

NOTES :

Avec la participation et le soutien de :



COLLOQUE

La somnolence au quotidien

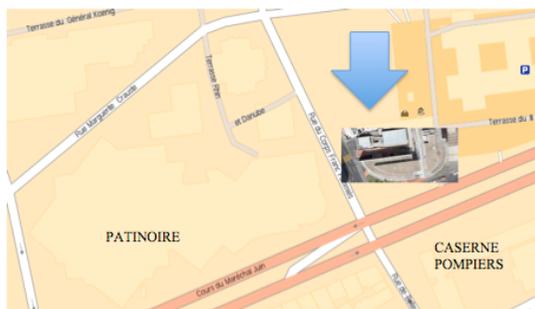
Sous la Présidence de Philippe Madrelle

11^{ÈME}
JOURNÉE
DU SOMMEIL®
18 MARS 2011

Conseil Général De la Gironde

(Bât Gironde, Esplanade Charles de Gaulle, face à la bibliothèque Mériadeck)

PLAN :



Bâtiment Gironde, Esplanade Charles de Gaulle

CONTACT :

www.a2phtsv.org

09 75 17 04 96

Organisé par l'Association Pour la Prévention du Handicap dû aux Troubles du Sommeil et de la Vigilance

Sous la Présidence de M. Philippe MADRELLE,
Président du Conseil Général de la Gironde

Les intervenants

Pr Jacques PATY

Pr Pierre PHILIP, Clinique du Sommeil CHU

Dr Martine CASTAGNET, SMNA

Mme Annie Mac LEOD, neuro-psychologue CHU-
Bordeaux

Dr Jean BOISVERT, CETBA

Dr Olivier COSTE, centre sommeil du Tondu

Dr Didier CUGY, Réseau Sommeil

M. Yannick BOUSQUAU, Pdt AFSJR

M. Christian CAVALIE, CPAM de la Gironde

M. François DUMAS, Pdt régional ANC

M. René MARTIN, Président du Pavillon de la
Mutualité

M. Jacques TEMPIER, Président SAS33

MONIA, comédienne

CHRISTINA, intervenante plasticienne Atelier Santé
Ville

Ligue de l'enseignement

Au programme

Conseil Général (bâtiment Gironde)

EXPO de 10h30 à 17h

Dormir et vivre : remettre les pendules à l'heure)

Boîte à questions

CONFERENCE INTRODUCTIVE à 14h30

La somnolence, ses enjeux, ses causes, ses traitements

Les signes de la somnolence
Les chiffres épidémiologiques
Les différentes hypersomnies
Les accidents de la route, du travail, ...

TEMOIGNAGES à 15h30

SAS33 (Stop Apnée du Sommeil),
ANC (Association Narcolepsie Cataplexie)
AFSJR (Association Française Syndrome Jambes
sans Repos)

LES ACTIONS à 16h15

L'hygiène du sommeil, la nutrition, la communication et la sensibilisation, l'éducation thérapeutique

DISCUSSION à 17h

Boîte à questions

Place Pey Berland

ANIMATION 12h à 18h

Dormir c'est vivre aussi

Clinique du Sommeil CHU de Bordeaux
et centre du sommeil du Tondu.

Etes-vous somnolent ?

Vous arrive t'il de somnoler ou de vous endormir
quand vous êtes :

Cochez la case correspondant à la valeur du risque
inexistant 0, minime 1, modéré 2, important 3

	0	1	2	3
Assis en lisant un livre ou un journal				
En regardant la télévision				
Assis, inactif, dans un lieu public (théâtre, salle d'attente, réunion...)				
Comme passager d'une voiture pour un trajet d'une heure				
Allongé, l'après midi quand les circonstances le permettent				
Assis en train de parler à quelqu'un				
Assis calmement après un repas sans boisson alcoolisée				
En étant au volant de la voiture, dans un encombrement				
Votre total				

Etes-vous fatigué ?

	0	1	2	3	4
Je me sens sans énergie					
Tout me demande des efforts					
J'ai des sensations de faiblesse dans certaines parties de mon corps					
J'ai l'impression d'avoir les bras ou les jambes lourdes					
Je me sens fatigué sans raison					
J'ai envie de m'allonger pour me reposer					
J'ai des difficultés d'attention, de concentration pour lire					
Je me sens las, courbatu, les membres lourds					
Votre total					