui s'accumulent sur les troubles du sommeil.

INSOMNIE ET PERFORMANCE/ DE L'ÂGE SCOLAIRE AU TRAVAIL

Au cours de ce symposium, les panélistes ont présenté leurs analyses de la performance scolaire des jeunes de différents groupes d'âge, jusqu'à leur productivité à l'âge adulte.

L'objectif : démontrer la corrélation entre une bonne hygiène du sommeil, la productivité et la performance.

Pour faire cette démonstration, plusieurs études réalisées se sont montrées révélatrices en particulier lorsque jumelées.

Quelques constats :

- ◆ 25 % des écoliers connaissent des épisodes d'insomnie comportementale à un moment ou à un autre de leur parcours académique au primaire.
- ◆ 13 % des élèves du secondaire ont des difficultés à dormir ou à s'endormir.
- ◆ Au collégial et à l'université, la proportion des étudiants qui ne dorment pas ou qui n'ont pas une bonne qualité de sommeil atteint 60 %, dont 8 % signalent de l'insomnie.
- ◆ Une fois leurs études terminées, ces personnes se retrouvent sur le marché du travail où environ 12 % de la population active se plaint d'insomnie sévère et chronique.

Chacune de ces études a été réalisée par des chercheurs chevronnés. Elles ont révélé la prévalence de troubles du sommeil depuis le plus jeune âge chez les sujets observés.

N'y a-t-il pas là un signal d'alarme important ?

Un avertissement sérieux à la société civile que l'éducation des membres de nos communautés est fondée sur des principes de performance et de dépassement, et ce, depuis notre enfance.

Les apprentissages qui nous mènent à devenir des citoyens responsables et productifs ignorent ce principe tout aussi fondamental que la saine alimentation ou l'activité physique : l'adoption d'un régime de sommeil équilibré.

Curieuse adéquation de gagner en âge, en expérience et en connaissance... et de voir une aggravation des troubles du sommeil en parallèle, puisque c'est bien ceci que les chiffres nous montrent lorsqu'ils sont combinés et mis en séquence.

Dès le plus jeune âge, les tout-petits connaissent déjà des épisodes d'insomnie. Ce trouble s'aggrave à l'adolescence avec l'adoption d'un horaire de vie atypique provoquant le débalancement du cycle circadien. Les choses ne s'arrangent pas à l'atteinte de l'âge adulte où les besoins de performer et de se dépasser laissent peu de place au sommeil.



C'est comme si, toute notre vie, nous apprenions à consacrer le moins de temps possible au sommeil. Comme s'il y avait mieux à faire de ce temps.

Et pourtant.

Oui, l'insomnie a été associée à de nombreuses conséquences négatives chez les adultes, par exemple l'anxiété et la dépression.

Ce n'est, par ailleurs, que depuis une dizaine d'années que les résultats à l'école et la productivité au travail sont devenus des marqueurs de la baisse de la performance liée à l'insomnie.

Nous savons que l'insomnie coûte des milliards de dollars chaque année en coûts directs et indirects liés aux adultes et à leur productivité, mais nous ne savons rien du rendement académique en relation avec l'insomnie.

Jusqu'à présent, peu de recherches ou d'efforts cliniques ont été consacrés à la compréhension de l'impact émotionnel ou psychologique de l'insomnie sur les notes à l'école et sur la productivité chez les adultes.

De plus, nous ne savons pas grand-chose sur la manière dont les interventions comportementales peuvent aider les étudiants et les adultes à améliorer leur performance ou leur productivité.

Il faut mieux comprendre l'impact des facteurs quotidiens liés à l'insomnie sur la performance et la productivité tout au long de la vie.

Chez les adultes, l'utilisation de thérapies cognitives comportementales de l'insomnie (TCC-i) est très répandue de par le monde occidental. Les résultats semblent indiquer qu'il s'agit là d'une voie prometteuse pour « reprogrammer » les personnes les plus atteintes.

En Australie, les autorités en éducation ont résolu d'inscrire au cursus académique des activités d'apprentissage d'hygiène du sommeil à partir de la maternelle et tout au long du cycle secondaire. Cette insertion aux programmes est effective depuis plus de cinq (5) ans et les résultats se font déjà sentir sur les résultats des élèves.

Leur prémisses est qu'en inculquant de bonnes habitudes de sommeil dès le plus jeune âge, celles-ci resteront bien ancrées pour le reste de leur vie.

Au fur et à mesure que les présentations défilaient, il est apparu évident que le traitement de l'insomnie doit se faire en conditionnant et en inculquant de bonnes habitudes, le plus tôt possible.

Il est cool et amusant de dormir lorsque nous sommes petits.

Il est productif et vital de maintenir une bonne hygiène de sommeil pour éviter de sombrer dans l'insomnie chronique en vieillissant.

Panelistes: Corkum, Gruber, Bastien, Espie

DÉPRESSION ET SOMMEIL/ NOUVELLES PERSPECTIVES EN MATIÈRE DE MESURE ET DE TRAITEMENT.

À ce symposium, le dernier auquel j'ai participé, trois (3) chercheurs ont présenté leurs travaux et leurs opinions sur la relation entre l'insomnie et la dépression.

Il s'agit de :

- ✦ Colleen Carney, Ph.D., CPsych du Sleep & Depression Laboratory à Toronto
- ✦ Dr. Daniel Taylor, Ph.D, Professor à University of Arizona
- ✦ Nicole Carmona, PhD Student, Clinical Psychology du Canada

Selon eux, les troubles de dépression sont directement associés avec les troubles du sommeil et partagent plusieurs symptômes qui se chevauchent: difficultés de concentration, diminution du sommeil, fatigue...



Leurs observations montrent que les personnes qui souffrent de dépression et d'insomnie sont difficiles à traiter, car l'insomnie précède la dépression.

Constat: l'insomnie diminue l'efficacité des traitements spécifiques à la dépression. Leurs études indiquent que l'insomnie persiste après la prescription «réussie» de la dépression. Qui plus est, elle contribue à la rechute dépressive du patient.

Pour eux, il ne fait aucun doute, qu'il faut d'abord traiter l'insomnie des patients afin d'éliminer les perturbations du sommeil. Ceci est essentiel pour ensuite maîtriser les mécanismes de la dépression.

Sachez-le, il y a bel et bien une relation entre ces deux troubles, mais leur traitement doit se faire de façon distincte. L'insomnie d'abord. La dépression après.

Alors il y a bien divers paramètres du sommeil, comme la durée du sommeil ou l'efficacité du sommeil avec les perturbations du rythme circadien qui influencent la dépression. Seulement, cette affirmation sur «ces effets» n'a pas encore fait l'objet d'études exhaustives.

Les approches employées par les praticiens sont basées sur l'usage de méthodes fondées sur l'auto déclaration du patient. Il n'y a toujours pas d'indicateur mesurable.

Au fil de ce symposium, une description de l'état des recherches sur des méthodes de mesure de la dépression et du sommeil a été présentée: la pulmométrie, l'évaluation pupillométrique de la somnolence... Toutes des pistes prometteuses mais très complexes à comprendre, davantage à décrire pour les fins de ce compte rendu.

Il a tout de même été clairement établi que la maîtrise des facteurs liés à la qualité du sommeil jouent un rôle clé dans la gestion de la dépression. La comorbidité des maux est indéniable. Il est important d'en tenir compte lors de la détermination des traitements à prescrire et de leur séquence.

Malgré ce constat unanime, il demeure absolument nécessaire de mesurer avec précision les rythmes circadiens pour mieux prévoir la réponse aux traitements des personnes qui souffrent d'insomnie et de dépression.

Avec de tels indicateurs, un diagnostic adéquat sera posé et la formulation du régime pharmacologique répondra correctement au besoin du patient, puisque fondé sur des données probantes.

Durée de ce symposium: 90 minutes

LES MÉDECINS SPÉCIALISTES MICHAEL THORPY, THOMAS SCAMMEL ET KIRAN MASKI DES ÉTATS-UNIS PARTAGENT LEUR EXPÉRIENCE SUR LE DÉPISTAGE DE LA NARCOLEPSIE ET SES DIFFICULTÉS

Nota bene : le texte suivant est une traduction libre ainsi qu'un sommaire non exhaustif d'une conférence tenue lors de la dernière rencontre internationale du Mondial du sommeil 2019 à Vancouver. Cette conférence a eu lieu le lundi 23 septembre 2019. L'auteur vous demande de ne pas utiliser ce texte en tant que référence scientifique, mais pour ce qu'il est: les notes personnelles d'un observateur dissocié de la médecine professionnelle.

Adrien Bouthillier



Attention aux préconceptions et pistes à privilégier

Le diagnostic d'une des variantes de la narcolepsie doit s'adapter à la complexité de ces troubles du sommeil. En effet, aucun symptôme ne peut assurer à lui seul la prévalence de la narcolepsie, et ce, peu importe son type. Dans ce sens, l'évaluation du praticien doit tenir compte des limites suivantes :

- La plupart des narcoleptiques sont fonctionnels à leur réveil.
- Les cas de cataplexie touchent « seulement » près de la moitié des malades, et ce, en particulier les jeunes, puisque la cataplexie peut disparaître avec le temps.
- L'échantillonnage sanguin est peu efficace au dépistage.
- Les tests itératifs de latence d'endormissement (TILE) sont peu efficaces lors du dépistage de la narcolepsie de type 2. Dans ce sens, la consommation de caféine, de tabac ou les drogues altèrent facilement les résultats d'un TILE chez les types 2.

Néanmoins, certains symptômes et tests sont plus favorables à la réussite d'un dépistage efficace. En voilà quelques-uns :

- Observer une somnolence quotidienne.
- Assister à une transition rapide vers un sommeil profond.
- Être en présence d'hallucinations associées à l'entrée ou à la sortie du sommeil.
- Constater des « paralysies du sommeil » ou une incapacité consciente à se réveiller.
- Mesurer l'hypocrétine présente dans le liquide céphalorachidien (limité aux narcoleptiques de type 1).
- Étudier un échantillon de liquide lombaire. Cette méthode est à privilégier considérant qu'elle ne demande pas l'arrêt préalable de la médication du patient.

DORMEZ LÀ-DESSUS

L'intelligentsia du sommeil composé de plus de 60 chercheurs canadiens spécialistes du sommeil, de professionnels de la santé spécialistes du sommeil, mais aussi de patients souffrants de divers troubles du sommeil. Ainsi :

- le Réseau canadien sur le sommeil et les rythmes biologiques
- la Société canadienne du sommeil
- Fondation sommeil et
- Wake Up Narcolepsy Canada

ont uni leurs forces afin de lancer « **Dormez là-dessus** ». Une campagne de sensibilisation pancanadienne qui fait la promotion de l'importance du sommeil dans le maintien de la santé.

La campagne a été lancée le 24 septembre 2019 à Vancouver lors du congrès mondial sur le sommeil.

Le but de cette campagne est d'informer le grand public, de démystifier le sommeil, de proposer des solutions aux personnes qui souffrent de troubles du sommeil et rendre la qualité du sommeil une priorité de santé publique, de manière à :

1. Augmenter la sensibilisation du public et des décideurs sur le sommeil en utilisant des messages simples et scientifiquement justes :
 - Le sommeil est crucial pour la santé physique, émotionnelle et cognitive.
 - Pour rester en santé, il est aussi important de bien dormir que de bien manger et de faire de l'activité physique.
 - Il existe plusieurs troubles du sommeil, parmi lesquels on compte l'insomnie, l'apnée du sommeil, le somnambulisme, la narcolepsie, le trouble d'adaptation au travail de nuit, etc. Heureusement, pour chacun, il existe également des solutions.
2. Créer des partenariats avec une variété de parties prenantes intéressées à soutenir l'amélioration des politiques de santé associées à la gestion du sommeil.

Voici le site en français : www.dormezladessuscanada.ca



Pourquoi nous dormons

LE POUVOIR DU SOMMEIL ET DES RÊVES

Dr Matthew Walker

Traduit de l'anglais par Pauline Soulat, aux éditions La Découverte

Paris, septembre 2018, 368 pages

Bien sûr, même lorsque vous vous accordez beaucoup de temps pour passer une pleine nuit de sommeil, la fatigue et l'endormissement peuvent apparaître le jour suivant parce que vous souffrez de l'un des troubles du sommeil non diagnostiqués. On en compte désormais plus d'une centaine. (p. 42)

Agissez avec la Fondation Sommeil !

DEVENIR MEMBRE



Devenir membre, c'est simple : une cotisation annuelle de 25 \$! Il suffit d'adhérer à la mission et à la cause de la fondation. Cela peut être l'occasion de participer à nos activités ou rencontrer d'autres personnes qui souffrent des même troubles du sommeil que vous.

Vous recevrez nos informations et pourrez demander notre aide concernant votre sommeil en tout temps. Renvoyez-nous votre formulaire d'adhésion ou inscrivez-vous via notre site Internet.

FAIRE UN DON



Nous mettons en place actuellement un service de conseils personnalisé via un ligne d'écoute, et qui sera appuyé par un bottin des ressources sur les troubles du sommeil.

Nous vous remercions de votre soutien financier pour la mise en place de ce projet ! Nous émettons des reçus pour fins d'impôt pour tout don de 25 \$ et plus.

DEVENIR BÉNÉVOLE OU STAGIAIRE



Nous accueillons les bénévoles et les stagiaires toute l'année pour plusieurs projets. Vos talents et vos compétences professionnelles seront mises en valeurs et feront toute la différence au sein de la Fondation Sommeil. Nous offrons un milieu de travail stimulant et passionnant.

FAIRE UNE DEMANDE DE CONFÉRENCE OU D'ATELIER



Afin de sensibiliser la population sur les sujets des troubles du sommeil, nous proposons des conférences, causeries, animations et ateliers. Différents formats et thèmes peuvent vous être proposés, selon votre budget.

DEMANDER DES CONSEILS ET DES RÉFÉRENCES



Nous prenons au sérieux vos troubles du sommeil et ceux de vos proches (enfants, conjoints etc.). C'est notre mission de vous conseiller, de vous informer et de vous référer vers les ressources qui existent en matière de troubles du sommeil. N'hésitez pas à nous appeler !

PARTICIPER À UN PROTOCOLE DE RECHERCHE



Accédez à des protocoles de recherche sur les troubles du sommeil auprès de nos partenaires scientifiques. Actuellement, des participants sont recrutés pour une recherche sur le traitement de l'insomnie sans médication : vous pouvez bénéficier d'un traitement gratuit, profitez-en !

info@fondationsommeil.com
www.fondationsommeil.com