

Antibes, le 14 mars 2018

## Journée Nationale du Sommeil

### Le laboratoire du sommeil du service de Pneumologie du Centre Hospitalier d'Antibes Juan-les-Pins mobilise les jeunes

Débat sur les bonnes habitudes de sommeil avec les collégiens de « La Fontonne » à Antibes



**Ouvre l'œil sur ton sommeil® !**

- VENDREDI 16 MARS -

**Débat avec des élèves : 12h à 13h30**

**Stand d'information : 10h à 16h**

*Cette année, le Centre Hospitalier d'Antibes Juan-les-Pins sensibilise plus particulièrement la jeunesse sur les bonnes habitudes de sommeil. D'après l'enquête INSV/MGEN de mars 2018 sur le sommeil des jeunes (15-24 ans), 88% des jeunes estiment manquer de sommeil. Ce constat est préoccupant lorsque l'on connaît l'importance du sommeil pour la santé physique et mentale, en particulier chez les jeunes. Ceux qui dorment le moins bien sont connectés aux NTIC (nouvelles technologies de l'information et de la communication) le soir dans leur lit et n'adoptent pas les mêmes habitudes de sommeil entre la semaine et les jours de repos. Ainsi, 99% des jeunes utilisent régulièrement les NTIC et une fois au lit, 83% sont sur des écrans, essentiellement pour des activités interactives (réseaux sociaux, internet, jeux...) qui sont particulièrement « éveillantes ». Des élèves de troisième du collège « La Fontonne » à Antibes seront donc accueillis à l'hôpital pour échanger sur leur rythme de vie, s'interroger notamment sur l'hyperconnexion aux NTIC et le lien qu'il peut y avoir entre sommeil et performance scolaire. A la fin de ce débat avec les professionnels de santé, ils seront orientés vers une bonne hygiène de sommeil à partir de recommandations concrètes.*

### Rencontre avec des élèves de 3ème

A l'appel de l'INSV<sup>1</sup>, dans le cadre de la 18ème Journée du Sommeil, le Centre Hospitalier d'Antibes Juan-les-Pins sensibilise le jeune public sur ses habitudes de sommeil. Des élèves de troisième échangeront avec le Docteur Lionel Lerousseau, Responsable du laboratoire du sommeil, sur leur rythme de vie (heures de coucher et de lever pendant la période scolaire et pendant les vacances, sieste...) et les activités réalisées avant de se coucher. L'objectif étant de les interpeller sur les conséquences de ces habitudes de sommeil sur leurs activités pendant la journée, notamment sur leur performance en classe. En effet, d'après l'INSV qui a réalisé une étude avec la MGEN sur le sommeil des jeunes entre 15 et 24 ans, **88% des jeunes estiment manquer de sommeil**. Ceux qui dorment le moins bien sont connectés aux NTIC le soir dans leur lit et n'adoptent pas les mêmes habitudes de sommeil entre la semaine et les jours de repos : **99% des jeunes utilisent régulièrement les NTIC et une fois au lit, 83% sont sur des écrans, essentiellement pour des activités interactives (réseaux sociaux, internet, jeux...) qui sont particulièrement « éveillantes »**. Or cette hyperconnexion combinée à une exposition tardive à la lumière bleue des écrans retarde le moment de l'endormissement au détriment de la qualité du sommeil de ces jeunes. Les risques pour leur santé, comme pour leur développement personnel, sont avérés car le sommeil assure des fonctions majeures sur le plan physiologique, émotionnel et cognitif. Les professionnels de santé leur donneront des recommandations pour une bonne hygiène de sommeil et leur délivreront un guide sur le sommeil, réalisé par le « Réseau Morphée<sup>2</sup> » à destination des jeunes et de leurs parents.

Les professionnels de santé répondront aussi de manière plus large aux questions des collégiens sur le sommeil et les troubles qui y sont liés : narcolepsie ou somnolence diurne, troubles respiratoires du sommeil ou apnées du sommeil, syndromes des jambes sans repos (« impatiences » des membres inférieurs), insomnie (sommeil de mauvaise qualité).

### Stand d'information sur les troubles du sommeil

Un stand d'information situé dans le hall d'entrée de l'hôpital permettra d'aller à la rencontre des visiteurs, pour leur présenter les options de diagnostic et de traitement des troubles respiratoires pendant le sommeil. En effet, la spécialité de l'unité du sommeil du service de pneumologie de l'hôpital est de réaliser des **tests essentiellement liés aux troubles respiratoires pendant le sommeil**. Le public sera invité à découvrir en direct deux tests « phare » du laboratoire du sommeil : la **polygraphie** et la **polysomnographie**.

Le polygraphe est un appareil qui permet d'enregistrer les signaux respiratoires et ainsi de détecter une éventuelle pathologie respiratoire pendant le sommeil (syndrome d'apnées du sommeil). Pour mesurer la respiration, différents capteurs sont reliés au polygraphe : des lunettes nasales (tuyaux reliés aux narines) pour détecter le flux d'air à l'inspiration et à l'expiration, des bandes « élastiques » placées autour de l'abdomen et de la poitrine pour en mesurer les mouvements, et aussi un capteur de position, ou encore une pince digitale pour mesurer l'oxygénation de l'organisme (saturation) etc. Ce matériel peut être utilisé en ambulatoire au domicile des patients. La polysomnographie est un examen médical plus complet, à réaliser lorsqu'il est nécessaire. Elle permet, en plus de la polygraphie, d'analyser l'architecture du sommeil tout au long de la nuit. Des électrodes sont disposées sur le crâne pour étudier l'activité électrique émise par le cerveau, et sur le visage pour capter les mouvements des yeux ainsi que le tonus musculaire. Deux chambres de l'unité du sommeil sont équipées en polysomnographes pour réaliser ces explorations en hospitalisation. Les **propositions de traitement** (ventilation en pression positive continue et orthèse d'avancée mandibulaire) seront expliquées au public et les **différents matériels**, mis à disposition pour un essai. Le traitement des apnées du sommeil permet une amélioration clinique rapide. Chez les patients apnéiques traités, on constate le plus souvent la disparition de tous les troubles liés à leur sommeil perturbé et une amélioration quasi immédiate et prolongée de leur qualité de vie. Il est aussi démontré que le traitement diminue le risque cardio-vasculaire et entraîne une diminution des accidents de la route.

<sup>1</sup> Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

<sup>2</sup> Association à but non lucratif, financée par l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France, qui regroupe des professionnels de santé impliqués dans la prise en charge des troubles du sommeil et dispose d'une équipe opérationnelle composée notamment de médecins coordonnateurs.

### ***La Journée du Sommeil***

Cette journée a été lancée à l'initiative de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, association créée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). La mission de l'institut est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. A travers des actions telles que la journée du sommeil, l'INSV sensibilise, informe et éduque sur les troubles du sommeil et de la vigilance, accompagné par les professionnels de santé, spécialistes du sommeil, et les associations de patients. Plus d'informations sur : [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

A propos de l'unité du sommeil : 3 médecins, *Christine Rotomondo, Lionel Lerousseau, Jérémy Chalmin*, et une infirmière *Sophie Bercker* ; 2 lits d'hospitalisation programmée, pour la réalisation des examens de polygraphie et de polysomnographie, ou pour réaliser des tests diurnes (mesure de maintien de l'éveil ou de latences d'endormissement) ; 3 polygraphies ambulatoires (au domicile des patients) proposées chaque jour.

#### **CONTACT PRESSE :**

Caroline Renault  
Chargée de communication  
C.H. Antibes Juan-les-Pins  
Tél. : 04 97 24 76 13