

Journée Nationale du Sommeil

« Votre santé nous concerne »

Savez-vous que le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie ? A 75 ans, nous aurons dormi ... 25 ans ! Mieux vaut ne pas négliger cette occupation majeure de notre temps de vie.

Vendredi 15 mars aura lieu la 24^e Journée du Sommeil, organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Cette journée a pour objectif de sensibiliser le public, de favoriser le dépistage et rappeler que des structures de soins existent lorsque le sommeil devient pathologique, et enfin de poursuivre la reconnaissance engagée des troubles du sommeil comme élément de santé publique. Car on le sait, un mauvais sommeil ou une privation chronique de ce dernier ont des conséquences sur notre santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles... Il s'agit là de notre unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychologiques. Mais il n'est parfois pas si facile de recharger nos batteries selon nos modes de vies et notre environnement. Insomnie, narcolepsie ou hypersomnie, syndrome d'apnée du sommeil, jambes

sans repos... ces troubles du sommeil touchent une part importante de la population. Cependant, ils ne sont pas une fatalité, ni une situation à laquelle il faut s'habituer. Au contraire, et c'est tout l'objet de cette journée : informer sur ces troubles car des traitements existent. Pierre, un habitant de Val-Cenis âgé de 30 ans, nous a livré son témoignage : **« Lorsque j'ai décidé de faire plus attention à mon sommeil, je me suis rendu compte que celui-ci restait de mauvaise qualité et peu réparateur avec des réveils dans la nuit et une forte sensation de fatigue le matin. Je suis allé voir mon médecin traitant, qui m'a ensuite redirigé vers un spécialiste. J'ai passé le test pour l'apnée du sommeil en 2 étapes : au sein du pôle dédié avec un test de capacité respiratoire et un check-up des voies respiratoires ; puis une nuit chez moi avec un appareillage léger et un enregistreur. Je suis ensuite retourné voir le spécialiste avec ces données. Dans mon cas, j'ai été diagnostiqué comme ayant une forme très faible d'apnée du sommeil ne nécessitant pas de traitement type « machine. J'ai néanmoins reçu des conseils pour améliorer mon sommeil (position pour dormir). »**

Ph. Y. SHEVTSOV



Cette édition 2024 aborde le thème : "Sommeil, pratique sportive et alimentation" ou "Manger, Bouger, Dormir". A cette occasion, le Centre Hospitalier Vallée de Maurienne (CHVM) coorganise avec la commune de Modane le programme « Votre santé nous concerne » qui propose deux conférences.

Une conférence sur le Sommeil le vendredi 15 mars à 16h à la Salle Fardel, avec la

participation du **Dr Bruno Lepaulle**, médecin pneumologue spécialiste du sommeil au CHVM, créateur du Centre du sommeil à Grenoble.

Une conférence sur la Diététique le jeudi 13 juin à 10h, pendant le marché, à la Salle Fardel avec des diététiciennes de l'hôpital. Tout public - gratuit.

Camille HAULET