

## SOMMAIRE

p. 95 Sommaire

p. 96 Editorial

p. 97 Compte rendu AG 2014  
Rapport financier

p. 100 10 ans de l'association

p. 101 Conférences

p. 103 Trois idées folles  
sur le sommeil

p. 104 Nos actions pour  
les routiers

p. 106 Agenda et permanences





En anniversaire de mariage, dix ans, ce sont les Noces d'Étain. Dans le dictionnaire, l'étain, c'est le matériau principal anti-friction ... toute une symbolique pour notre Association, attachée aux valeurs humaines et aux liens d'amitié entre nous.



Quand je songe aux débuts passionnés de notre jeune Association, à ses nombreux projets, ses réalisations, ses envies de croire, et que je repense aux efforts fournis par les membres du Comité, par tous ces bénévoles, je suis heureux de voir les résultats encourageants de notre « famille agrandie ».

Le 4 avril dernier, s'est tenue au Centre Jules ROMAINS à JARNY, notre assemblée annuelle. J'ai évoqué les actions réalisées dans l'année 2013 dont vous trouverez le détail dans le rapport moral inclus dans la présente publication.

Vous avez pu profiter du riche programme de nos activités multiples en 2014, que ce soient les conférences à JARNY (Dr REMIGNON), à CREHANGE (Dr KOLTES), à CATTENOM (Dr LAUGROS) aux ateliers CARSAT d'éducation thérapeutique à VAN-TOUX, LESSY, LIXING LES ROUHLING, TRESSANGE, TENDELING et bénéficiaire des informations et conseils de nos bénévoles dans nos permanences dans les différents Hôpitaux de notre région.

Je tiens à remercier nos membres actifs pour leurs efforts et tous les bénévoles qui se dépensent sans compter pour le bien de l'Association.

Nous avons connu ensemble bien des joies, avons eu des échanges intéressants et fructueux lors de nos conférences, forums, permanences, auxquels vous avez été très sensibles... cela va se poursuivre en 2015.

Néanmoins, je ferai une nouvelle fois appel aux bonnes volontés afin de continuer notre mission, au bénéfice des personnes concernées par les apnées du sommeil. Je compte sur vous.

Au cours de l'année écoulée, j'ai effectué de nombreux déplacements pour préparer les conférences, avec prise de contact avec les Mairies, les spécialistes médicaux, les prestataires et la presse. J'ai assisté aux Assemblées générales du « Réseau des Insuffisants Respiratoires » à NANCY et ARAILOR à MESSEIN. J'ai participé aux séances d'accréditation auprès des HOPITAUX messins. J'ai également assisté aux journées de la CRUQPC et surtout présidé les réunions du bureau et du comité. J'ai terminé l'année, par une participation, avec plusieurs membres de notre association, à une matinée de formation au CHU de MERCY.

J'ai assuré la Présidence de notre Association pendant dix années. Aussi je souhaite « passer la main » lors de la prochaine Assemblée Générale, rassuré par les qualités humaines de mon successeur auquel je vous demanderai de bien vouloir apporter vos voix. Je serai toujours des vôtres et apporterai toute mon expérience au nouveau Président. Vous remerciant tous pour votre soutien sans faille, je souhaite que 2015 soit une année favorable à tous, avec le plus de bonheur possible.

Soyez assurés que nous faisons tout notre possible pour fournir le meilleur service et la meilleure information à tous.

**Notre prochaine Assemblée Générale se tiendra le SAMEDI 11 AVRIL 2015 à 11 heures au restaurant LES TUILERIES à FEY.**

Michel BRICK  
Président d'APNEES Grand Est

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Alsace-Moselle

Cette dixième Assemblée de Lorraine se tenait le 4 avril 2014 dans les locaux du Centre Jules ROMAINS, Place Debussy à JARNY.

Les délégués lorrains avaient tenu à manifester leur soutien à l'équipe dirigeante conduite par Michel BRICK.

Après avoir souhaité la bienvenue aux personnes présentes, le Président a ouvert la séance, après avoir remercié la municipalité de Jarny, représentée par Madame Catherine GUILLON, adjointe au Maire, pour la mise à disposition de la salle, et salué Monsieur Olivier TRITZ, Vice-Président du Conseil Général de Meurthe et Moselle.

Une minute de silence a été observée à la mémoire de nos membres disparus en cours d'année, parmi lesquels nos amis Alain RAINVILLE, Président d'Apnées Grand Est, et Hubert PEIFFER, Secrétaire.

### 1 - Adoption du procès-verbal de l'Assemblée Générale 2013

Le PV de cette Assemblée tenue le samedi 13 avril 2013 a fait l'objet d'une publication dans notre journal « La Bouffée d'Air ». Aucune observation n'étant formulée, ce document est adopté à l'unanimité.

### 2 - Transfert du siège social

Le siège social de l'association était précédemment établi à l'adresse du Secrétaire Hubert PEIFFER, décédé le 3 février 2014. Conformément à l'article 3 des statuts, ce siège a été transféré à l'adresse du nouveau secrétaire :

**APNEES GRAND EST - LORRAINE** Chez Gérard ZINS, 25 rue du Prayon - 57645 NOISSEVILLE

### 3 - Rapport moral de l'année 2013

Action nationale, en lien avec « APNEES GRAND EST »

Nous avons relayé l'intervention d'APNEES GRAND EST à l'adresse de Marisol TOURAINE, Ministre de la Santé, qui nous a tenus écartés du dossier relatif à la modulation de la prise en charge des soins de PPC remboursés par la Sécurité Sociale par le moyen d'un dispositif de « télé-observance ».

La mise en place de cette disposition a finalement été suspendue par ordonnance du Conseil d'Etat du 14 février 2014.

### Les prestataires

Ils ont été remerciés pour leur soutien. Lors de nos manifestations, ils permettent au public de découvrir les machines à pression positive continue et d'obtenir les explications souhaitées.

Certains prestataires ont accepté de faire dons de machines à présenter lors des permanences et conférences auxquelles nous participons.

### Réunions

Outre les réunions mensuelles du Bureau, le Conseil d'Administration a été réuni 4 fois.

### Groupe de travail « Bouffée d'Air »

Toujours sous la houlette de Fernande HOUILLON qui dans son intervention remercie ses chefs de rubrique, soulignant au passage l'importance de notre partenariat avec les prestataires et autres institutionnels de la Santé.

### Action en direction du public des « routiers »

Raymond FISCHER rend compte de son action auprès de ses pairs. Une vidéo dédiée à la profession a été réalisée, et est visible sur notre site.

### Secrétariat

Les travaux de secrétariat sont accomplis par Paulette MARECHAL (pour la partie financière) et Gérard ZINS, impliqué dans la gestion de nos adhérents.

### Vie des départements

**Marne :** Mauricette COLLET assure des permanences à l'hôpital de REIMS. Les 12 et 13 octobre 2013 elle a animé notre stand lors du Forum des Associations au parc des expositions de Reims.

**Meurthe et Moselle :** Roger ADAM rappelle les actions menées dans le département 54. Outre la permanence à l'hôpital MAILLOT de Briey tenue avec Daniel RAULLET, nos correspondants ont mis en place l'organisation de notre AG de ce jour.

**Moselle :** la commission de Communication a procédé à la reconstruction de la Moselle. Tous les membres font les efforts qui permettent de mieux faire connaître APNEES GRAND EST et sont actifs dans le fonctionnement de cette structure.

Auguste RUPPEL est sur le site de YUTZ complété depuis, grâce à la pugnacité d'Auguste, d'un nouvel accueil à l'hôpital BEL AIR (Thionville).

Jacques TORMEN a mis à notre disposition son carnet d'adresses pour l'organisation de la conférence de CATTENOM.

Jacques MARECHAL tient la permanence au CHR de MERCY (METZ).



Les rapports des délégués départementaux ont montré l'efficacité de ces entités, qui proches du public, facilitent une des missions premières de l'association qui est de faire connaître l'existence des apnées du sommeil.

Le rapport moral est soumis à l'assemblée qui a l'adoptée à l'unanimité.

#### 4 - Bilans des permanences

Nos permanences sont appréciées du public qui y trouve des informations pour les personnes qui ne sont pas encore appareillées, et un accompagnement pour celles qui le sont déjà.

Quelques aménagements semblent cependant nécessaires pour améliorer la fréquentation

- A l'hôpital MAILLOT de Briey le fléchage vers le local de permanence est insuffisant.
- A l'hôpital BEL AIR de Thionville le problème est similaire : le local est situé au sous-sol au bout d'un cheminement compliqué.
- A l'hôpital de MERCY à Metz, le local est vaste et accessible mais très mal signalé. Un panneau serait le bienvenu pour le signaler aux nombreuses personnes qui circulent dans le hall.
- Les permanences du Centre Social de Yutz et de l'hôpital Robert Schuman et la clinique Claude Bernard à METZ se déroulent dans de bonnes conditions.

Dans tous les cas cependant la fréquentation des permanences est tributaire de leur annonce dans la presse.

#### 5 - Bilan des conférences et animations

Nos conférences nous permettent d'informer sur le syndrome d'apnées du sommeil un public toujours intéressé et motivé :

**EPINAL** le 18 mai 2013 - Conférenciers : Docteurs Jean-Louis COLLIGNON et Bernard CHAMPY

**BITCHE** le 21 mai 2013 - Conférencier : Docteur WISSLER

**METZ** le 13 avril 2013 - AG et Conférence avec présentation de matériel PPC « à travers les âges » - Conférencière : Docteur Véronique GRILLIER-LANOIR

**TROYES** le 8 octobre 2013 - Conférencier : Docteur Jean-Paul HURDEBOURCO

A cela s'ajoute notre participation au Forum des Associations au parc des expositions de Reims les 12 et 13 octobre.

En partenariat avec la CARSAT nous avons aussi collaboré à des animations sur le thème du mieux dormir à LONGEVILLE LES SAINT AVOLD et à NOVEANT. Ces animations se prolongent en 2014.

Soulignons que depuis 2005, plus de 10 000 auditeurs ont appris l'existence des apnées du sommeil et se sont vus conseiller, en cas de doute, de faire vérifier leur sommeil.

#### 6 - Rapport financier et gestion 2013

Après que le Président de séance eut rappelé que toutes ces activités avaient un coût, Jacques MARECHAL rend compte de la gestion de l'exercice écoulé.

##### ANNEE 2013

RECETTES		DEPENSES	
Subventions	3 328	Manifestations : conférences, forums, assemblée	4 673
Subventions à obtenir	0		
Cotisations des membres	5 100	Frais de gestion courante	6 719
Produits divers	3 308	Frais comité, permanences, routiers	2 666
Dons manuels	2 041	Dotations aux amortissements	141
Total	13 477	Total	14 199

**RESULTAT (déficit) - 422**

L'assemblée adopte le rapport financier à l'unanimité et donne quitus au Trésorier.

#### 7 - Rapport des réviseurs aux comptes

Ce bilan a été contrôlé par les réviseurs Fulvio ATZORI et Roger DURING qui ne signalant aucune irrégularité proposent l'octroi du quitus au Trésorier et au Comité. Le Trésorier est félicité pour la qualité de son travail.

#### 8 - Election des réviseurs aux comptes

Aucune nouvelle candidature dans la salle.

Fulvio ATZORI et Roger DURING acceptent un renouvellement de leurs mandats.

L'Assemblée procède à leurs réélections par applaudissement

#### 9 - Budget prévisionnel de l'année 2014

##### Montant de la cotisation 2014

La proposition de reconduction des taux émanant du Conseil d'Administration est soumise à l'Assemblée. Le montant de la cotisation 2013/2014 a été reconduit à 25 € assurant le financement des déplacements, des conférences, permanences et la réalisation de la Bouffée d'Air, journal de l'association.

##### Budget prévisionnel 2014

Le Trésorier donne connaissance des propositions du Conseil d'Administration. Le budget prévisionnel pour l'année 2014 s'équilibre à 14.200.00 €. Les dépenses envisagées tiennent compte des subventions et produits divers (9200 €) et des cotisations des adhérents (5000 €).

L'assemblée générale approuve ces propositions.

#### 10 - Les Délégués Territoriaux

De nouveaux délégués territoriaux complètent le réseau lorrain appelé à mieux rassembler les malades d'apnées du sommeil et faciliter la mise en place de conférences et points rencontres avec la population pour faire prendre conscience de cette pathologie parfois bien déroutante.

#### 11 - Renouvellement du tiers sortant

Les membres sortants : Madame Fernande HOUILLON, MM. Michel BRICK et Roger ADAM.



#### Prestataire de santé à domicile

INTERVENTION 24h/24 ET 7JOURS/7



- ♦ Oxygénothérapie
- ♦ Ventilation Assistée
- ♦ Pression Positive Continue
- ♦ Aérosolthérapie
- ♦ Nutrition Entérale
- ♦ Complémentation orale
- ♦ Conseil diététique
- ♦ Chimiothérapie
- ♦ Nutrition parentérale
- ♦ Insulinothérapie
- ♦ Traitement de la douleur
- ♦ Perfusions diverses

Siège social : ZA du Breuil 850 rue Robert Schuman 54850 MESSEIN  
 Nos Agences : Messein | Dijon | Sainte-Marie-aux-Chênes  
 Nos Antennes : Golbey | Appoigny  
 Fax : 03.83.51.38.41 / courriel : [contact@agevie.com](mailto:contact@agevie.com)

N°Vert 0 800 774 142

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



Madame HOUILLON renonce à se représenter, mais reste disponible pour des aides ponctuelles.

Monsieur BRICK se représente pour une durée limitée à un an.

Monsieur Roger ADAM se représente pour la durée du mandat.

Les membres sortants rééligibles ont été élus à l'unanimité.

#### 12 - Projets et perspectives

Parmi les projets déjà programmés les animations en partenariat avec la CARSAT : VANTOUX le 28 janvier, LESSY le 25 février, LIXING LES ROUHLING le 13 mars, DALEM le 19 mars, TRESSANGE le 1<sup>er</sup> avril, TENDELING le 29 avril...

S'y ajoutent les conférences de JARNY le 4 avril (conférencier Dr REMIGNON) ; CREHANGE le 7 avril (conférencier Dr KOLTES) et CATTENOM le 23 avril (conférencier Dr LAUGROS).

#### 13-Questions diverses

L'ordre du jour étant épuisé, le Président clôt l'assemblée générale ordinaire et lève la séance.





## 10 ANS DE L'ASSOCIATION

Nous voici en 2015, une nouvelle année d'actions s'ouvre à nous mais elle ne sera pas comme les autres puisque nous fêterons le 10<sup>e</sup> anniversaire de notre Association!

Pour ceux qui n'étaient pas avec nous depuis les débuts, résumons cette période !

Souvenons-nous : Jusqu'en 2005 nous faisons partie de l'Association des Utilisateurs de Pression Continue d'ALSACE.

Sous l'amicale pression et les encouragements de nos « cousins Alsaciens », nous avons pris notre autonomie et déposé des statuts pour devenir l'UPPC LORRAINE, en vue d'accueillir, d'informer, d'accompagner les patients souffrant d'apnées du sommeil.

### En 10 ans bien des choses ont changé !

Nos anciens adhérents se souviennent des machines PPC de l'époque, ronronnantes et lourdes qu'ils ont peu à peu changées pour des machines plus petites, plus silencieuses, plus légères et maniables, bourrées d'électronique et de technologie !

Notre Association a également évolué.

Lors de nos actions diverses, nous avons constaté que l'acronyme UPPC n'était guère évocateur pour le public.

Lors de notre AG du 10 mars 2012 nos adhérents ont approuvé massivement notre changement de nom en

### L'ÉQUIPE DIRIGEANTE D'APNÉES GRAND EST / LORRAINE



#### De gauche à droite:

Gérard ZINS,  
Secrétaire  
Jacques MARÉCHAL,  
Trésorier  
Raymond FISCHER,  
Vice Président  
Michel BRICK,  
Président  
Daniel RAULLET, Assesseur  
Auguste RUPPEL, Assesseur  
Roger ADAM, Assesseur  
Fernande HOUILLON (absente)

APNEES GRAND EST LORRAINE et cette résolution reste inchangée

En 10 ans nos moyens de gestion ont également évolué. L'informatique nous permet de mieux communiquer car nos adhérents sont pour beaucoup connectés par internet.

L'enregistrement de nos conférences permet d'en reproduire une synthèse fidèle.

Mais une association comme la nôtre, ce sont aussi des femmes et des hommes qui la font vivre ! En 10 ans de services bénévoles, l'équipe a pris quelques rides... certains rencontrent des problèmes liés à leur âge ; à leur santé, d'autres sont malheureusement décédés... Evoquons nos chers amis Alain RAINVILLE et Hubert PEIFFER, toujours présents dans nos cœurs !

Nous connaissons une belle affluence d'adhérents, aussi avons-nous grand besoin de bonnes volontés pour nous aider.

**L'IMPORTANT C'EST D'APPORTER SA CONTRIBUTION MEME MODESTE. PROPOSER SON AIDE COMME BENEVOLE NE NECESSITE PAS D'AVOIR UNE BONNE SANTE, MAIS C'EST LE MOYEN DE SE FAIRE DES AMIS !**

Si vous êtes désireux de nous aider, contactez-nous. Des compétences en matière de bureautique (traitement de texte, courrier électronique) seraient particulièrement appréciées. Mais dans tous les cas, vous serez les bienvenus.

### CONFERENCE DE BRIEY DU 4 AVRIL 2014 PAR LE DR REMIGNON PNEUMOLOGUE À L'HÔPITAL MAILLOT À BRIEY

Avant notre assemblée annuelle, le Dr REMIGNON a prononcé une conférence sur le thème « Comment bien vivre avec son appareillage nocturne ».

Des échos très positifs ont été recueillis, et les nouvelles adhésions enregistrées valent encouragement aux bénévoles de l'association Apnées Grand Est, organisatrice des conférences. Un grand merci à la municipalité de Jarny, au médecin conférencier, aux prestataires et aux bénévoles, sans qui cette manifestation n'aurait pas pu se tenir.

### CONFERENCE DE CREHANGE DU 07 AVRIL 2014 PAR LE DR KOLTES PNEUMOLOGUE À HOSPITALOR À SAINT AVOLD

#### Prestataire partenaire : A D S

Le conférencier rappelle brièvement ce qu'est l'apnée du sommeil avec les signes distinctifs nocturnes et diurnes.

Il brosse ensuite les conséquences au niveau métabolique : baisse d'oxygène sanguine, diabète, cholestérol ; prise de poids... mais aussi au niveau cardiovasculaire : trouble du rythme cardiaque, AVC... et divers, tels des troubles de la mémoire, de la libido, baisse de performances au travail et dans la vie quotidienne, accidents fréquents...

Suivront le diagnostic polysomnographique (en milieu hospitalier) et le traitement.

Seront citées, les orthèses mandibulaires, les techniques ORL (radiofréquence) et les solutions chirurgicales ainsi que des traitements expérimentaux (électrode et « pace maker ») dont les résultats initiaux sont prometteurs mais les données à long terme d'efficacité et d'innocuité sont encore attendus à ce jour.

Parmi les différents types de traitements c'est la pression positive continue -PPC- qui est le plus efficace.

Le conférencier développe largement les soucis d'adaptation et d'acceptation par le patient de l'appareillage et insiste sur l'éducation thérapeutique devant accompagner la prescription.

Il cite la mise en place à Saint Avold d'une structure par une équipe, où le patient peut trouver l'information, le dialogue et où il peut échanger avec d'autres patients.

Lorsqu'il y a des difficultés, il faut y remédier rapidement sinon le patient risque de se décourager définitivement.

Parmi les problèmes ciblés, le MASQUE... nasal, narinaire, bucco nasal ou facial... il doit s'appliquer sans présenter de fuites d'air entre le visage et le masque...

### CONFERENCE DE CATTENOM DU 23 AVRIL 2014 PAR LE DR LAUGROS PNEUMOLOGUE À L'HÔPITAL BEL AIR DE THIONVILLE

#### Prestataires partenaire : LVL Médical

Dans sa conférence, l'intervenant parle de tous les troubles du sommeil, y compris les apnées du sommeil. Nous avons choisi de ne retranscrire que ceux prenant la forme de parasomnies et de sommeil fractionné.

### LES PARASOMNIES :



Elles sont un ensemble de troubles du sommeil qui impliquent des mouvements, émotions, perceptions et rêves anormaux et inconscients survenant lors d'une période de sommeil ou à la frontière du sommeil ou du réveil. Ces manifestations sont quelquefois spectaculaires.

### LE SOMNAMBULISME :

Il est fréquent chez les enfants entre 4 et 8 ans (20% des somnambules) et surtout chez les garçons.

Chez l'adulte cette pathologie est moins fréquente. Cette maladie est souvent familiale parce que portée par plusieurs chromosomes. Le risque est multiplié par 10 d'avoir un enfant somnambule lorsqu'un parent l'est lui-même

Durant la crise de somnambulisme, le patient va avoir une activité physique cohérente, complexe, mais totalement inconsciente. Il est dans un profond sommeil.

Quand on observe les enfants, on constate que la crise survient 1 ou 2 heures après l'endormissement. Ils font comme s'ils s'éveillaient, ouvrent les yeux mais n'ont pas de contact dans le regard. Souvent ils parlent, mais quand on essaie de parler avec eux, leurs réponses sont totalement incohérentes et hors contexte. Ils peuvent bouger, se lever, marcher....



Si on essaie de retenir un somnambule, il va résister. Le sommeil est tellement profond que certaines personnes sont comme anesthésiés, c'est-à-dire qu'ils peuvent se retrouver le matin avec des plaies et des bosses, sans se souvenir comment ils se sont blessés. Certains peuvent déployer une force colossale et déménager des meubles.

**Complications :**

Dans le somnambulisme, comme dans les autres troubles du sommeil, peuvent intervenir des complications, par exemple accidents de voiture (Contresens sur l'autoroute...) malgré une conduite apparemment cohérente.

Tous les accidents que l'on peut avoir quand on a des parasomnies sont facilités par certains médicaments, en particulier les hypnotiques (stilnox, imovane...) surtout mélangés avec de l'alcool.

**Les troubles du sommeil Paradoxal**

Le «Trouble du Comportement en Sommeil Paradoxal» (TCSP) est une parasomnie caractérisée par la reprise anormale du tonus musculaire au cours du sommeil paradoxal (phase du sommeil où l'on rêve le plus) ce qui donne lieu à des comportements involontaires surprenants, parfois violents. Ils sont souvent en rapport avec le contenu d'un rêve éventuel.

Le patient en fait présente des mouvements quelquefois violents qui sont des mouvements de défense et de fuite. C'est tellement violent que souvent des patients se blessent en frappant.

Ces patients peuvent avoir une évolution vers des maladies dites « dégénératives », en particulier la maladie de Parkinson.

Il y a aussi des patients qui font une épilepsie MORPHEIQUE qui est une forme d'épilepsie juste durant le sommeil. Ils vont parler, répétant une syllabe ou un mot tout le temps. Cela s'accompagne de mouvements répétitifs des bras, des pieds.

Chez l'enfant cela se manifeste par des terreurs nocturnes (entre 3 et 5 ans). L'enfant va se réveiller avec des cris et des





L'esprit de service

Poursuivre votre traitement médical  
à votre domicile dans les meilleures conditions ?



Assistance médicale à domicile

LVL Médical, spécialiste de l'Assistance Médicale à Domicile, vous permet de poursuivre votre traitement dans les meilleures conditions de bien-être, de sécurité et d'hygiène, sous le contrôle de votre médecin.

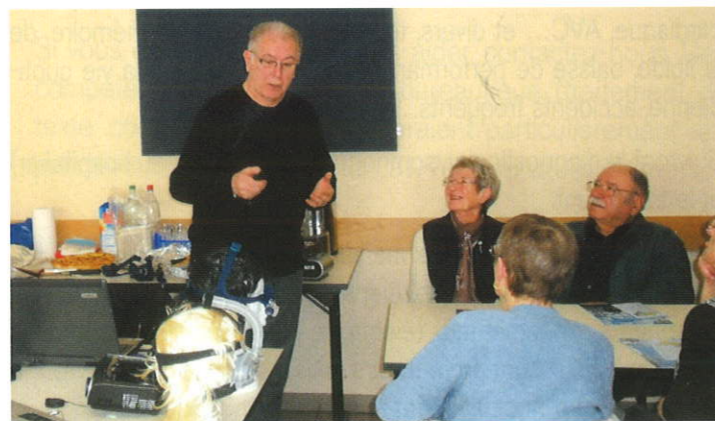
**Nos prestations à domicile :**

- Assistance respiratoire
- Perfusion
- Nutrition
- Insulinothérapie par pompe

→ Présent partout en France  
→ Certifié ISO 9001  
→ Des équipes reconnues pour leur expertise

**LVL Médical Strasbourg**  
5 parcs de l'Europe  
Rue du dépôt  
BP 90009 Niederhausbergen  
67 014 Strasbourg cedex  
www.lvmedical.com  
Tél. 03 88 18 22 18  
Fax. 03 88 18 21 90

**LVL Médical Metz**  
156, rue de Grigy  
57 070 Metz  
www.lvmedical.com  
Tél. 03 87 38 21 21



pleurs, mais là également il est en sommeil profond, il est impossible d'établir un contact avec lui, ses yeux ne répondent pas à la stimulation. Plus tard au réveil, il ne garde aucun souvenir de cet épisode.

Chez l'adulte c'est plus rare et souvent en lien avec stress post traumatique « Je me souviens par exemple d'un rescapé de camp de concentration qui a commencé à faire des terreurs nocturnes 40 ans après sa libération ».

**Et puis il y a les paralysies du sommeil**

« Vous êtes à l'état de sommeil, mais vous êtes comme en train de vous réveiller et il y a une espèce de dissociation entre ce

que pense votre cerveau et ce que vous êtes capable de faire ».

Une variante est le syndrome de DESCHANEL, du nom d'un ancien président de la République qui s'est retrouvé en pyjama, marchant le long de la voie.

C'est ce qu'on appelle l'ivresse du réveil : c'est quelqu'un qui dort et qui va être réveillé brutalement dans sa première partie de sommeil. Il en résulte un réveil confus, dont il n'a pas tout fait conscience. Il pourra faire n'importe quoi, il va marcher, parler, tout en restant confus. Et puis petit à petit il va se réveiller et ne rien comprendre à ce qui lui est arrivé.

Pour éviter ce risque de confusion, certaines professions (pilote d'avion), qui du fait des décalages horaires qu'ils subissent consomment des hypnotiques, ont l'obligation de ne jamais avoir d'activité professionnelle dans les 15 minutes qui suivent le réveil.

**LES TROUBLES PAR FRACTIONNEMENT DU SOMMEIL**

Le fractionnement du sommeil est à l'origine de beaucoup de dépressions et de crises d'angoisse.

**Dépression :** Eveils en fin de nuit, avec parfois impossibilité de se rendormir, traduisent souvent la dépression. L'humeur est maussade, il faut se forcer à faire les activités que l'on aime habituellement. Peu de rêves en début de nuit et cauchemars en seconde partie.

**Anxiété :** Les difficultés à l'endormissement traduisent le plus souvent une anxiété importante avec des préoccupations familiales ou professionnelles, mais elles peuvent être la conséquence d'impatiences des membres inférieurs qui gênent l'installation du sommeil en obligeant le candidat au sommeil à se relever et à marcher.

Certains médicaments favorisent le fractionnement du sommeil, en particulier les anxiolytiques (Lexomil, Xanax, etc.).

**SUSPENSION DE LA TÉLÉOBSERVANCE ?**

Le 14 Février 2014, le Conseil d'Etat a suspendu par référé le dernier texte sur l'apnée du sommeil.

Cette suspension doit être, soit, confirmée, soit, infirmée dans les mois à venir... imbroglio administratif que nous suivrons de près et vous en tiendrons informés.

Sachez que la CNAM et le Ministère de la santé sont FAVORABLES, dans la mesure où ils en attendent un MEILLEUR



prestations de santé à domicile



A WOIPPY ET À MAXEVILLE

N°Cristal 09 70 80 89 38  
APPEL NON SURTAXE

www.ipsante.com

**Jambes sans repos :**

C'est la plus fréquente des pathologies fractionnant le Sommeil. Elle touche 15% des femmes jeunes. Elle est plus fréquente en cas d'anémie et chez les femmes enceintes. Chez les femmes plus âgées cela annonce parfois une maladie de Parkinson. Ce sont des sensations déplaisantes dans les jambes, les mollets le plus souvent, et parfois les bras, à type de pincements, de tiraillements, de fourmillements plus ou moins douloureux.

Ces sensations apparaissent lorsque la personne s'allonge ou s'assoit pour des périodes prolongées (assise à un bureau, en conduisant une voiture ou en regardant un film). Ces personnes ont un besoin irrésistible de bouger les jambes lorsque la sensation apparaît.

ACCOMPAGNEMENT des patients, pour une OBSERVANCE OPTIMISEE, diminuant ainsi la morbidité liée à un recours insuffisant au traitement par PPC, et permettre une PRISE EN CHARGE JUSTIFIEE par un bon suivi du traitement.

Le Conseil d'état est indépendant du verdict à rendre et devra juger sur le maintien ou non des différentes modifications portées au texte sur la téléobservance.



## IDÉE FOLLE N°1 :

### LE NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL

Comme pour les « heures de travail », « les heures de classe » ou les « heures de train » nous avons besoin aujourd'hui de savoir combien de temps doit durer notre sommeil.

Cette façon de découper notre vie en tranches de saucisson calibrées ne correspond pas à nos besoins naturels. Demander combien de temps vous « devez » dormir est aussi absurde que de demander combien de calories vous devez manger : êtes-vous bucheron dans le grand nord canadien, ou employé au service de facturation de Peugeot-Citroën ?

Dormir sert à se reposer d'une fatigue physique Intellectuelle ou émotionnelle. Si vous passez la journée dans un canapé à regarder les jeux télévisés, il est tout à fait normal que votre besoin de dormir diminue.

La presse cherche régulièrement à nous inquiéter en expliquant que la population « a perdu » en moyenne une ou deux heures de sommeil par rapport aux générations d'avant-guerre. Mais beaucoup de gens à l'époque travaillaient douze heures par jour aux champs, parfois plus. Il est évident qu'ils avaient besoin de plus dormir.

C'est aussi la raison pour laquelle « on dort moins quand on vieillit » : beaucoup de personnes rêvent de retrouver le sommeil qu'elles avaient lorsqu'elles étaient enfant. Mais la solution est très simple : il suffit pendant toute une Journée, de gigoter, sauter, crier, glisser, tomber, pleurer, rire, vous faire chatouiller, puis gronder, puis consoler, comme petit enfant, et je vous garantis que vous dormirez mieux ce soir. L'expérience

## IDÉE FOLLE N°2 : SEUL VAUT LE SOMMEIL ININTERROMPU

De même que nous aimerions dormir toutes les nuits huit heures, nous avons ce fantasme du sommeil profond et ininterrompu où plus rien n'existe autour de nous. Mais cela n'a jamais existé (à aucune époque) qu'une population entière s'endorme le soir pour se réveiller, huit heures plus tard, fraîche et dispose.

Au contraire, la règle a toujours été que les adultes se lèvent pendant la nuit pour surveiller le campement, ranimer le feu, faire un tour de garde. La règle monastique de Saint Benoît, écrite au 6<sup>e</sup> siècle prévoyait un office religieux au milieu de la nuit, les matines, et on peut supposer que cela semblait naturel à l'époque d'avoir une activité entre deux et trois heures du matin.

Réciproquement, la sieste a longtemps été une pratique généralisée qui n'intervenait d'ailleurs pas non plus à heure fixe, mais plutôt lorsque l'occasion se présentait. C'est toujours le cas dans la majorité des pays tropicaux. Le problème actuellement, c'est que beaucoup de personnes croient qu'il est pathologique de se

THE LINDE GROUP



### Assistance Perfusion, Nutrition, Insulinothérapie :

Linde Homecare France et ses équipes  
sont à votre disposition 24h/24 et 7j/7.

 N° Azur 0 810 11 11 20

PRIX APPEL NORMAL

a d'ailleurs été menée aux Etats-Unis où on a demandé à un basketteur professionnel de reproduire à son échelle, les allées et venues d'un petit enfant en train de jouer dans un jardin. L'invincible sportif s'effondra au bout d'une heure et demi.

réveiller la nuit : dès qu'elles ouvrent un œil, ou dès qu'elles ont conscience d'être réveillées, leur première idée est de dire « catastrophe, ça y est, je dors plus ».

Commence alors un épisode de « pensée pop-corn » où les idées noires surgissent les unes après les autres dans cerveau, provoquant angoisse, sensation de désespoir... et impossibilité de se rendormir. Les conséquences d'un court réveil ne seraient évidemment pas les mêmes si vous pouviez vous convaincre qu'il est normal de vous réveiller plusieurs fois par nuit, pour réajuster vos draps ou votre oreiller, ou même pour aller aux toilettes, et que cela m'empêche pas de me rendormir.

Ceci parce que l'état de conscience dans lequel vous êtes la nuit, y compris pour rejoindre la salle de bain, n'est pas du tout le même que lors d'une discussion endiablée, par exemple. Votre rythme cardiaque, votre respiration, votre température corporelle sont beaucoup plus proche du sommeil que de l'éveil.

## IDÉE FOLLE N°3 :

### IL FAUT « RATTRAPER SON SOMMEIL »

Bien entendu vous pouvez vous reposer en fin de semaine si vous êtes fatigué... mais vous en payerez un prix : votre cycle circadien, c'est-à-dire votre horloge biologique interne se dérèglera et vous aurez plus de mal encore pendant la semaine à dormir comme vous souhaitez. De plus, ce que font la plupart des gens le week-end n'est pas réellement de faire de bonnes nuit de sommeil réparatrice, mais de se coucher tard pour se lever encore plus tard. Cela perturbe votre pauvre cerveau qui a l'impression qu'il change de saison ou qu'il subit un décalage horaire. Vous l'avez compris : la solution n'est pas de vous rattraper pendant le week-end ou les vacances, mais au contraire de retrouver un rythme normal quotidien qui vous permettra de vous sentir de plus en plus en forme.

### Conclusion

Votre objectif en terme de sommeil doit simplement être de dormir assez pour vous sentir énergique toute la Journée sans stimulation artificielle (sucre, caféine, Tabac...) à l'exception d'une sieste.



ASSISTANCE DIABÈTE & SOUFFLE

### APNÉE DU SOMMEIL

Oxygénothérapie  
Ventilation  
Aérophysiothérapie  
Réentraînement à l'effort

[ads.respi@orange.fr](mailto:ads.respi@orange.fr)

 N° Azur 0 810 88 57 54

PRIX APPEL NORMAL

## NOS ACTIONS POUR LES ROUTIERS

Un an après sa mise en place, cette opération nous dévoile ses points faibles; la crainte d'un retrait même temporaire du permis de conduire en incite certains à faire la politique de l'autruche.

D'autres ne voient en cette maladie que le moyen de vendre des machines. Si on ajoute à cela le fait que certains formateurs ne présentent pas cette formation, sous prétexte qu'elle n'est pas obligatoire, on se rend compte que moins de la moitié des chauffeurs prévus ont pu en bénéficier.

L'analyse des résultats de cette expérience nous amène à tirer quelques conclusions.

Il faut informer précisément les conducteurs sur ce que dit la loi concernant le permis de conduire pour éviter certaines affabulations. Insister sur le fait que seulement 3% des chauffeurs sont appareillés, alors que l'enquête que nous avons réalisée en 2012 indiquait que 12 à 15% d'entre eux étaient concernés.

Informez ceux qui prétendent, comme je l'ai entendu lors de ces formations, « c'est la maladie du siècle, c'est pour vendre des machines », que cette maladie ne se soigne que depuis les années 80 avec aujourd'hui du matériel hyper sophistiqué. C'est précisément parce que cette pathologie est traitée depuis peu que notre association œuvre à la faire connaître.

Faut-il envisager la possibilité de rendre cette sensibilisation obligatoire ??? C'est là un autre problème.

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE STATUTAIRE 2015

FEY, le 11 avril 2015 à 11 heures  
au Restaurant les Tuileries

APNÉES GRAND EST - LORRAINE  
réunira le 11 avril  
sa 10<sup>e</sup> Assemblée Générale Ordinaire.

Merci de bien vouloir marquer votre intérêt pour cette Association qui se dévoue à longueur d'année pour vous représenter, vous informer et vous aider.



## PROCHAINS RENDEZ-VOUS

<b>27 mars 2015</b>	HPMetz Robert Schuman	<b>Journée Nationale du sommeil</b>
<b>11 avril 2015</b>	Restaurant « Les Tuileries »	<b>Assemblée Générale</b>
<b>Semaine du sommeil</b>	Lunéville	<b>Conférence pendant la semaine du sommeil</b>
<b>2<sup>e</sup> semestre 2015</b>	Yutz	<b>Conférence sur le sommeil</b>

*D'autres rendez-vous sont en préparation*

## 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

JOUR	LIEU	HORAIRE	TÉLÉPHONE
1 <sup>er</sup> Lundi du mois	Hôpital Robert Schuman Local association des Usagers METZ	14h à 17h	03 57 84 28 00
1 <sup>er</sup> Mardi du mois	Hôpital BEL AIR THIONVILLE	10h à 12h	03 82 55 87 07
1 <sup>er</sup> Mardi du mois	Centre médico-social 107 rue des Nations à YUTZ	14h30 à 16h30	03 82 56 63 38
3 <sup>e</sup> Mardi du mois	Hôpital-Clinique Claude BERNARD Pavillon Louis Pasteur METZ	14h30 à 16h30	03 87 39 65 13
1 <sup>er</sup> Mercredi du mois	Centre Hospitalier Maillot BRIEY	9h30 à 11h30	03 82 47 50 20 03 82 47 50 43
2 <sup>e</sup> Mercredi du mois	CHR MERCY METZ local « Maison des usagers »	10h00 à 12h00	03 87 17 99 23

## POUR NOUS JOINDRE EN DEHORS DES PERMANENCES :

Site : [www.apneesgrandest.com](http://www.apneesgrandest.com)

Adresse E-mail : [contact@apneesgrandest.com](mailto:contact@apneesgrandest.com)

Adresse postale (identique pour « Apnées Grand Est » et « Apnées Grand Est Section Lorraine »)  
25 rue du Prayon - 57645 Noisseville Téléphone : 03 87 75 69 11 et 06 74 60 89 27

Directeur de la publication : Michel BRICK / Rédacteur en chef : Fernande HOUILLON

Textes : Jacques MARECHAL, Fernande HOUILLON, Raymond FISCHER, Gérard ZINS, Roger ADAM

Crédit photographique : Gérard ZINS

Photo de couverture : Hôpital Robert Schuman

Tirage 2500 exemplaires – Réalisation DigitOffset - Marly