



**Sylvain Thomas**

## Un mot du nouveau directeur

Je me présente. Je suis le nouveau directeur de Fondation Sommeil, confirmé par le conseil d'administration (CA) de l'organisme en ce début d'année.

Depuis de nombreuses années, M. Jacques Clairoux s'est consacré au maintien des activités de la fondation en ayant pour noble objectif de servir humblement les membres et la communauté éprouvant des troubles du sommeil et des rythmes circadiens.

Au fil de son passage, ses réalisations ont été nombreuses et fondamentales.

- **Le centre de documentation**
- **La base de données**
- **Le réseau de contacts (locaux et internationaux)**

- **Le site Internet**
- **L'Infolettre**

M. Clairoux quitte peut-être la direction de la fondation, mais continuera de nous faire profiter de ses connaissances à titre de bénévole et d'administrateur au sein du CA de la fondation.

Je me réjouis de la perspective de collaborer avec lui pour faciliter mon installation, apprentissage et compréhension des nombreux enjeux qui frappent la fondation.

N'ayez crainte et soyez rassurés, je n'arrive pas les mains vides. J'ai plus de 30 ans d'expérience en gestion en entreprises.

Récemment, je me suis orienté en exploitation d'entreprises dans le secteur de l'économie sociale. Administrateur trésorier au sein de quelques organismes sans but lucratif (OSBL), j'ai aussi assuré la direction et l'exploitation d'une entreprise à vocation sociale économique tout près de cinq ans.

Avec les membres du CA, j'orienterai mes premiers gestes sur l'identification des maux et des actions à poser pour consolider la fondation.

À la tête de cette liste, il y a la diversification des revenus de la fondation. Au fil des prochains mois, notre équipe lancera quelques initiatives novatrices. Nous veillerons à vous tenir informés via l'Infolettre au fur et à mesure de l'installation de ces initiatives.

Vous aurez compris qu'il en va de la pérennité à moyen terme de la fondation. Nous ne pouvons plus nous contenter de l'unique appui du ministère de la Santé et des Services sociaux. Il nous faut nous affranchir de cette dépendance et explorer de nouvelles options de financement de nos activités. Vos activités.

Je compte sur votre confiance et encouragement. Votre support financier sera toujours bienvenu et votre participation à nos travaux et activités appréciée.

J'aurai l'occasion de vous rencontrer en personne à la prochaine assemblée générale annuelle. Je vous souhaite nombreux à cette réunion importante. Nous dévoilerons notamment notre plan stratégique qui orientera les actions de notre fondation pour les années à venir.

Je pense que j'ai suffisamment retenu votre attention avec cette première communication. Aussi je vous remercie d'avoir pris quelques minutes pour faire connaissance. Je souhaite gagner votre confiance comme le CA de la fondation m'a accueilli avec enthousiasme.

Je vous salue très respectueusement,

Votre directeur

Sylvain Thomas

## Actualités

### LE SYNDROME DE L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL— SAOS EN HAUSSE CHEZ LES JEUNES

#### Extraits d'un article de La Presse+ publié le 12 mars 2019 et rédigé par M. Jean Siag

Le nombre de jeunes patients qui reçoivent un diagnostic d'apnée obstructive du sommeil est en augmentation. Environ 15 nouveaux cas sont rapportés chaque semaine au CHU Sainte-Justine seulement, selon le D<sup>r</sup> Kevin Vézina, pneumologue pédiatre. Parmi eux, le tiers souffre d'embonpoint ou d'obésité, une tendance à la hausse qui inquiète les spécialistes.



[...] L'apnée du sommeil se manifeste par de légères interruptions de la respiration pendant le sommeil, lesquelles provoquent de lourds ronflements et des sueurs. « Les personnes qui font de l'embonpoint ont plus de tissus adipeux autour du cou qui va peser sur les voies respiratoires, explique le pneumologue pédiatre, ce qui finit par bloquer le passage de l'air et entraîne une fragmentation du sommeil. » Cette fragmentation du sommeil n'est ni plus ni moins qu'une réduction de notre temps de sommeil profond (réparateur). « Lorsqu'on fait une pause respiratoire, notre cerveau essaie de nous réveiller pour prendre une respiration, ce qui perturbe le sommeil pendant la nuit. »

[...] Conséquence chez les plus jeunes : un manque d'attention et une hyperactivité que l'on confond souvent (à tort) avec un trouble de l'attention (TDAH). Les plus vieux auront tendance à être somnolents.

[...] Évidemment, dès que le D<sup>r</sup> Vézina fait un diagnostic d'apnée du sommeil attribuable à un problème de surpoids ou d'obésité - grâce à une polysomnographie qui enregistre les données physiologiques pendant le sommeil - il recommande ses patients à des nutritionnistes et les dirige vers des programmes d'aide (comme CIRCUIT à Sainte-Justine) pour tenter de remédier au problème à la source.

[...] Le traitement de première ligne pour les enfants ou les ados aux prises avec l'apnée du sommeil est de retirer les amygdales et les végétations adénoïdes. « Chez les non-obèses, cette intervention a un taux de succès de plus de 80 %, note le D<sup>r</sup> Vézina.

[...] « Chez les jeunes en surpoids, le taux de succès varie entre 24 % et 46 %, ce qui est nettement moins intéressant. » Si les problèmes persistent, c'est le recours au CPAP (*appareil à pression positive continue—APPC*), cet appareil qui pousse de l'air dans les voies respiratoires pendant le sommeil. Le CPAP demeure le traitement le plus efficace en ce moment, mais il n'est malheureusement pas couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il faut déboursier environ 3000 \$ pour la machine et des frais d'entretien de 300 \$ par an (à moins que les parents bénéficient de l'aide sociale).

[...] L'augmentation du nombre d'enfants qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses est pourtant constante. Le D<sup>r</sup> Vézina n'hésite pas à parler d'épidémie. « On parle d'un jeune sur trois, je crois qu'on peut parler d'une crise. Pensez-y, l'apnée du sommeil touche de 1 à 5 % de la population pédiatrique générale », nous dit le D<sup>r</sup> Vézina. « Chez les jeunes patients qui souffrent d'embonpoint ou d'obésité, le risque d'avoir une apnée obstructive du sommeil est quadruplé et peut même atteindre 50 %. » Les problèmes de surpoids, en hausse, entraînent évidemment des problèmes cardiovasculaires de plus en plus importants chez les jeunes.

[...] Il y a quelques semaines, l'American Heart Association a d'ailleurs diffusé un avis ajoutant l'obésité à la liste des facteurs de risque qui peuvent entraîner des maladies cardiovasculaires chez les enfants et les adolescents. Une situation exceptionnelle qui touche maintenant des enfants canadiens et québécois, de plus en plus nombreux à vivre avec un CPAP.

[...] D'où l'appel aux autorités publiques d'investir dans des campagnes de prévention et des programmes d'aide. « L'aide des gouvernements dans le financement des programmes d'aide comme CIRCUIT n'a pas suivi l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité chez les enfants et les ados, déplore le D<sup>r</sup> Vézina. Et on craint vraiment que la situation continue de se détériorer. »

## L'APNÉE DU SOMMEIL

**Extraits d'un article du Journal de Montréal publié le 4 avril 2019 et rédigé par Mme Claudia Berthiaume**

**[...] La fatigue au volant peut être criminelle, a tranché jeudi un juge, en déclarant un homme de la Montérégie coupable de conduite dangereuse ayant causé la mort d'une adolescente et de graves blessures à sa mère.**

[...] « La conduite automobile est une activité dangereuse qui requiert d'un conducteur la pleine possession de ses moyens », a insisté le juge Bertrand St-Arnaud.

Réal Gagné n'aurait jamais dû prendre le volant, le 28 juillet 2015, selon le magistrat.

N'ayant dormi que 120 minutes en une trentaine d'heures, le risque que l'homme aujourd'hui âgé de 51 ans s'endorme derrière la roue était grand. Or, c'est exactement ce qui s'est produit vers 14 h 30, sur l'autoroute 530, à Salaberry-de-Valleyfield.

[...] Après avoir louvoyé à quelques reprises, Gagné a soudainement donné un coup de volant et a percuté de plein fouet une Hyundai Elantra arrivant en sens inverse.

Ces quelques secondes de somnolence ont été fatales pour l'apprentie conductrice Amélie Lefebvre, qui était accompagnée de sa mère.

[...] « Tout conducteur d'un véhicule automobile devrait immédiatement cesser de conduire dès qu'il constate que ses paupières se ferment toutes seules », a illustré le magistrat, ajoutant qu'une voiture sans contrôle est une menace pour la sécurité des autres usagers de la route.

## SONDAGE DU CSCN



Plusieurs d'entre vous avez déjà participé à l'étude de l'université de la Colombie-Britannique (UBC) : « La prise en charge de l'apnée du sommeil au Canada : un sondage auprès des patients ». Cette étude est financée par le Réseau canadien sur le sommeil et les rythmes circadiens (CSCN - Canadian Sleep and Circadian Network), un organisme public.

- Le sondage vise à voir en quoi les services de santé et les coûts de l'apnée du sommeil diffèrent d'une région à l'autre et
- À identifier les obstacles au diagnostic et à la gestion optimale de l'apnée du sommeil au Canada

Une série de questions porte sur la façon dont vous avez reçu votre diagnostic d'apnée du sommeil, les traitements que vous avez essayés, les personnes impliquées dans vos soins, ainsi que sur l'impact de l'apnée du sommeil sur la conduite d'un véhicule à moteur et au travail.

Les informations obtenues seront utilisées pour informer les décideurs politiques afin qu'ils prennent de meilleures décisions concernant les soins à donner aux patients souffrant d'apnée du sommeil.

## Événements à venir

### SOIRÉE – BÉNÉFICE

**Mercredi 29 mai 2019 de 18 h à 20 h au Patro Le Prevost, 7355, avenue Christophe-Colomb Montréal (À deux pas du métro Jean-Talon)**

Dans le cadre de ses activités, Fondation Sommeil est heureuse de vous convier à une conférence du Dr Thanh Dang -Vu, MD PhD qui portera sur l'insomnie chronique et sur les hypersomnies centrales.

De nouvelles publications dérivées des résultats de recherches récentes peuvent maintenant être dévoilées au public.

D'ailleurs, ces deux axes de recherche font l'objet de projets de recherche approfondie qui requiert la participation de patients.

Il sera aussi question des impacts de l'insomnie sur la cognition, des nouvelles pistes de traitement de l'insomnie, et des découvertes récentes sur les mécanismes neurobiologiques de l'hypersomnie idiopathique. »

N'est-ce pas là un sujet qui nous touche tous ? Alors, rejoignez-nous à cette soirée d'information et de découverte. Inscrivez-vous tout de suite pour réserver votre place. Au coût de 5 \$ pour les membres, 10 \$ pour l'âge d'or et étudiants et 15 \$ pour les non-membres, vous contribuez au financement de l'événement et de la Fondation.

Merci d'y être !



### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

Samedi le 15 juin, à partir de 10 h, se tiendra la vingt-neuvième (29<sup>e</sup>) assemblée générale annuelle au centre PROMIS, 3333 Côte Ste-Catherine, Montréal. (à 5 minutes du métro Côte-des-Neiges). Il y aura 7 places de stationnement de disponibles.

Rapport des activités de 2018-2019, les résultats financiers, les orientations stratégiques de 2019-2020, la nomination de membres au sein du conseil d'administration, un peu d'actualité et quelques opportunités de photos... Café et brioches seront servis au terme de cette importante réunion.

Membres et non-membres, soyez nombreux à y venir !



# Retour sur les derniers événements

## JOURNÉE MONDIALE DU SOMMEIL



Le 22 mars dernier était le World Sleep Day. Cette journée célèbre le sommeil et est un appel à l'action sur les questions importantes du sommeil liées aux domaines de la médecine et de ses aspects sociaux. Elle vise à diminuer le fardeau des problèmes de sommeil de la société par une meilleure prévention et par la gestion des troubles du sommeil.

La journée en était à sa 15<sup>e</sup> édition et chaque année a eu son slogan. En 2018, « Ouvre l'œil sur ton sommeil. » Cette année le slogan était « Nos modes de vie et notre sommeil ». Cette édition s'est intéressée à l'impact de nos modes de vie sur la qualité de notre sommeil.

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) est l'organisme français qui a institué et qui anime toujours cet événement annuel à travers toute la francophonie.

En 2020, à l'occasion de la prochaine Journée « internationale », Fondation Sommeil veillera à ouvrir sur le territoire du Québec des kiosques temporaires d'informations à travers le réseau des CIUSS et de leurs établissements régionaux. La participation de bénévoles et de patients pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil sera la clé de notre succès.

Il faut briser le sceau de la fatalité collé aux troubles du sommeil. Peu informés, beaucoup de ceux qui sont incommodés les considèrent effectivement comme une fatalité, une situation à laquelle il faut s'habituer. Plus de la moitié des personnes concernées n'ont jamais parlé de ce problème à un professionnel de santé. Cette journée sera l'occasion d'informer le public : parlez-en à votre médecin de famille. Il est le premier interlocuteur.

## CONFÉRENCE SUR L'APNÉE ET LE VIEILLISSEMENT

Le 27 février dernier se tenait, à l'amphithéâtre Jeanne-Timmins du pavillon Neurologie de l'Université McGill, une causerie intitulée : L'apnée et le vieillissement. À cette occasion, trois (3) spécialistes ont expliqué leurs travaux et répondu aux nombreuses questions de l'auditoire.

Les Drs Julie Carrier, Thanh Dang-Vu et Julien Doyon étaient les panelistes invités.

Tout le monde s'entend pour dire que le sommeil est important tout au long de la vie et devient de plus en plus difficile en vieillissant. Au cours de la soirée, les invités ont exploré comment le cerveau arbitre le sommeil normal et son importance sur la santé et comment cet état peut être altéré par l'âge et différentes pathologies reliées à l'âge. Ce groupe de chercheurs a tracé les impacts du sommeil sur un cerveau vieillissant.



## QUESTIONNAIRE DE DEMANDE D'INFORMATION À LA FONDATION

Depuis le mois de janvier 2019, Ridha Lahiouel, un de nos bénévoles, a collaboré et pris en charge la production d'un questionnaire de demande d'information qui nous permet (la fondation) de capter les informations des demandeurs dans notre base de données. Ceci rend notre processus de capture plus performant et améliore la qualité des données. Ainsi adhérents, donateurs et patients s'occupent eux-mêmes de transmettre les données pertinentes pour fins d'analyses, de croisement et de corrélation. Le formulaire électronique est en phase de pilotage auprès d'une quarantaine d'utilisateurs présentement. L'installation définitive de cet outil sera terminée en avril 2019.

## IN MEMORIAM SOMMEIL

Vous aimeriez honorer la mémoire d'un être cher ou vous souhaitez faire un don en la mémoire d'une personne chérie. Nous vous remercions et vous adressons nos sincères condoléances. Les dons in memoriam sont déductibles d'impôts.

Nous pouvons vous faire parvenir par la poste un carton à remplir. Vous pouvez aussi remplir ce formulaire en ligne et conclure par un paiement par chèque ou par un paiement en ligne via PayPal (paiement sécurisé).

Faites un don en mémoire d'une personne spéciale, ou pour célébrer une occasion importante. Lorsque vous rendez hommage à un ami, un être cher ou un collègue avec un don à la Fondation Sommeil, vous faites une différence dans la vie de ceux qui ont été touchés par des troubles du sommeil.

Faire un don à la mémoire d'une personne, en faveur de la fondation, signifie soutenir et témoigner sa sympathie en posant un geste précieux qui lui vient en aide ainsi qu'à d'autres personnes affligées.



## À vos kiosques



Psychologies Hors-série n° 50  
Les rêves + cahier mieux dormir  
février, mars 2019



Le Figaro Santé n° 50  
Mieux dormir  
février, mars, avril 2019

### Équipe éditoriale pour l'Infolettre:

Isabelle Mégard-Navarro, John Poliquin, Sylvain Thomas, Jacques Clairoux

# Agissez avec la Fondation Sommeil !

## DEVENIR MEMBRE



Devenir membre, c'est simple et gratuit ! 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](mailto:info@fondationsommeil.com)  
[www.fondationsommeil.com](http://www.fondationsommeil.com)