

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Bonne fin d'été à tous et à toutes,

Pour plusieurs, il s'agit de ce moment de l'année où tout le monde est de retour de vacances avec la ferme intention de réaliser et de fermer les dossiers dont ils ont la charge. Ici à Fondation Sommeil, il s'agit de l'étape de la mi-course avant le fil d'« arrivée en arborant son témoin » (la fin de l'exercice). Nous entrons dans cette dernière étape où nous devons cristalliser les orientations stratégiques en réalisations patentes, la conversion par la direction de la stratégie montrée par le conseil d'administration en actions concrètes qui ont touché leurs cibles.

Mais de quelles orientations parlons-nous, demanderez-vous ?

À l'assemblée générale annuelle du mois de juin dernier, de nombreuses résolutions et décisions ont été entendues. Comme dans une course à relais, l'assemblée générale annuelle s'est acquittée du premier relais en déterminant les besoins. Ce « témoin » fut passé au conseil d'administration qui, dans son relais, a converti les besoins en orientations stratégiques. Le témoin de cette course est alors passé à l'équipe de direction. Depuis lors, la petite équipe que je dirige exécute les actions qui permettent à Fondation Sommeil de tendre vers les objectifs.

Quels sont-ils ?

1. Cerner et communiquer nos compétences clés
2. Diversifier nos sources de revenus trop dépendantes des subventions gouvernementales
3. Réduire/éliminer le gaspillage de nos ressources et de nos processus inefficaces

La mise à jour de nos bases de données, la simplification du processus d'affaires, le déménagement dans des locaux moins onéreux, la reprise de démarchage auprès de la communauté universitaire et scientifique, la promotion du programme des conférences, l'offre de dons d'appareils à pression positive continue—APPC, la collaboration/rapprochement avec des groupes qui appuient nos activités... sont parmi les initiatives qui sont au cœur de la revitalisation de Fondation Sommeil.

Toutes ses actions ont apporté leurs fruits à la Fondation Sommeil et continueront de le faire en maintenant ou renouvelant ses activités. Aussi, notre plan d'action prévoit d'autres activités à venir qui, porteuses de résultats, se réaliseront à long terme. Je fais référence à notre stratégie de monétisation et de marchandisation de notre site internet et réseaux.

Dans la prochaine infolettre, je vous expliquerai les dernières orientations stratégiques qui seront déposées par notre président, John Poliquin, au prochain conseil d'administration.

D'ici là, dormez là-dessus :-)

Votre directeur général,

WORLD SLEEP 2019* :
LA MEILLEURE MÉDECINE ET LA MEILLEURE RECHERCHE DANS LE DOMAINE DU SOMMEIL

Le Congrès mondial sur le sommeil 2019 [en anglais seulement] facilitera le dialogue et la collaboration entre sociétés et professionnels du domaine du sommeil de différents pays. Cette année, la conférence aura lieu à Vancouver, au Canada, du 20 au 25 septembre 2019.

Sleep Expo 2019 [en anglais seulement]

L'activité Sleep Expo 2019 est organisée par la World Sleep Society en partenariat avec les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), la Société canadienne du sommeil (SCS), l'Hypersomnia Foundation et Wake Up Narcolepsy. Sleep Expo 2019 est une activité gratuite et ouverte au public. Veuillez remplir le formulaire en ligne [en anglais seulement] pour confirmer votre participation.

Le 21 septembre 2019, de 8 h à 17 h (HAP), au Vancouver Convention Centre West. Le programme du samedi inclura d'importants organismes de patients et des experts réputés dans les domaines de la narcolepsie et de l'hypersomnie. [en anglais seulement].

Le 22 septembre 2019, de 9 h 30 à 18 h (HAP), le programme du dimanche inclura des discussions avec animateur, des panels d'auteurs du domaine du sommeil et une série de conférences publiques. Pour en savoir plus, consultez le programme complet du dimanche [en anglais seulement].

Journée des stagiaires en recherche [en anglais seulement]

Cette activité d'une journée complète, parrainée par la Société canadienne du sommeil (SCS), l'Institut de la santé circulatoire et respiratoire des IRSC (ISCR des IRSC) et le Réseau canadien sur le sommeil et les rythmes circadiens (CSCN), a été conçue par et pour des stagiaires en recherche sur le sommeil. Le programme saura intéresser une grande variété de stagiaires. Les stagiaires de tous les niveaux sont encouragés à y participer, depuis les étudiants diplômés jusqu'aux boursiers postdoctoraux en recherche fondamentale et clinique. Le programme comprend la présentation de données par des stagiaires et des chercheurs chevronnés, ainsi que des séances de développement professionnel où les participants recevront des conseils d'experts sur le perfectionnement des compétences en communication scientifique.

Conférencier principal : Dr Charles Morin, lauréat 2019 du prix de conférencier émérite en sciences du sommeil de l'ISCR des IRSC et de la SCS [en anglais seulement]

L'Institut de la santé circulatoire et respiratoire des IRSC (ISCR des IRSC) et la Société canadienne du sommeil (SCS) décerneront pour la première fois le prix de conférencier émérite en sciences du sommeil, destiné à être remis tous les deux ans à un chercheur en reconnaissance de sa contribution exceptionnelle à l'avancement des sciences du sommeil au Canada. Le prix sera remis sur place au candidat sélectionné, qui prononcera la conférence principale dans le cadre du programme scientifique.

Lors de l'assemblée générale de la Société canadienne du sommeil / Canadian Sleep Society (CSS/SCS) le mardi 24 septembre 2019, à 7 h 05, le Canadian Sleep and Circadian Network (CSCN) / le Réseau canadien du sommeil et des rythmes circadiens, Fondation Sommeil et Wake Up Narcolepsy Canada joignent leurs forces afin de lancer une campagne de sensibilisation canadienne bilingue visant à promouvoir l'importance du sommeil pour le maintien de la santé. Le lancement se fera à Vancouver le 24 septembre 2019, lors du World Sleep 2019.

C'est plus d'une cinquantaine d'heures que notre directeur, Sylvain Thomas et Adrien Bouthillier, notre bénévole expert en narcolepsie, se partageront du 21 au 24 septembre.

- * Le texte français de World Sleep 2019 <https://worldsleepcongress.com/worldsleep2019> est tiré d'une traduction réalisée par Google.



EXPÉDITION « FATBIKE »

Alexandre Dufesne est un avocat de Lévis qui a affronté le désert de neige du Nunavik au cours d'une expédition en « fatbike ».

Ce faisant, il a amassé des fonds pour l'apnée du sommeil, une maladie qui lui a vol  son père, l'an dernier.

« Mon père est décédé subitement, dans son sommeil.  a m'a beaucoup brassé parce que mon héros, c'est lui, ».

En relevant son défi, M  Alexandre Dufresne a amassé 5 000 \$ pour la Fondation Sommeil, montant qu'il a lui-même doublé.

Trouble méconnu : L'avocat estime qu'on ne parle pas suffisamment des risques de l'apnée, et c'est pour cela qu'il a décidé de rouler pour la cause.

« On sait tous que  a peut être un facteur de fatigue, et tout  a, mais peu de gens savent qu'on peut en mourir si ce n'est pas bien contrôlé », explique-t-il.

« Personne n'a le luxe de procrastiner avec  a, insiste le jeune homme. Il y a des gens qui ne respirent pas pendant 33 % de leur nuit. Sur une longue période,  a use le corps, et surtout le cœur. »

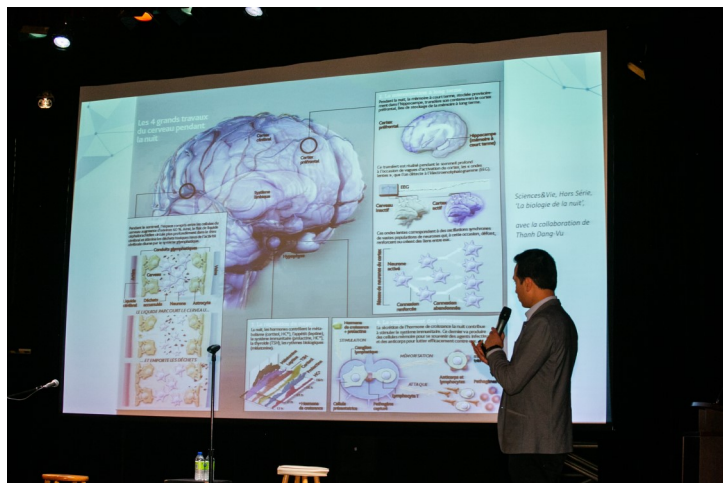
M  Dufresne et deux amis se sont attaqués, en vélo, aux 200 km qui séparent les villes nordiques de Puvirnituq et Inukjuak.

Le trio a d  aussi gérer 100 lbs d'équipement et de denrées chacun, en plus de vêtements adaptés à toutes les conditions météo.

Au final, Fondation Sommeil s'est vu remettre 10 785 \$. Nous remercions Alexandre et ses acolytes qui ont participé à son  pop e. Dix mille fois Bravo !



SOIRÉE-CONFÉRENCE DU 29 MAI 2019



Le mercredi 29 mai se tenait une soirée au profit de Fondation Sommeil. Les présentations ont principalement porté sur les thèmes de l'insomnie et d'hypersomnie. Le tout s'est déroulé au Patro Le Prevost dans l'arrondissement Villeray à Montréal.

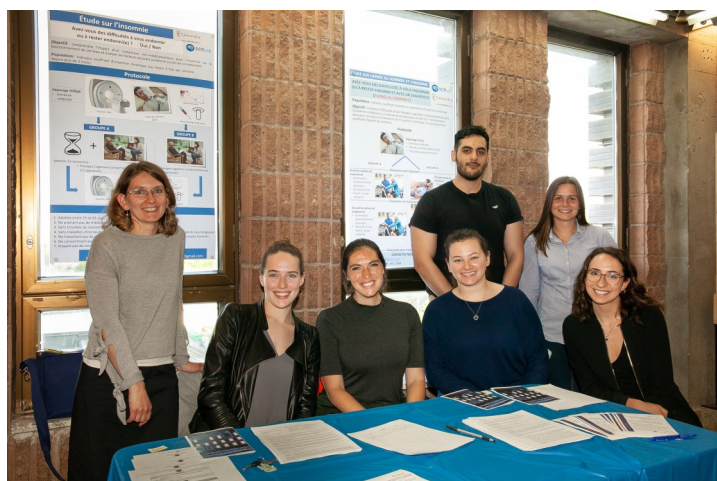
Le Dr Dan Dang-Vu, accompagné de Aurore Perreault Ph. D., tous deux d'éminents neurologues et chercheurs en médecine du sommeil ont su divertir, informer et instruire tous les participants sur l'état des connaissances pratiques et scientifiques à propos du large spectre que

couvre l'insomnie et l'hypersomnie.

Il fut aussi question de la direction que les nombreux protocoles de recherche dont ils sont responsables prennent pour les traitements futurs.

D'ailleurs, de plusieurs participants se sont inscrits aux différents groupes de recherche qui étaient aussi présents pour recruter des patients possédant les profils requis afin de les soumettre aux protocoles de recherche.

La soirée fut un franc succès de l'avis des par-



participants et des équipes qui ont collaboré.

Le financement

Le financement de cette soirée vient principalement du D^r Thanh Dang-Vu, PhD, professeur agrégé au Département des sciences de l'exercice de l'Université Concordia et titulaire de la chaire de recherche de l'Université Concordia sur le sommeil, lui-même financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

<https://www.concordia.ca/fr/recherche/perform/installations/Laboratoire-du-sommeil.html>

LE MONDE DIT AU REVOIR AU D^R CHRISTIAN GUILLEMINAULT (1938-2019) UN PIONNIER DU SOMMEIL

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès du D^r Christian Guilleminault (« CG » comme l'aimait l'appeler ses collègues) le 9 juillet 2019, des complications d'un cancer de la prostate métastatique. Le D^r Guilleminault est mort paisiblement à l'âge de 80 ans, sa femme à ses côtés.

Le D^r Guilleminault est célèbre pour sa participation à la première classification et identification des troubles du sommeil. Sa recherche innovatrice dans les domaines de l'apnée du sommeil, des troubles du sommeil pédiatriques et de la narcolepsie ont fait de lui un leader de la médecine du sommeil et de la recherche.

Tout au long de sa carrière, le D^r Guilleminault a conseillé des centaines de médecins et scientifiques. Le D^r Charles Morin, Président de la World Sleep Society, souligne que « Christian Guilleminault a été un pionnier dans la médecine moderne du sommeil. On se souviendra de lui pour ses nombreuses contributions dans les avancées de notre domaine. Aujourd'hui, bien que nous ayons perdu un grand dans le monde du sommeil, l'héritage qu'il laisse à notre domaine restera pendant de nombreuses années. »

<https://worldsleepsociety.org/cg/>

Honorer CG

Une vague de soutien a inondé la communauté du sommeil lorsque la maladie du D^r Guilleminault a été annoncée au public en juin. Pour ceux qui recherchent un moyen d'honorer le D^r Guilleminault avec un mémorial, un sentiment ou une déclaration personnelle, veuillez consulter la [page CaringBridge](#) créée en son honneur. En phase avec le travail le plus important pour le D^r Guilleminault, l'ASAA (sleepapnea.org) poursuivra sa passion et sa vision d'une reconnaissance précoce de l'apnée du sommeil en pédiatrie, des soins multidisciplinaires ainsi que de la recherche d'un traitement potentiel pour l'apnée du sommeil chez l'enfant. Ils ont fondé la campagne «Right Under Your Nose» afin de poursuivre la vision du D^r Guilleminault. La campagne sera annoncée lors du sommet AWAKETOGETHER de septembre. En savoir plus sur la [page GoFundMe de l' ASAA](#) .

Vous trouverez plus de détails sur l'implication du D^r Guilleminault dans la communauté du sommeil lors de la [récente célébration de son hommage](#) en juin.

Enfin, nous vous invitons à visionner une vidéo historique de CG présentant des informations sur l'apnée du sommeil sur la [page Web de la Journée mondiale du sommeil](#) .

Merci à notre communauté du sommeil active et solidaire alors que nous continuons à améliorer la santé du sommeil dans le monde entier.



OCCUPEZ UN POSTE SUR NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Si vous êtes à l'aise dans le secteur des OSBL et possédez des antécédents académiques et expertises professionnelles remarquables, nous désirons vous rencontrer pour vous convaincre de vous joindre à notre conseil d'administration (CA).

Quelques postes sont à combler pour compléter l'équipe et pour suppléer à quelques départs.

Rehaussez votre profil et votre réputation, d'accroître votre réseau d'affaires et de contact, sans compter votre importante contribution à la détermination et la poursuite des objectifs stratégiques de Fondation Sommeil à long terme.

Au cours de l'année, il y a une réunion du conseil à chaque mois qui se déroule en après-midi et d'une durée d'environ trois (3) heures.

Il y a une (1) Assemblée annuelle des membres à la fin juin.

Les administrateurs pourront participer également à des comités de travail qui seront éventuellement formés.

Lieu des réunions : 1 600, av. de Lorimier, bureau 376, Montréal (Québec) H2K 3W5

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ PAR LE BÉNÉVOLAT ?

Visitez-nous sans attendre et voyez comment votre énergie et vos talents peuvent nous aider à réaliser notre mission.

Nous offrons de multiples opportunités de joindre Fondation Sommeil. Que cela soit en relation d'aide avec les clients au téléphone ou par le truchement du web, par la recherche et le classement d'informations sur les nombreux troubles du sommeil ou par votre implication et participation aux événements organisés au bénéfice de Fondation Sommeil...

C'est l'amalgame et addition de tous les efforts enthousiastes de nos bénévoles que nous réalisons la mission de Fondation Sommeil depuis plus de 30 ans.

Nous sommes situés à Montréal, mais désirons aussi avoir des « antennes » régionales partout au Québec et au Canada.

Vous désirez adhérer et venir en aide à une cause qui fait une différence dans la population ? Sachez que les troubles du sommeil affligent directement plus de 40 % de la population.

Il y a beaucoup à faire, venez nous aider à être cette ressource d'aide pour tous ces gens.

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