

**APNÉES  
GRAND-EST**

Lorraine

# *La Bouffée d'Air*

## BULLETIN D'INFORMATIONS

**N°17**

**Janvier 2019**

- |        |                                     |        |   |
|--------|-------------------------------------|--------|---|
| p. 143 | Sommaire                            | p. 152 | Chambre à part                              |
| p. 144 | Éditorial                           | p. 153 | Dormir sans culotte                         |
| p. 145 | Témoignage                          | p. 154 | Date Limite de Consommation                 |
| p. 146 | Les 250 ans du Fardier de Cugnot    | p. 155 | Compte-rendu A.G. 2018<br>Rapport financier |
| p. 147 | Faux sommeil                        | p. 156 | Bulletin d'adhésion<br>Appel à nos membres  |
| p. 148 | Booster sa mémoire                  | p. 157 | Ils ont testé pour vous !                   |
| p. 149 | Booster sa mémoire (suite)          | p. 158 | Agenda / permanences                        |
| p. 150 | On en parle / Nos amis les routiers |        |   |
| p. 151 | Conseil d'Administration            |        |   |



Les années se suivent mais ne se ressemblent pas toujours. Au cours de cette année 2018, nous avons mis l'accent sur l'aide et l'information du public. En effet, à la demande du Dr CORNU, pneumologue, et avec la complicité du Dr MARIOT, médecin spécialiste du sommeil, tous deux aux hôpitaux de VERDUN, nous avons œuvré à la mise en place de permanences à VERDUN et BAR LE DUC, à partir du mois de janvier 2019. Pour ce faire, nous avons recruté deux nouvelles administratrices sur place pour VERDUN, en les personnes d'Annette DESORMEAUX et Brigitte WATRIN. Anne Marie et Serge ROBERT, adhérents depuis une dizaine d'années ont rejoint l'équipe en 2018 et se chargeront de la permanence de BAR LE DUC. Sur le même sujet, Fabienne VECRIN a remplacé Auguste RUPPEL, à l'hôpital Bel Air de THIONVILLE, celui-ci va lui, assurer une nouvelle permanence à l'hôpital de SAINT-AVOLD également dès le mois de janvier 2019.



J'en profite pour rappeler que l'on peut rencontrer Michel BRICK et Gérard ZINS aux hôpitaux Robert SCHUMAN et Claude BERNARD, Jacques MARECHAL à MERCY, Roger ADAM et Daniel RAULLET à l'hôpital MAILLOT à BRIEY. Pour leurs parts, Bernard SCHONS assure le secrétariat, Fernande HOUILLON et Jean Pierre BINDEL œuvrent à la réalisation de cette Bouffée d'Air et participent à toutes nos animations, conférences, forums etc.

En ce qui concerne les R.U., Représentants des Usagers, nous avons, au cours de cette année, intégré la C.D.U., Commission Des Usagers de l'hôpital Claude BERNARD, fonctions que nous assurons déjà aux Hôpitaux Privés de METZ et à l'hôpital Maillot de BRIEY.

Je vais conclure, en remerciant nos médecins référents, les Drs Pierre CERVANTES et Magalie MERCY, les prestataires sans lesquels cette Bouffée d'Air ne paraîtrait pas et naturellement tous nos adhérents sans lesquels, tout simplement l'association n'existerait pas.

## L'année 2018 fut riche en événements :

**Le 13 mars**, organisation de la journée du sommeil à l'hôpital St Nicolas de VERDUN, terminée par une conférence sur le sommeil par le Dr MARIOT.

**Le 16 mars**, mise en place du stand AGE en collaboration avec l'association AIRAS à l'hôpital Central de NANCY.

**Le 17 mars**, Assemblée Générale AGE Lorraine à RUGY.

**Le 7 avril**, participation à l'Assemblée Générale d'UPPC Alsace à KINTZHEIM.

**Le 8 avril**, mise en place de notre stand à la marche du cœur au château de Moncel suite à l'invitation du club Cœur et Santé de JARNY.

**Le 21 juin**, sensibilisation des conducteurs PL au SAS à l'occasion du Trophée des Routiers, organisé par AFTRAL et AFT au centre de formation de JARVILLE LA MALGRANGE.

**Le 28 juin**, mise en place de notre stand dans les locaux de l'école d'infirmières de BRIEY, suite à l'invitation de la Mutuelle Familiale qui organisait sa Journée Santé.

**Le 1<sup>er</sup> octobre**, nous participions à notre première C.D.U. à l'hôpital Claude BERNARD.

**Le 8 octobre**, à la demande du Dr SCHAFF, de l'Hôpital Central de NANCY nous avons participé avec l'association AIRAS, à la formation des infirmières en charge des polysomnographies, le service passant de 2 à 9 lits. Nous intervenons en tant qu'utilisateurs de PPC.

**Le 12 octobre**, participation à l'Assemblée Générale FNTR FNTV, Fédération Nationale des Transporteurs Routiers et Voyageurs, l'occasion de faire le point sur la sensibilisation des professionnels de la route.

**Pour 2019** : Réservez la date du 30 mars pour participer à notre Assemblée Générale à RUGY et assister à la conférence du Dr SCHAFF, neurologue, qui nous parlera de la prépondérance du SAS dans l'AVC.

*En vous souhaitant le meilleur pour cette nouvelle année 2019, santé bonheur et prospérité.*

*Rendez-vous sur notre site internet :*

[www.apneesdusommeil-lorraine.com](http://www.apneesdusommeil-lorraine.com)

## « Comment pourrais-je m'endormir le soir avec un ou plusieurs morts sur la conscience ou la responsabilité d'avoir condamné quelqu'un à finir ses jours sur un fauteuil roulant ».

Cette phrase est extraite de la vidéo présentée lors des sessions de formation des chauffeurs PL et bus. Le témoignage qui suit est celui d'un conducteur lambda, qui a désiré témoigner pour que d'autres puissent éviter le pire, car lui, non seulement est persuadé qu'il a un décès sur la conscience, mais en plus, c'est celui de la personne à laquelle il tenait le plus, sa femme, il subit en quelque sorte, une « double peine ».

C'est sous couvert d'anonymat qu'il a confié son malheur à une journaliste, pour que d'autres puissent éviter le drame qu'il vit au quotidien.

« J'ai hésité à m'arrêter 20 Kilomètres avant. On devait s'arrêter à l'aire suivante... ».

Le regret ne le quittera jamais, ce sexagénaire et son épouse quittaient la Lorraine où ils venaient d'acheter une maison près de leurs petits enfants. Ils rentraient chez eux, une dernière fois à 600 kilomètres de là. Un peu avant une aire de repos sur l'A4, il perd le contrôle de son véhicule : « Je me suis endormi, je ne peux pas dire autre chose ». C'est le fracas de la tôle qui lui fera reprendre conscience. La voiture a mordu l'accotement, passé la barrière de sécurité, percuté le panneau indiquant l'aire de repos et une buse en béton. Après plusieurs tête à queue, elle s'est enfin immobilisée sur la chaussée. Lui est indemne, son épouse est morte sur le coup : « Elle dormait, je ne l'ai pas entendue crier, j'ai vu sa tête tournée vers la droite » souffle-t-il les yeux pleins de larmes :

« J'ai poussé la portière et je suis sorti de la voiture ». La scène lui semble encore irréelle. Des témoins de l'accident ont déjà appelé les pompiers : « On attend les secours, on espère, on ne veut pas voir... » Sous le choc, l'homme rassemble des objets éparpillés sur l'autoroute et cherche son chien. L'animal sera retrouvé mort par les secours. Le sexagénaire ne prend pleinement conscience du drame que dans le hall de l'hôpital : « On est venu me dire : on a une mauvaise nouvelle. J'ai répondu : j'ai tué ma femme. »

L'homme salue ensuite le travail de l'équipe d'urgence : « Médicalement il n'y avait pas grand-chose à faire mais c'était la tête qu'il fallait secourir ». Il ne s'épanche pas

sur sa douleur : « Je n'ai jamais eu de reproches de mes enfants. Ils auraient pu... », glisse-t-il seulement au détour d'une phrase.

« On cligne des yeux, on croit que ce n'est rien... »

Avant tout, il lui a fallu comprendre précisément les circonstances de l'accident. Jusqu'à contacter les témoins et revenir sur les lieux grâce aux agents de la SANEF : « C'était primordial pour moi, je ne pouvais pas rester dans l'inconnu ». Il a conservé les articles de presse et les photos de l'accident, le plus dur pour lui, ce ne sont pas les images terrifiantes mais les souvenirs heureux de sa femme : « J'ai craqué en retrouvant ses lettres » avoue-t-il.

Après l'accident, le sexagénaire découvre qu'il souffre de sévères apnées du sommeil :

« J'avais déjà eu quelques signes d'endormissement, surtout sur l'autoroute, on cligne des yeux, on se dit que ce n'est rien... Là, évidemment c'est beaucoup plus grave ». Il a accepté de raconter son histoire pour sensibiliser à cette maladie en espérant humblement que son témoignage puisse aider d'autres à éviter le pire :

« Personne n'est à l'abri, il faut être raisonnable, je n'étais pas un acharné de la route, il faut s'arrêter » insiste-t-il encore heureux d'être présent aux côtés de ses petits enfants. Capable de vivre, mais il l'avoue dans un souffle : « Il ne me reste qu'un doute, savoir si je me suis endormi ou si j'ai été victime d'un malaise. Je garde ce doute pour me rassurer... un peu ».

Les principales missions de notre association sont : l'information et la prévention. Avoir partagé son malheur avec des milliers de lecteurs n'aura peut-être pas beaucoup atténué la peine de ce monsieur, mais il contribuera à en éviter bien d'autres... MERCI À LUI !

## DU PROTOTYPE (1770) À LA RÉPLIQUE (2010)

C'est un drôle d'engin qui crache sa vapeur tout en faisant cracher leurs poumons à ses valeureux conducteurs ! Inventé sous Louis XV par Nicolas-Joseph Cugnot (né en 1725 en Lorraine, à Void en Meuse), cette machine, qui pourrait sortir d'un roman de Jules Verne, est le premier **véhicule AUTO MOBILE terrestre de l'histoire**.

**Remplacer les chevaux pour tirer l'artillerie lourde.** Le génial Nicolas-Joseph Cugnot utilise les recherches de ses prédécesseurs afin de concevoir **la première auto mobile de l'histoire**. Cet ingénieur militaire propose, en 1769, au Duc de Choiseul, ministre de la guerre et conseiller de Louis XV, un véhicule mu par la vapeur. Son but, militaire, est de remplacer la traction hippomobile pour le transport de l'artillerie lourde. Il construit un premier Fardier de taille réduite puis en 1770, une deuxième version laissée sans suite, car les intrigues à la cour ont raison du Duc de Choiseul et des financements astronomiques du projet.

**Après plus de deux siècles de sommeil, sa réplique lui donne aujourd'hui une seconde jeunesse.** L'histoire a commencé comme une boutade lors d'une fête de la vapeur : « Chiche, on construit un Fardier en état de marche ! » En 2007, la commune de Void-Vacon prend l'initiative de reconstruire, à l'identique, le 2<sup>e</sup> Fardier avec l'aide de l'École des Arts et Métiers ParisTech et de l'Association « Le Fardier de CUGNOT ». Les premiers tours de roues officiels ont lieu dans le village, le 18 septembre 2010, lors des Journées Européennes du Patrimoine. **Cette belle réalisation coupe cout à une des plus grandes controverses de l'histoire des Techniques : 240 ans après Cugnot, des passionnés prouvent que le Fardier conçu par Cugnot en 1770 aurait pu rouler.**

**moyen de transformer un mouvement linéaire alternatif en mouvement rotatif continu. Autrement dit, il est passé du simple va-et-vient des pistons à une roue qui tourne.**

**Depuis septembre 2010, la réplique du Fardier connaît un incroyable périple.** Pari gagné : la réplique fonctionne ! En 2012, à Mulhouse, elle a roulé, sans arrêt, pendant plus d'une heure et demie et en 2015, elle a été flashée à 6km/heure par la police de Bar-le-Duc ! Elle répond aux nombreuses demandes et fait l'objet de présentations dynamiques lors des manifestations. En huit ans, elle est sortie une dizaine de fois par an. Dans son village à VOID-VACON en Meuse, où elle est conservée, mais aussi un peu partout en France et à l'étranger.

**Miraculé ou réplique ?** Si le Fardier n'a jamais été utilisé en raison des circonstances et des événements liés à une période agitée et compliquée, cela n'enlève rien au **sens prophétique de Cugnot, qui apparaît extraordinaire**, notamment depuis que la réplique a prouvé que son véhicule aurait pu rouler. N.J. Cugnot avait tellement d'avance sur les possibilités techniques de son temps que, malgré cette invention pour le moins géniale et pleine de promesses, il faudra attendre plus d'un siècle pour voir apparaître la première automobile.

L'armée a sans doute eu raison de conserver ses valeureux chevaux, car il y a fort à parier que Napoléon aurait eu du mal à étendre son empire à travers toute l'Europe avec un escadron de Fardiens !

Association « Le Fardier de CUGNOT ». Pour plus d'informations, consultez : [www.lefardierdecugnot.fr](http://www.lefardierdecugnot.fr)

Source : Les routiers N° 970 - nov. 2018 / Rétro tourisme N° 9 - sept. 2018

Comment fonctionne ce charriot du **diable ? Il avance sans à-coups.** Cet extraordinaire engin routier est composé d'un châssis en bois, d'un moteur à deux cylindres en ligne disposé au-dessus de la roue avant, motrice et directrice, et d'une chaudière située à l'avant. Ce véhicule à traction avant possède aussi une marche arrière ! Quand le piston descend sous l'action de la vapeur, l'extrémité de la tige du piston, fixée à une courte chaîne, entraîne un secteur circulaire de la roue à Rochet, qui lui-même entraîne la roue avant. La roue est alternativement entraînée par les deux pistons, ce qui permet au fardier d'avancer sans à-coups. **Cugnot a inventé le**



## LES SOMNIFÈRES « HYPNOTIQUES »

### NE VOUS FONT PAS DORMIR !

Chômage, burn-out, harcèlements, expulsions, agressions, divorces, procès etc.

Nous tous qui perdons le sommeil faisons d'excellentes cibles pour l'industrie pharmaceutique. Mieux encore, avec toutes les catastrophes annoncées, le marché des somnifères devrait connaître une augmentation fabuleuse dans les années qui viennent. Pourtant, ce marché est une des plus grande fraude de tous les temps.

Le consommateur imagine que le médicament qu'il prend le fait « dormir ». En réalité, tout au plus, il lui fait perdre connaissance, quand il « marche » car il fonctionne comme un anesthésiant ou de façon plus primitive, comme un coup de massue sur la tête.

Même si vous avez longuement « perdu connaissance », vous n'êtes pas du tout reposé au réveil, vous avez en général mal à la tête, la nausée et la dernière de vos envies est de partir au travail en sifflotant. Cette perte de connaissance n'a rien à voir avec le sommeil naturel.

L'arme pharmaceutique la plus couramment utilisée est le zolpidem, (ou stilnox) qui appartient à la catégorie des « hypnotiques ».

**Perdre connaissance ne signifie pas du tout que vous êtes en train de dormir.**

Vous ne vous reposez pas, votre cerveau ne se régénère pas, au contraire, il souffre encore plus. On relie aujourd'hui l'usage de somnifères à un risque accru de maladie d'Alzheimer, (jusqu'à 51 % selon les types de somnifères).

Notre erreur est de traiter le sommeil comme un ennemi en le combattant (caféine, sucre, stimulations sonores et visuelles) et en le soumettant à notre désir avec des pilules chimiques pour dormir quand nous le souhaitons.

Nous oublions que le sommeil est un allié bienfaisant. Il a le pouvoir de nous « restaurer », nous apaiser, nous aider à résoudre nos problèmes (« la nuit porte conseil »).

Cela ne s'obtient pas par la force, ni la contrainte, mais par un mode de vie sain, respectueux de nos besoins naturels, en supprimant les sources de stress, en apprivoisant nos angoisses, en diminuant nos peurs par un travail sur nous-mêmes, éventuellement avec l'aide d'un psychothérapeute dans les cas graves.

Cela s'obtient également par un rythme de vie régulier et une alimentation saine.

Se lever et se coucher à heure régulière, prendre un bon petit déjeuner protéiné, faire de l'exercice physique tous les jours en plein air, éventuellement avec un animal de compagnie qui sera une motivation à rester plus longtemps à l'extérieur, loin des fauteuils et de tout leur environnement.

Une fois que votre cadre de vie est apaisé, il est temps alors d'envisager la consommation de tisanes, (tilleul, passiflore, verveine), de la mélatonine (l'hormone du sommeil), de la valériane et de tous les trésors qu'offrent les médecines naturelles.

Sources Santé Nature Innovation  
Jean Marc Dupuis

## **Entretenir sa mémoire, c'est mettre en place de bonnes habitudes de vie.**

Oublier ses lunettes, chercher un prénom, se demander si la porte est bien fermée...

Ces petits oublis font partie du quotidien, à 30 ans comme à 70, mais à 70, ils inquiètent souvent. Pourtant, à 70 ans, on court le 100 mètres moins vite qu'à 30 et on ne va pas consulter pour ça.

Ce message, rassurant, est celui du Pr. Marie Sarazin, qui dirige l'unité de neurologie de la mémoire et du langage à l'hôpital Sainte Anne à Paris et qui poursuit : « cessez de craindre Alzheimer à chaque oubli ! La maladie touche 0,2 % des 40-65 ans, 5 % des plus de 65 ans, et bien que le chiffre augmente avec l'âge, 87 % des plus de 75 ans ne seront jamais touchés. Mieux, la fréquence de la maladie diminue depuis une dizaine d'années ».

## **Des neurologues, psychologues, nutritionnistes... Nous donnons quelques conseils.**

### **PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ**

#### **Préserver son sommeil :**

Éteindre les écrans deux heures avant de se coucher. Attention aux somnifères, qui, comme le manque de sommeil, peuvent altérer la mémoire, s'en tenir aux prescriptions du médecin et favoriser les alternatives naturelles, la verveine, « sans modération »!

#### **Soigner l'hypertension artérielle, le diabète et le cholestérol :**

Le cerveau est très gourmand en oxygène. Il absorbe 20 % de celui que nous respirons. L'efficacité du système cardiovasculaire, qui permet notamment de le nourrir en oxygène, est donc fondamental pour ses capacités de mémorisation.

#### **Contrôler son audition et sa vue :**

La perte d'audition et l'isolement qu'elle entraîne sont un facteur identifié du déclin cognitif.

Préserver ses capacités sensorielles, c'est l'objectif des appareils auditifs (de qualité) bien réglés et des lunettes adaptées.

#### **Vérifier son ordonnance avec son médecin :**

Votre médecin généraliste est la première personne avec qui discuter de troubles de la mémoire.

Il pourra adapter votre ordonnance en fonction de vos besoins.

#### **Être à l'affût en cas de baisse de moral :**

La dépression altère la mémoire, mais le plus souvent, les troubles s'envolent quand le moral revient. En revanche, il faut être attentif à une dépression qui survient sans cause identifiable. Parfois ce sont les pertes de mémoire qui engendrent un syndrome dépressif.

### **BIEN S'ALIMENTER**

#### **Consommer des oméga 3 et des antioxydants :**

Sardines, maquereaux, harengs et saumons sauvages sont gorgés d'oméga 3. Ajoutez-les à vos menus au mois deux

fois par semaine. Ils apportent en plus, l'iode sans laquelle les capacités intellectuelles sont ralenties. Certains végétaux, comme le colza, les noix, la mâche ou le pourpier sont eux aussi sources d'oméga 3. Et pour entretenir les oméga 3 qui composent le cerveau, rien ne vaut les antioxydants, les huiles de tournesol, d'olive (pour leur vitamine E), les baies, (cassis etc.)

#### **Bien utiliser les sucres lents :**

Pour fonctionner, le cerveau a besoin de glucose, y compris la nuit quand il travaille à la gestion de la mémoire. Manger des glucides à index glycémique bas, pain complet, riz complet, lentilles, pommes vapeur... au repas du soir, cela évite au cerveau l'hypoglycémie pendant la nuit. Ainsi la mémorisation est plus efficace.

#### **Éviter les carences en fer :**

Une part de boudin noir tous les huit à dix jours, de la viande rouge deux à trois fois par semaine et des lentilles, le végétal le mieux fourni en fer.

#### **Manger des protéines :**

Animales : viande, œuf, poisson. Végétales : lentilles, pois cassés... sur les trois repas de la journée, surtout à midi.

#### **S'hydrater :**

En vieillissant, nous avons tendance à perdre la sensation de soif. l'idéal, serait de boire au moins un litre et demi d'eau par jour, au rythme d'un verre par heure.

### **METTRE À PROFIT SES LOISIRS**

#### **Fuir la routine :**

En mettant de la variété dans les activités, les personnes rencontrées et les lieux visités, différentes structures du cerveau sont stimulées, créant ainsi de nouvelles synapses.

#### **Se faire plaisir :**

Éviter de se mettre la pression pour participer à des ateliers mémoire si vous craignez la compétition. Pour stimuler la mémoire, les activités doivent être ludiques et plaisantes.

## **Se sentir utile :**

Ayons des activités qui ont du sens. Garder une raison d'être dans un cadre social est très important dans l'entretien du cerveau. Pourquoi ne pas rejoindre une association...

## **Miser sur les activités manuelles :**

Une activité manuelle aussi quotidienne que banale, peut être excellente pour la mémoire. Jardiner permet de rester actif physiquement mais aussi intellectuellement car il faut savoir quand semer, comment tailler ... Même chose pour le tricot, la couture, le dessin, la poterie...

## **S'initier à des choses nouvelles :**

Il est possible d'apprendre à tout âge. Débuter une langue étrangère, pourquoi pas... Le plus simple est de rester curieux et ouvert à de nouvelles disciplines, lire, faire des rencontres, échanger après un film...

## **Bouger :**

L'activité physique déclenche la production d'une protéine appelée facteur neurotrophique qui stimule le développement de nouveaux neurones et préserve ceux existants.

## **Jouer de la musique et en écouter :**

La musique stimule l'éveil et les capacités de mémorisation, elle lutte contre l'apathie, rassure et détend... Il a même été constaté qu'elle réactivait des capacités cérébrales qui semblaient perdues chez des malades d'Alzheimer à un stade avancé. En écouter a une action bénéfique sur la douleur, le stress, l'anxiété, l'hypertension artérielle, la fréquence cardiaque...

## **S'ENTRAÎNER**

### **Réapprendre à se concentrer :**

Moins l'esprit divague, plus la mémorisation est efficace. Dédier un lieu de la maison, ou créneau horaire à une lecture au calme. La pratique de la méditation, à découvrir à tout âge, aide à se focaliser sur l'instant.

### **Dire non aux tâches multiples :**

Les capacités attentionnelles diminuent à partir de cinquante ans. Il devient plus difficile de faire deux choses à la fois. Au-jour'd'hui les cerveaux sont trop stimulés, ils finissent par avoir du mal à encoder.

## **Se méfier de l'amnésie numérique :**

Vous avez confié toute votre mémoire à votre téléphone ? Il est temps de reprendre la main. Forcer son cerveau à aller chercher l'information qui lui permet de ré-encoder et la restitution sera plus facile.

## **Inventer des histoires pour retenir les noms :**

Exemple : Pour se souvenir du nom des planètes du système solaire, dans l'ordre, **Ma Vieille Trompette Me Joue Son Ultime Numéro**, soit, **Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune**.

## **Apprendre par cœur :**

Tous les jours apprendre trois ou quatre lignes par cœur. Les progrès sont rapides et encourageants et c'est excellent pour la confiance en soi.

## **Étoffer l'encodage :**

Pour retenir un itinéraire, utilisez les couleurs traditionnellement dévolues aux partis politiques : Le rouge pour la gauche, le bleu pour la droite.

## **QUAND CONSULTER ?**

Rien ne sert de rester avec des doutes anxiogènes. Si un ami vous a téléphoné dans la journée pour vous demander de transmettre un message à votre conjoint et que vous avez oublié de le lui dire, ce n'est pas grave, cela arrive tout le temps. En revanche, si cet ami vous rappelle et que vous ne vous souvenez pas d'avoir eu ce message, cela signifie qu'il n'a pas été encodé. Il faut comprendre pourquoi et en parler à son médecin traitant, qui vous orientera éventuellement vers une unité spécialisée sur la mémoire à l'hôpital.

## L'OBSERVATOIRE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE DÉNONCE L'INÉGALITÉ DES FRAIS DE SANTÉ

Qu'il s'agisse de lunettes ou de prothèses dentaires ou auditives, « les Français n'ont pas les mêmes coûts de santé en fonction du département où ils habitent », affirme la Mutualité française dans la première édition de son Observatoire-Place de la santé. Les écarts de tarifs peuvent même aller « du simple au double pour l'achat d'une même paire de lunettes de même correction ». Ainsi, le reste à charge moyen d'un équipement optique complet après remboursement de la Sécurité sociale et des complémentaires santé atteint 236 euros à Paris, alors qu'il est de 91 euros en Ardèche. De même, dans les Hauts-de-Seine, un patient

devra déboursier 144 euros pour une prothèse dentaire, alors que son reste à charge serait nul s'il vivait dans le Cantal. Ce phénomène s'expliquerait notamment par le fait que les prix pratiqués, lorsqu'ils sont libres, tiennent compte de la capacité contributive et du niveau de vie des populations. Ces disparités se retrouvent également « dans l'accès aux professionnels concernés sur les territoires, leur nombre étant très variable d'un département à l'autre, précise la Mutualité. Il y a ainsi six fois plus d'audioprothésistes par habitant dans la Drôme qu'en Seine-Saint-Denis ».

## LES FRANÇAIS FAVORABLES À L'E-SANTÉ

Selon un sondage OpinionWay pour Mazars (un groupe d'audit et de conseil aux entreprises), les Français semblent plutôt favorables à la digitalisation de certains services de santé. Ainsi, 69 % sont pour le développement du dossier médical centralisé en ligne et 53 % affirment être d'accord pour transmettre en direct à des professionnels de santé des données médicales collectées via leurs objets connectés. Pour 76 % des personnes interrogées, les nouvelles technologies et l'intelligence artificielle appliquées à la santé sont utiles aux personnes isolées ou fragiles.

Elles constituent aussi une solution face aux déserts médicaux et aux délais d'attente pour obtenir un rendez-vous chez un spécialiste. Près de trois sondés sur quatre (74 %) estiment même qu'elles pourraient sauver des vies. En revanche, les Français sont inquiets quant aux conséquences éventuelles sur leur intimité: 60 % pensent que les nouvelles technologies sont une menace pour la vie privée, et 45 %, qu'elles représentent un danger pour le travail des médecins.

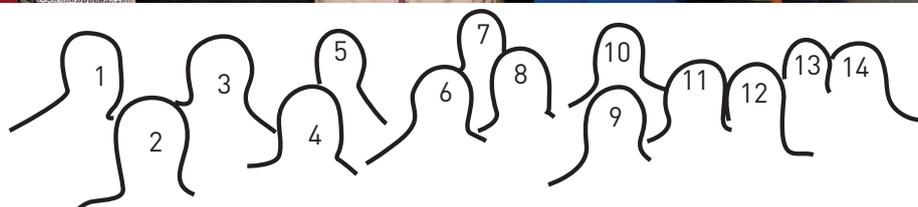
## NOS AMIS ROUTIERS :

Après 6 ans de prévention, la sensibilisation devrait commencer à porter ses fruits. Plusieurs centaines de conducteurs ont dû se soigner. Le secret médical ne nous permet pas d'avoir des chiffres exacts, et les personnes qui ne se sont pas faites démolir par un camion fou, ne viendront pas nous remercier ????

Nous n'avons aucune statistique fiable pour l'instant. Mais si cette démarche n'avait sauvé, ne serait-ce qu'une seule vie, ça valait la peine de la réaliser.

En conclusion, je rappelle que cette action est entièrement gratuite, réalisée uniquement par des bénévoles : **« Un bénévole est une personne qui agit gratuitement, en espérant que ça n'est pas pour rien ».**

Merci à tous ceux qui font passer le message pendant les FCO (Formation Obligatoire pour les Conducteurs).



## L'ÉQUIPE

- 1/2 Serge et Anne Marie ROBERT, Assesseurs, permanence BAR LE DUC
- 3 Michel BRICK, Vice Président, permanences R. SCHUMAN et Cl. BERNARD
- 4 Fernande HOUILLOON, Assesseur, Rédactrice Bouffée d'Air
- 5 Jean Pierre BINDEL, Assesseur, responsable photos
- 6 Fabienne VECRIN, Secrétaire adjointe, permanence THIONVILLE
- 7 Bernard SCHONS, Secrétaire
- 8 Raymond FISCHER, Président
- 9 Annette DESORMEAU, Assesseur, permanence VERDUN
- 10 Roger ADAM, Assesseur, permanence BRIEY
- 11 Brigitte WATRIN, Assesseur, permanence VERDUN
- 12 Jacques MARECHAL, Trésorier, permanence MERCY
- 13 Gérard ZINS, Assesseur, permanences R. SCHUMAN et CL. BERNARD
- 14 Auguste RUPPEL, Assesseur, permanence SAINT AVOLD

Il est toujours possible de rencontrer, une fois sur deux, notre ami Daniel RAULLET à la permanence de BRIEY

## FAIRE CHAMBRE À PART, POURQUOI PAS ?

Nous passons en moyenne 24 ans à dormir, ce qui représente pour les couples la plus longue période passée ensemble. Dormir dans des lits séparés, une tendance qui séduit de plus en plus de couples. Des comportements nouveaux, basés sur la recherche du bien-être.

## QUELLES RAISONS POUSSENT UN COUPLE À FAIRE CHAMBRE À PART ?

La principale raison est le besoin d'un espace à soi. De nos jours, les couples modernes n'ont pas forcément le même mode de vie et n'hésitent pas à faire chambre à part pour ne pas déranger l'autre. Souvent, la crise du lit arrive vers 50-60 ans. La cohabitation devient de plus en plus difficile et celui ou celle qui dort mal depuis des années ne supporte plus, les ronflements, manies ou horaires décalés de l'autre. Cela coïncide souvent avec le moment où les enfants quittent la maison... Le fait d'avoir une pièce libre peut faciliter la prise de décision.

Et quand vient l'heure de la retraite, se pose la question parfois épineuse de la cohabitation 24h/24 dans un même lieu. Dans une maison, il y a très peu de territoires individualisés, un homme a un bureau, un atelier... mais une femme évolue dans toutes les pièces, sans un espace vraiment à elle.

## QUAND LE SAS DÉGRADE LA LIBIDO

Les problèmes de libido sont fréquents chez les personnes atteintes de syndrome d'apnées du sommeil (SAS). « Environ 70 % des patients sont des hommes, précise le docteur Yves Grillet, pneumologue. La fatigue chronique induite par ce type de syndrome provoque des troubles de l'érection qui, logiquement, modifient la vie sexuelle. Et puis, quand on est épuisé, irritable et de mauvaise humeur, on a moins envie. »

Une baisse de désir, la plupart du temps importante, que l'on constate également chez les patientes. Le conjoint peut aussi souffrir des ronflements du malade, souvent très forts. Il est lui-même empêché de dormir, il commence à ressentir de la fatigue et devient à son tour irritable. La plupart décide de faire chambre à part, ce qui n'améliore pas la situation. Tout cela est d'autant plus difficile à vivre que la pathologie n'est pas encore diagnostiquée. Le malade est désigné par son conjoint comme responsable de son comportement. Les relations de couple peuvent se dégrader très rapidement. Il ne faut donc pas hésiter à consulter son médecin.

« Une fois le patient correctement diagnostiqué et appareillé (orthèses d'avancée mandibulaire ou appareil à pression positive continue, NDLR), tout rentre généralement dans l'ordre », conclut le docteur Grillet.

## FAUT-IL LIER CHAMBRE À PART ET COUPLE EN CRISE ?

La chambre à part, dans l'imaginaire collectif, est un indicateur de couple en crise, mais, beaucoup de couples qui font ce choix y voient une façon de se réinventer, de s'accorder des moments personnels. On peut réinstaller des rituels de rencontres, ne dormir seul que quelques nuits... il n'y a pas de règles.

## POURQUOI LE SUJET EST-IL ENCORE TABOU ?

Difficile déjà d'aborder le sujet avec son ou sa partenaire sans que cela passe pour une déclaration de guerre, l'autre pouvant se sentir rejeté. Des millions de personnes dorment mal dans leur lit unique et trop étroit, parce qu'elles n'osent pas en parler à leur conjoint. Souvent, dans les couples, il y a un bon dormeur et celui qui a le sommeil léger. Ce qui paraissait normal dans les premiers temps et créait un vide quand l'autre n'était pas là, se transforme en fixation quand le sommeil se dégrade, et l'autre ne comprend pas. Ensuite, on a peur du jugement extérieur, bien que les choses commencent à changer. Il est important d'en discuter et chaque couple a sa solution. La chambre à part ne doit pas être vécue comme un pas en arrière du couple, mais au contraire, comme une nouvelle séquence, en partie à réinventer.

Source : « Chêne Vert »

*Il est mauvais pour la santé de dormir avec une culotte.  
Mais l'habitude se maintient. Faisons le point pour en finir.*

## CHAMPIGNONS, IRRITATIONS ET INFECTIONS

La culotte ne sert à rien la nuit en général. Par contre elle maintient l'entrejambe humide et chaud quand elle est synthétique. C'est l'occasion pour les champignons, (mycoses) de proliférer. Si la culotte est en coton, elle provoque des sécheresses, (le coton absorbe l'humidité), ce qui n'est pas bon non plus. Chaque fois que l'on bouge, le tissu frotte, inutilement et provoque des irritations. Mais surtout, la culotte transmet des germes de l'intestin vers les voies urinaires, augmentant le risque d'infection (cystite). Les personnes qui en ont à répétition doivent prendre conscience qu'elles ne se protègent pas en portant une culotte la nuit, bien au contraire.

## HISTOIRE DE LA CULOTTE

Rappelons que, sans remonter à nos ancêtres qui vivaient en pagne, voire nus, notre entrejambe a toujours été bien aéré. Les hommes de l'antiquité portaient des toges, ou tuniques, qui laissaient leurs « parties » danser joyeusement à l'air libre, à l'abri des regards. Les femmes, en tuniques ou en robes n'avaient pas de dessous et encore moins de dessous qui comprimaient leurs muqueuses... Jusqu'à la révolution française, elles portaient de longues robes avec des jupons, éventuellement des bas retenus par une jarrettière. Mais pas de culotte sous les jupons.

Au-delà de l'agrément de l'aération, et de la commodité pour les toilettes, cette absence offrait, on l'imagine, d'autres avantages notables qu'il est inutile de détailler.

## LA CULOTTE EST POUR LES MESSIEURS

La culotte était à cette époque un habit exclusivement masculin, elle se rapprochait du pantalon, c'était la marque des « messieurs » de la haute société, par opposition aux « sans-culottes » de la populace qui portaient de très larges pantalons rappelant les « braies » des Gaulois. Au 19<sup>e</sup> siècle, les petites filles se mettent à porter des culottes, à savoir, des pantalons en drap blanc sous la jupe, on se souvient des gravures des « petites filles modèles » de la Comtesse de Ségur, avec de telles culottes bouffantes. Elles pouvaient jouer au cerceau ou faire des galipettes en public sans risque. Sans doute attendries par ce spectacle, les femmes se rendent compte à leur tour de l'intérêt de porter un tel pantalon sous leur jupe. À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, hommes, femmes et enfants portent tous des culottes, mais la longueur des jambes s'est progressivement raccourcie. On parle de caleçon plutôt que de culotte .

## LA RÉVOLUTION PETIT BATEAU

La vraie révolution viendra par un monsieur, créateur d'une marque bien connue qui a imaginé la première culotte telle qu'on la connaît aujourd'hui. Pierre Valton ouvrit en 1893 son atelier de sous-vêtements qui deviendra en 1920... Petit Bateau.

Il invente en 1918, la culotte sans jambes et sans boutons, en coton, avec une ceinture élastique à la taille, commercialisée pour les femmes et les enfants. Elle existe en blanc et en rose uniquement, mais c'est le début d'une folle aventure où les formes, couleurs et matières vont varier à l'infini.

## AU SOMMET DU PODIUM DE L'ÉROTISME

La petite culotte devient bleue pour les garçons, puis noire pour les femmes fatales. Puis rouge, elle devient l'objet de fantasmes, prend des formes parfois outrageuses, elle se taille le beau rôle dans l'imaginaire collectif (et dans les boutiques et films érotiques). Apparaissent dans les années 80, les boutiques de lingerie entièrement consacrées à la petite culotte sous toutes ses formes, avec son désormais compagnon inséparable, le soutien-gorge. Néanmoins, dans les esprits surchauffés, elle garde la première place. Rien n'est plus sexy qu'une petite culotte, pense l'homme moderne, à part... pas de culotte du tout. En effet, à notre époque, prétendument sans tabou, une femme qui ne porte pas de culotte sous sa jupe passe pour une audacieuse, scandaleuse ! Pourtant, autrefois, c'était l'idée d'enfiler un tel bout de tissu ou de dentelle qui aurait paru aventureuse. Alors, puisque la mode est au retour aux sources et à la nature, libérons nous des petites culottes, (la nuit)...

Source « Santé Nature Innovation »

## UN BON SOMMEIL CHEZ L'ENFANT

Entre 1 et 3% des enfants souffrent d'un Syndrome de l'Apnée du Sommeil, « SAS », une maladie qui altère leur qualité de vie et s'accompagne fréquemment de troubles du comportement, lesquels, c'est désormais établi, peuvent disparaître après traitement, notamment grâce à l'ablation des amygdales. Chez certains enfants, le SAS est favorisé par l'hypertrophie de ces petites glandes en forme d'amande nichées au fond de la bouche. Des végétations adénoïdes peuvent aussi obstruer les voies respiratoires supérieures. *Dans ce cas, le recours à la chirurgie s'avère nécessaire.*

Sources RL

## COMMENT SAVOIR QUAND UN ALIMENT N'EST PLUS CONSOMMABLE

Dans un rapport publié en 2016 par l'ADEME, Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie, les français jettent en moyenne 29 kg de déchets alimentaires par an, dont 7 kg de produits encore emballés.

Apprendre à bien faire la différence entre les étiquettes et éviter de confondre **DLC** et **DDM**.

La **DLC**, Date Limite de Consommation, est exprimée sur les emballages par la mention « À consommer jusqu'au... jour, mois, année », elle doit être scrupuleusement respectée car elle s'applique à des denrées périssables susceptibles de présenter un danger pour la santé humaine.

La **DDM**, Date de Durée Minimale, n'a pas de caractère impératif, la denrée peut perdre en qualité sans constituer un danger pour le consommateur, Pour les surgelés, le produit reste comestible tant que la chaîne du froid n'aura pas été interrompue.

Ne pas respecter une **DLC**, c'est risquer une intoxication, notamment les aliments à base de viande hachée, les carottes râpées etc.... Par contre, les laitages, à l'exception des mousses et de ceux contenant des œufs peuvent être consommés sans risques

plusieurs jours après la date fixée qui est généralement précédée du libellé « À consommer de préférence avant le ».

Quelque soit la **DLC** ou **DDM**, une fois ouvert, le produit doit être mangé dans les quarante huit heures.

Attention : les moisissures qui apparaissent sur le pain, les fruits secs, les céréales, les soupes, les compotes sont toxiques et peuvent provoquer des troubles intestinaux. Ne tentez pas le diable, un plastique gonflé sur une barquette de viande ou de charcuterie est un très mauvais signe, jetez la !

Idem pour un bocal qui ne fait pas « pschitt » à l'ouverture, une boîte de conserve rouillée ou au couvercle bombé, une viande d'aspect gluant ou une odeur suspecte...

Première cause d'infection alimentaire d'origine bactérienne, les œufs, s'ils sont fêlés, s'ils remontent à la surface quand on les plonge dans l'eau, ils sont susceptibles d'être contaminés par des salmonelles. Seuls les œufs extra frais (pondus depuis neuf jours) peuvent être mangés à la coque.

Source mcdfmag

## CONFÉRENCE À VERDUN



Dans la perspective de la mise en place de permanences à Verdun et Bar Le Duc, nous avons organisé une conférence au sein de l'Hôpital SAINT-NICOLAS à VERDUN, le 13 mars 2018.

Avec l'aide précieuse du service communication de l'établissement, pour la mise à disposition des locaux et pour le relais avec la presse, cette journée fut un réel succès. Le hall d'accueil comme la salle de conférence se sont révélés trop étroits, le premier pour la présentation des matériels, par les prestataires LINDE et ISIS Médical 55, le

second pour la conférence du Dr MARIOT, fort intéressante, sur le sommeil. Comme nous l'espérons, cette manifestation nous a permis de recruter sur place, des représentants pour assurer les permanences en Meuse. Vous pourrez rencontrer Annette et Brigitte à VERDUN, tous les premiers jeudis du mois, de 10h à 12h à l'Hôpital SAINT-NICOLAS, Bât. LAENNEC, 1<sup>er</sup> étage, service pneumologie, salle Allergologie et Serge et Anne Marie à BAR-LE-DUC, tous les premiers mardis du mois, de 14h à 16h au Centre Hospitalier, Secteur Hôpital de jour, 1<sup>er</sup> étage, local IRCA.



# COMPTE RENDU DE L'A.G. 17 MARS 2018

La 13<sup>e</sup> Assemblée Générale d'A.G.E. Lorraine s'est tenue le 17 mars 2018 au restaurant « La Bergerie » à RUGY. La séance débute par une minute de silence à la mémoire de nos adhérents disparus. Le Président, Raymond FISCHER ouvre la séance en remerciant les personnes présentes, les prestataires, et Madame PERRIN représentant le Maire d'Argancy. Pour cette AG, aucun médecin n'a pu répondre présent pour animer une conférence.

## 1- APPROBATION DU PROCÈS-VERBAL

Le compte-rendu de la dernière assemblée générale du 18 mars 2017 ayant été porté à la connaissance des adhérents par le biais de « la Bouffée d'Air » n°16, il a été proposé de ne pas procéder à sa lecture intégrale, en accord avec l'assemblée.

Son contenu a été soumis au vote et adopté à l'unanimité.

## 2- RAPPORT MORAL 2017

Le président rappelle que l'année 2017 fut riche en événements :

Reportages sur Mirabelle TV dans le cadre d'une sensibilisation des conducteurs routiers et d'une permanence à l'Hôpital Robert Schuman.

Reportage en direct sur la radio locale France BLEUE où le président répondait aux questions des auditeurs.

Diverses conférences dans les mairies.

Participation à la journée du sommeil à l'Hôpital Robert Schuman.

Tenue de stand aux marches du Cœur de Jarny et Verdun

Tenue des permanences régulières dans les hôpitaux de la région.

## 3- RAPPORT FINANCIER ET GESTION 2017

Le trésorier, Jacques MARECHAL, présente le rapport financier 2017.

RECETTES 2017		DEPENSES 2017	
Cotisations adhérents	4 200 €	Frais de gestion courante	4 284 €
Subventions	480 €	Manifestations : conférences,	
Produits divers	2 400 €	forums, assemblée	1 447 €
Dons manuels	2 272 €	Frais permanences, routiers, comité	2 420 €
Produits financiers	23 €		
<b>Total</b>	<b>9 375 €</b>	<b>TOTAL</b>	<b>8 151 €</b>
<b>RESULTAT (excédent)</b>	<b>1 224 €</b>		

Le trésorier remercie les adhérents pour le versement de leurs cotisations, les donateurs ainsi que nos partenaires pour leur participation à notre revue « la Bouffée d'air ». Le rapport financier est approuvé à l'unanimité.

## 4- BUDGET PRÉVISIONNEL DE L'ANNÉE 2018

Le trésorier présente le budget prévisionnel 2018. Il est soumis au vote et approuvé à l'unanimité.

## 5- Rapport des Réviseurs aux comptes

Les réviseurs aux comptes déclarent que les comptes ont été bien tenus, qu'ils sont réguliers et sincères et donnent une image fidèle du résultat des opérations de l'année 2017 ainsi que de la situation financière et patrimoniale de l'Association. Ils demandent à l'assemblée de donner quitus au trésorier. Le Président remercie les réviseurs aux comptes et le trésorier pour le travail accompli au sein de l'association.

## 6- ELECTION DES RÉVISEURS AUX COMPTES

M. DURING se propose de continuer à son poste de réviseurs aux comptes. Par contre, il nous faut une 2<sup>e</sup> personne. Après consultation de l'assemblée, M. PIERROT J.-J. de Vantoux propose sa candidature et est élu à l'unanimité.

## 7- Communication

Le président fait part à l'assemblée, de la création du nouveau site INTERNET de l'association et le présente sur écran vidéo. Il est très facile d'utilisation.

## 8- RENOUELEMENT DU TIERS SORTANT

Nous accueillons Serge et Anne Marie ROBERT, venant de la Meuse, au conseil d'administration. Ils proposent de tenir les permanences à l'Hôpital de Bar-le-Duc.

## 9- PROJETS ET PERSPECTIVES 2018

**Le 13 mars** journée du Sommeil à VERDUN organisée par la Société LINDE et animée par le Dr Mariot, somnologue

**Le 16 mars** journée du Sommeil à NANCY organisée par le Dr CHARPENTIER.

**Le 7 Avril** assemblée générale UPPC Alsace.

**Le 8 Avril** tenue d'un stand à la marche du cœur au Château de Moncel à Jarny.

**Le 28 juin** journée de la santé à BRIEY

**3 nouvelles permanences** à BAR-LE-DUC, VERDUN et SAINT-AVOLD.

Comme il n'y avait pas de questions diverses, un diaporama est présenté au public sur les conséquences du SAS sur les AVC. Bernard SCHONS, secrétaire, a fait lecture du dernier arrêté en date du 13 décembre 2017 sur la téléob-servance (à voir sur notre site internet). M. DANILOLO, le directeur de la société ADS a bien expliqué le système de téléob-servance mis en place par les instances de la santé, depuis le début de cette année.

## APNEES GRAND EST LORRAINE

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

.....

N° de Téléphone : .....

Adresse mail : .....

Questions : .....

.....

.....

Adhésion

Renouvellement

### COTISATION :

- Je règle le montant de la cotisation annuelle de 25 euros.

- Je verse un montant en qualité de membre bienfaiteur..... euros.

Chèque à établir à l'ordre de « Apnées Grand Est Lorraine »

Ou par virement bancaire IBAN FR76 1027 8050 0300 0201 4970 137 - BIC CMCIFR2A

Fait à..... le..... /..... /.....

Signature

Une attestation pour déduction fiscale (66%) sera délivrée pour la cotisation et les dons.

## APPEL À NOS MEMBRES

*Dans une association comme la nôtre, il y a des bénévoles qui arrivent et d'autres qui se désengagent, c'est une « respiration » normale et saine.*

*Si vous vous sentez la vocation à devenir actifs dans l'association, il suffit de nous le signaler, dites nous ce que vous aimeriez faire, vous serez le ou la bienvenu(e).*

**Apnées Grand Est - Section Lorraine**

**4a Grand Rue - 57780 ROSSELANGE**

**Tél. : 06 10 44 72 56 - 06 74 60 89 27**

**Courriel : [contact@apneesgrandest.com](mailto:contact@apneesgrandest.com)**

**NOUVEAU Site Internet : [www.apneesdusommeil-lorraine.com](http://www.apneesdusommeil-lorraine.com)**

## NOUS AVONS ESSAYÉ LE TUBE NASTENT

Le tube NASTENT est présenté comme une alternative à la PPC pour le traitement des ronflements et des apnées du sommeil légères.

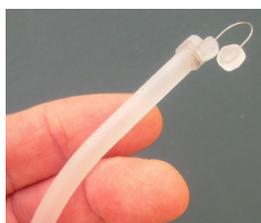
### LE PRINCIPE :

L'idée est apparemment astucieuse. Puisque les apnées sont provoquées par l'obstruction des voies respiratoires supérieures au niveau du pharynx par l'affaissement des tissus, il n'y aurait qu'à insérer à ce niveau un tube creux qui garderait le passage ouvert.



### PRÉSENTATION DU PRODUIT

Le tube NASTENT se présente sous la forme d'une canule souple en silicone, munie en bout d'un clip permettant sa fixation sur l'orifice du nez.



Il existe une version pour la narine droite et une version pour la narine gauche, et dans chaque version des longueurs différentes (de 120 à 145 mm) de manière à pouvoir s'adapter à la morphologie de l'utilisateur.

### MISE EN PLACE

L'insertion du dispositif se fait par le nez de manière à ce que l'extrémité du tube dépasse le voile du palais (près de la luette). Le fabricant précise « Positionnez-vous en face d'un miroir, ouvrez la bouche et abaissez la langue. Si le modèle est assez long, vous devriez voir son extrémité à côté de la luette. Si vous ne la voyez pas il est probable que le NASTENT inséré soit trop court pour une efficacité optimale »



### NOTRE EXPÉRIENCE

Notre essayeur est un homme de 80 ans, appareillé en PPC depuis 14 ans. Le kit d'essai utilisé est celui conçu pour la narine gauche.

L'essai a été conduit sur plusieurs nuits en utilisant chaque fois un tube de longueur croissante. La durée d'utilisation de chaque tube était de 5 à 6 heures.

Les deux tubes les plus courts, de 120 et 125 mm, se mettent en place facilement. Après un temps d'endormissement le sommeil devient agité, alternance de sommeil et de réveils avec ronflements et apnées. Aucun effet

correctif des apnées n'est ressenti. Au retrait des tubes, on voit qu'ils sont obstrués par des glaires.

Le tube de 130 mm descend plus profondément. Dans un miroir on peut voir par la bouche ouverte le tube au fond de la gorge. Au coucher on a l'impression qu'on va bien dormir, mais cela ne dure pas. Comme avec les tubes précédents le sommeil est agité avec petits ronflements et apnées, confirmé par l'épouse. Au retrait le tube est obstrué.

Les tubes de 135 et 140 mm, en descendant plus avant dans la gorge, provoquent un réflexe de déglutition un peu énervant, d'où une difficulté à s'endormir. Le sommeil est mauvais, coupé d'apnées, mais sans ronflements. Confirmation par l'épouse.

Avec le tube de 145 mm les résultats sont similaires. Au retrait le tube est encore obstrué comme lors de chaque essai. Sans doute à cause de sa plus grande longueur, au bout de 6 heures il est devenu désagréable à porter, avec une impression de brûlure dans la gorge. Le fabricant recommande d'ailleurs d'éviter de porter le tube plus de 10 heures d'affilée.

### NOTRE CONCLUSION :

L'idée semblait belle, mais à l'usage le tube Nastent s'avère décevant.

Si avec les longueurs de 135 et 140mm, qui semblent le mieux convenir à la morphologie de notre sujet, il existe bien un petit effet sur les ronflements, le dispositif n'a eu aucun effet sur ses apnées.

### JOURNÉE DU SOMMEIL NANCY

Répondant à l'invitation du Dr CARPENTIER neurologue, au CHU de NANCY, nous avons installé le stand Apnées Grand Est Lorraine en partenariat avec l'association AIRAS, Association des Insuffisants Respiratoires et des Apnéiques du Sommeil de NANCY. C'est la première fois que les deux associations faisaient une présentation ensemble. Tout le monde sait que l'union fait la force.



## PROCHAINS RENDEZ-VOUS

<b>Date à venir</b>	<b>Journée du sommeil</b>
<b>30 mars 2019</b>	<b>Assemblée Générale</b> RUGY-ARGANCY
<b>31 mars 2019</b>	<b>Marche du cœur</b> JARNY - Château de MONCEL

*D'autres rendez-vous sont en préparation  
notamment une conférence à Bitche  
en partenariat avec nos amis d'UPPC Alsace.*

## ASSEMBLEE GENERALE STATUTAIRE 2019

**RUGY - ARGANCY**  
**au Restaurant « La Bergerie »**

**APNÉES GRAND EST - LORRAINE**  
se réunira le 30 mars 2019 à 10h30  
pour sa 14<sup>e</sup> Assemblée Générale Ordinaire  
suivie d'une conférence-débat animée par le  
Docteur Jean-Luc SCHAFF Neurologue  
sur le thème : « les apnées du sommeil et l'AVC »

## LES PERMANENCES DE L'ASSOCIATION

Adhérents, visiteurs, personnes intéressées, vous pouvez nous retrouver à votre convenance lors de nos permanences dans les établissements ci-dessous.

Entrée libre sans rendez-vous et sans engagement.

Accueil assuré par des bénévoles eux-mêmes appareillés

JOURS	LIEUX	HORAIRES
1 <sup>er</sup> Lundi du mois	Hôpital Robert SCHUMAN - METZ - VANTOUX Local des associations (près de l'accueil)	14h à 16h 06 74 60 89 27
1 <sup>er</sup> Mardi du mois	Hôpital BEL AIR - THIONVILLE Local des associations rez de chaussée	10h à 12h 06 47 69 31 31
1 <sup>er</sup> Mardi du mois	Centre Hospitalier de BAR LE DUC Local IRCA 1 <sup>er</sup> étage secteur hôpital de jour	14h00 à 16h00 06 23 16 34 27
1 <sup>er</sup> Mercredi du mois	Centre Hospitalier Maillot BRIEY	9h30 à 11h30 06 87 10 91 30
1 <sup>er</sup> Jeudi du mois	Hôpital Saint NICOLAS - VERDUN Bat. LAENNEC - 1 <sup>er</sup> étage salle allergologie	10h00 à 12h00 06 85 20 39 61
1 <sup>er</sup> Vendredi du mois	CENTRE HOSPITALIER Groupe SOS - SAINT AVOLD Staff pédiatrie - 1 <sup>er</sup> étage	15h00 à 17h00 06 60 66 85 56
2 <sup>e</sup> mercredi du mois	CHR MERCY - METZ Local « maison des usagers »	10h00 à 12h00 06 79 16 59 38
3 <sup>e</sup> mardi du mois	Hôpital-Clinique Claude BERNARD - METZ	14h00 à 16h00 06 74 60 89 27

## POUR NOUS JOINDRE EN DEHORS DES PERMANENCES :

[www.apneesdusommeil-lorraine.com](http://www.apneesdusommeil-lorraine.com)

[contact@apneesgrandest.com](mailto:contact@apneesgrandest.com)

4a Grand Rue - 57780 ROSSELANGE - Téléphone : 06 10 44 72 56 / 06 74 60 89 27

Directeur de la publication : Raymond FISCHER / Rédacteur en chef : Fernande HOUILLON

Participants : Gérard ZINS, Jacques MARECHAL, Michel BRICK, Fabienne VECRIN, Bernard SCHONS,  
Roger ADAM, Auguste RUPPEL, Jean-Pierre BINDEL, Serge et Anne Marie ROBERT, Annette DESORMEAU, Brigitte WATRIN

Photos : Jean-Pierre BINDEL - Photo de couverture : Serge ROBERT

Tirage 2500 exemplaires - Réalisation Digit'Offset - Marly