



# 11<sup>ème</sup> Journée Nationale du Sommeil

## ***La somnolence en question***

Vendredi 18 Mars 2011 de 10 h à 18 h  
Place Saint-Georges - Toulouse

A l'occasion de la 11<sup>ème</sup> Journée Nationale du Sommeil, dont le thème cette année est consacré à « la somnolence au quotidien », l'équipe du Docteur Michel Tiberge, spécialisée dans l'exploration fonctionnelle du système nerveux et les pathologies du sommeil, installera un « Village sommeil » place Saint-Georges le vendredi 18 mars 2011 de 10 h à 18 h.

Cinq tentes seront montées dans lesquelles des professionnels de santé informeront le public sur les mystères du sommeil et notamment de la somnolence diurne. Dès l'accueil au « Village sommeil », le public recevra un questionnaire de dépistage de somnolence diurne et sera orienté en fonction des résultats de ce dépistage.

### **Les tentes du Village Sommeil**

#### ***Et si on vous parlait du sommeil***

Tente physiologie du sommeil : la physiologie du sommeil, les variations avec l'âge, le sommeil animal, etc...De courtes conférences seront programmées.

#### ***Je somnole...C'est grave Docteur ?***

Tente somnolence diurne :

- auto-évaluation des participants (échelle de somnolence d'Epworth, échelle de fatigue de Pichot),
- épidémiologie et conséquences de la somnolence diurne.
- la narcolepsie, hypersomnie idiopathique
- le syndrome d'apnée obstructif du sommeil ses conséquences et traitements, conseils, etc...

#### ***Explorons mon sommeil***

Tente exploration du sommeil et de ses troubles : simulation d'un enregistrement sur mannequin.

#### ***Tout pour bien dormir***

Tente « Chambre idéale et environnement » : maquette (la machine à faire du bleu), quizz (les bons et les mauvais objets dans une chambre), conseils, hygiène du sommeil.

#### ***Espace relaxation***

Tente gestion du stress: l'insomnie psycho-physiologique, les effets du stress sur le sommeil, les méthodes de relaxation et de récupération, etc...Des séances de relaxation seront programmées.

### **Les chiffres de la somnolence diurne**

- concerne 5 à 10 % de la population
- 1<sup>ère</sup> cause d'accident sur autoroute
- 1 accident mortel sur 3 sur autoroute est lié à la somnolence contre 1 sur 6 à l'alcool et 1 sur 10 à la vitesse.
- chaque année, 1,5 million de conducteurs du réseau autoroutier évitent de justesse un accident grave pour cause de somnolence.

#### ***Pour tout renseignement, contactez :***

Marie-Josée Hennani - Cadre de Santé - Explorations Fonctionnelles du Système Nerveux – Hôpital Rangueil – Tél. : 05 61 32 20 13