



Le 1^{er} septembre 2008

LE SOMMEIL : UN ART DE VIVRE

Les Adhérents de la complémentaire Santé et Prévoyance Alptis¹ proposent une grande soirée d'information et d'échanges sur ce thème. La conférence-débat, gratuite et ouverte à tous, se tiendra :

**Le vendredi 3 octobre à 18h00
A l'amphithéâtre de Castelnaudary.**

Mieux comprendre les différents aspects physiologiques observés au cours du sommeil, tel est le but de la première partie de la conférence. Comment s'organise une nuit de sommeil ? Comme le cycle veille-sommeil se régule-t-il ? Deux régulations sont fondamentales : l'une réglée par des horloges biologiques (régulation circadienne) et l'autre, par l'accumulation de facteurs hypnogènes c'est-à-dire, capables d'induire le sommeil (régulation homéostatique).

Les différents troubles du sommeil seront ensuite abordés : quels sont-ils ? Leurs conséquences et leurs traitements ? Un accent particulier sera porté sur la somnolence diurne excessive, se manifestant par des endormissements involontaires au cours de la journée. Elle peut être le fait de maladies ou le résultat d'une dette de sommeil due aux loisirs ou au travail. Comment la dépister ? Peut-on la prévenir, la combattre ? Selon une enquête², 54% des Français se sentent somnolents dans la journée alors qu'ils ont correctement dormi et 8% ressentent cette sensation quotidiennement. Compte tenu des conséquences redoutables qui peuvent en découler (accidents graves de la route...), ce trouble est un véritable enjeu de santé publique.

Enfin, il sera question du traitement médical de l'insomnie. En matière de consommation d'hypnotiques, la France fait figure d'exception en Europe. Qu'en est-il de l'automédication et des hypnotiques de prescription obligatoire ? Comment se passer de médicaments ?

Le **Docteur Thierry Montemayor** – praticien hospitalier, Service neurologie, Unité des troubles du sommeil, CHU Rangueil de Toulouse –, le **Docteur Alexandre Aranda** - chef de clinique Service neurologie, CHU Rangueil de Toulouse – et **André Bourrust** – pharmacien - apporteront leur expertise sur le sujet.

¹ Alptis compte, parmi ses 170 000 Assurés-Adhérents, 500 Militants qui s'investissent bénévolement dans les Comités locaux. Partout en France, ils organisent tout au long de l'année des manifestations sur des thématiques de santé et de prévention. Gratuites et ouvertes à tous, elles sont animées par des conférenciers reconnus localement dans leur spécialité.

² Enquête Sofres/Institut du sommeil et de la vigilance, mars 2004.

Contacts Presse

Animatrice régionale – Anne Gariat - Courriel : anne.gariat.erika@wanadoo.fr

Organisation des conférences-débats – Brigitte Bardoul : 04 72 36 23 58

Contact Presse Alptis – Chantal Benoist : 01 44 70 75 76

association@alptis.fr - www.alptis.org