

# Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

## Lettre d'information

Hiver 2009★



*Comité de rédaction et de réalisation : Bureau de la SFRMS et Chargée de mission*

*Directeurs de la publication : Marie-Pia d'Orto, Présidente / Damien Léger, Secrétaire Général*

# Sommaire

La lettre de la Présidente .....	
Le Congrès du Sommeil .....	
Le nouveau bureau de la SFRMS .....	
Bourses 2010 .....	
Les Formations de la SFRMS en 2010.....	
La journée du Sommeil 2010 organisée par l'INSV.....	
Manifestations à venir .....	
Un nouveau site Internet pour la SFRMS.....	
Appel à cotisation 2010 .....	

## LA LETTRE DE LA PRESIDENTE



Chers Collègues, Chers Amis,

Comment ne pas commencer cette newsletter par le Congrès du Sommeil : évènement marquant pour nous tous, à plusieurs titres. Il a vu la constitution d'un nouveau bureau : Jean-Louis Pépin (Grenoble) a été élu vice-président, Damien Leger (Paris) secrétaire général et Sylvie Royant-Parola (Paris) trésorière. Remercions-les vivement pour cet engagement vis à vis de notre communauté. Ce mot est aussi l'occasion de saluer Hélène Bastuji , secrétaire générale sortante, qui s'est investie pendant six ans pour le plus grand bien de notre communauté, et Pierre Philip, notre président de 2007 à 2009, qui a porté haut et clair nos engagements et choix stratégiques, de même que nous lui devons en grande part le succès actuel du Congrès.

La cuvée 2009 a été un grand cru : 2000 participants, soit encore 20% d'augmentation d'audience. Comme les années précédentes, ce congrès a été marqué par le panachage des disciplines présentes et la variété de l'exercice professionnel, chercheurs, médecins et non médecins. Le Congrès a été l'occasion de faire avec Jean-Pierre Giordanella le bilan du Plan Sommeil. Annoncé en Janvier 2007 par le ministre de la Santé, et porté par un comité de suivi créé pour trois ans, s'il n'a pas apporté des résultats dans tous les champs attendus, les retombées en sont loin d'être négligeables, notamment à travers des actions de sensibilisation et formation du grand public. Le plan sommeil II a de plus entraîné une dynamique permettant de porter un certain nombre d'actions locales, tant dans les domaines de la formation, que de la recherche et du soin.

2010 se doit d'être encore meilleur avec un bel anniversaire : 25ème édition des réunions de la SFRMS – qui ne s'appelait pas encore comme cela -. Le bel âge : jeunesse et déjà expérience et maturité. Tournons nous, pour une édition commune Poitiers – Tours.

Le succès du Congrès nous permet d'avoir une vraie politique de promotion de la recherche, axe d'action majeur pour la SFRMS. 2009 a vu la création de quatre bourses de recherche, deux pour financer un jeune chercheur en thèse pendant un an, et deux bourses de formation en Master. Cette action se veut pérenne, le lancement de l'appel d'offre pour 2010 a été signalé par mail aux membres de notre communauté, les dossiers peuvent être retirés auprès de la Chargée de Mission de la SFRMS, selon la procédure détaillée plus loin dans cette newsletter.

Notre prochain rendez vous est la Journée nationale du Sommeil, le 19 mars 2010 organisée par l'INSV, sous le patronage des Ministère de la Santé d'une part et du Travail d'autre part. A très bientôt donc, pour cette nouvelle action commune !

## LE CONGRES SOMMEIL DE MARSEILLE

Ce sont plus de 2000 participants qui se sont rassemblés cette année à Marseille du 18 au 21 novembre dernier pour le congrès annuel du sommeil de la SFRMS et du groupe sommeil de la SPLF. Dès la séance inaugurale du jeudi matin la grande salle de conférence était pleine. De l'avis de tous, la qualité des communications était à la hauteur du nombre de participants.



De manière originale le congrès sommeil rassemble d'une part des médecins de multiples spécialités : pneumologues, physiologistes, neurologues, psychiatres, ORL, médecins du travail ainsi que de très nombreux généralistes et quelques chercheurs fondamentaux. Mais aussi de nombreux autres professionnels de santé : techniciens du sommeil (plus de 200 ont assisté à une session organisée par la Société Française des Techniciens du Sommeil au sein du congrès), infirmières, psychologues, techniciens d'assistance respiratoire, partenaires industriels et commerciaux.

Cette diversité témoigne d'une part de la notoriété croissante du Congrès, d'autre part de la multipolarité des intérêts liés à ce champ d'expertise.

La très haute tenue scientifique des communications a manifesté la vitalité et l'excellence de la recherche tant clinique que fondamentale sur ce thème et un véritable dynamisme évolutif dans le domaine de la prise en charge. Le seul regret est de ne pas pouvoir assister, faute de temps, à toutes les séances parallèles et de ne pouvoir voir tous les posters ou visiter tous les stands des partenaires qui n'ont pas désempli pendant les deux jours. Il faut aussi signaler que les 10 ateliers du samedi matin ont affiché complet dans une ambiance très participative témoignant ainsi du désir d'échange et de formation continue de nombreux congressistes.

Merci à Marc Rey, Eve Salomon-Saint-Jean, Hervé Péglisaco, Bernard Mantout, Yves Jammes, Pascal Chanez, et Patrick Chauvel d'avoir ainsi accueilli ce congrès entre deux matchs de foot de l'OM qui ont permis de voir la ville en pleine effervescence.

Le Congrès a par ailleurs connu et connaît un retentissement médiatique intéressant cette année encore. Certaines communications ont fait l'objet de développements dans la presse grand public rappelant que toute connaissance scientifique profite à la prise en charge des patients et à l'amélioration du parcours de soin.

Rendez-vous donc au prochain Congrès du Sommeil 2010 qui aura lieu à Tours les 18, 19 et 20 novembre sous le signe d'un partenariat Tours-Poitiers. Cette nouvelle édition, la vingt cinquième aura son site internet dédié [www.lecongresdusommeil.com](http://www.lecongresdusommeil.com) sur lequel figureront toutes les informations requises autour de la manifestation.



## COMPOSITION DU BUREAU DE LA SFRMS

La composition du Bureau de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil a changé à l'issue de l'Assemblée générale qui s'est tenue lors du Congrès de Marseille en novembre dernier.

Marie-Pia d'Ortho en est la nouvelle présidente, Jean-Louis Pépin le vice-président, Damien Léger, le secrétaire général, Christophe Petiau le secrétaire adjoint et Sylvie Royant-Parola, la trésorière.



## BOURSES 2010

Dans le cadre de sa politique de soutien aux activités scientifiques, la SFRMS offre désormais chaque année quatre bourses de recherche.

Ce soutien à la recherche est le fruit, pour une grande part, du succès grandissant du Congrès. Ces bourses correspondent d'une part à deux bourses d'un montant de 30 000 euros, destinées à financer une année de thèse ou un post-doctorant, et d'autre part à deux bourses de 5000 euros, destinées à financer des étudiants en Master 2 (anciens DEA).

Parce qu'ils constituent la preuve de sa faisabilité, l'insertion du projet de recherche dans une équipe labellisée (CNRS, INSERM ou universitaire) et l'existence de cofinancements sont des éléments importants dans l'évaluation du projet. Comme en 2009, un conseil scientifique indépendant des instances de la SFRMS évaluera les dossiers de demande de bourse.



Un équilibre entre projets de recherche fondamentaux, physiologiques ou physiopathologiques (menés chez l'homme ou chez l'animal), projets de recherche clinique et projets à visée épidémiologique sera respecté.

Les dossiers de demande de bourses sont disponibles sur demande auprès de la SFRMS, à l'adresse suivante [communication.sfrms@gmail.com](mailto:communication.sfrms@gmail.com). La soumission se fera par voie électronique exclusive. La date limite d'envoi des dossiers est fixée au 1 mars 2010. Les résultats seront annoncés aux récipiendaires dans le courant du mois de Juin.

En 2009, deux projets de recherche ont été récompensés :

- Le projet de Delphine Oudiette, appartenant à l'équipe du docteur Arnulf de l'Unité des pathologies du Sommeil de l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, a été salué et s'est vu attribuer une bourse d'une valeur de 30 000 euros. Ce projet porte sur le trouble comportemental en sommeil paradoxal.
- Le projet de Caroline Réal, appartenant à l'équipe du docteur Adrien de l'Unité mixte de recherche 975 de l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière, a été salué et s'est vu attribuer une bourse d'une valeur de 30 000 euros. Ce projet porte sur les effets à long terme d'un traitement antidépresseur in utero sur le sommeil.

## CALENDRIER DES FORMATIONS SFRMS

### « Approches chronobiologiques des troubles circadiens du sommeil et de la dépression saisonnière : photothérapie et mélatonine »

**A Lyon les 6 et 7 mai 2010**

Si les troubles circadiens du sommeil et la dépression saisonnière constituent un motif important de consultation auprès des médecins généralistes, des psychiatres et des centres de sommeil notamment, leur diagnostic n'est pas toujours facile et les outils diagnostiques et thérapeutiques disponibles sont souvent mal connus. Par ailleurs, aucune formation spécifique n'est proposée durant le cursus médical sur ces pathologies et leurs traitements. L'objectif de ce stage pratique est d'introduire aux approches chronobiologiques des troubles du rythme circadien du sommeil et de la dépression saisonnière.

Les principes de base de la chronobiologie seront rappelés et les dernières découvertes sur les mécanismes impliqués dans la synchronisation des rythmes biologiques par la lumière seront présentées. Des sessions plénières décriront critères diagnostiques définissant les troubles circadiens du sommeil (ICSD-2) et la dépression saisonnière, ainsi que les techniques disponibles pour les identifier en pratique et les traiter par photothérapie et/ou mélatonine. Des tracés normaux et pathologiques d'actigraphie et des agendas de sommeil seront présentés.

Différents équipements disponibles sur le marché seront présentés sur le site de la formation (actigraphie, lampes de photothérapie).

Chaque participant profitera d'un enseignement intensif personnalisé.

A l'issue de cette formation, les participants sauront :

- ❖ comprendre les mécanismes impliqués dans la régulation des rythmes circadiens et l'effet de la lumière et de la mélatonine sur le rythme veille-sommeil
- ❖ identifier les troubles circadiens du sommeil
- ❖ identifier les troubles du travail posté
- ❖ identifier une dépression saisonnière
- ❖ traiter les troubles des rythmes circadiens du sommeil et de la dépression saisonnière en utilisant les approches chronobiologiques telles que la photothérapie et la mélatonine



---

## « Lecture des polysomnographies et polygraphies ventilatoires »

**A Paris, le 18 et 19 juin à l'Université Bichat- Claude Bernard**

La lecture des polysomnographies et polygraphies ventilatoires est un moment important dans le diagnostic de nombreuses pathologies du sommeil.

Ce stage pratique doit faciliter l'appréhension de la lecture des enregistrements polysomnographiques.

Après un rappel de quelques notions indispensables mais simples sur l'électro-genèse cérébrale et l'électroencéphalogramme, les sessions plénières porteront sur l'analyse visuelle du sommeil basée sur les nouveaux critères de l'AASM d'une part et, d'autre part, sur l'analyse de la respiration. Des tracés normaux et pathologiques (syndrome d'apnée du sommeil, narcolepsie, insomnie) seront étudiés.

A l'issue de cette formation, les participants sauront :

- ❖ reconnaître les différents stades de sommeil selon les nouveaux critères de l'AASM
- ❖ reconnaître les différents événements respiratoires (apnées obstructives, apnées centrales, apnées mixtes, hypopnées, respiration périodique, limitation de débit)
- ❖ reconnaître des mouvements périodiques des jambes
- ❖ identifier les principaux éléments de la microstructure du sommeil et en particulier les micro-éveils.

---

**22 et 23 Avril 2010**

**FMC / Sessions Universités de l'éveil**

**« Somnolence diurne excessive et hypersomnies. Diagnostic et traitement. »**

Paris

Formations SFRMS en partenariat avec Céphalon

---

**« Atelier du sommeil de l'enfant et du nourrisson »**

**Lieu et date à confirmer**



## FORMULAIRE DE PREINSCRIPTION

Approches Chronobiologiques des Troubles Circadiens du Sommeil & de la Dépression

Saisonnière : Photothérapie & Mélatonine \*

Lecture et analyse des polysomnographies et polygraphies ventilatoires \*

\*(Cocher la mention utile)

Coût de la formation : 500 euros

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code Postal et Ville :

Téléphone

Fax :

Adresse courriel :

Spécialité d'exercice :

Bulletin à adresser à la SFRMS, Tour CIT, 3 rue de l'arrivée, 75015 PARIS

Un contrat de formation vous sera retourné après réception de ce bulletin et du montant de la formation par chèque à l'ordre de la SFRMS.

Date

Signature

## LA 10<sup>e</sup> JOURNÉE DU SOMMEIL ORGANISÉE PAR L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

En 2010, la Journée Nationale du Sommeil fêtera ses 10 ans et sera le **relai de la Journée Mondiale du sommeil en France.**

A cette occasion, elle devient la **Journée du Sommeil**, ni mondiale, ni nationale, pour être les deux à la fois. Cette 10<sup>ème</sup> édition aura lieu le **vendredi 19 mars 2010** sous le patronage du **Ministère de la Santé et des Sports** et sous le haut-patronage du **Ministère du Travail, des Relations Sociales, de la Famille, de la Solidarité et de la Ville.**

Notre fil rouge cette année : « **Quand le sommeil prend de l'âge** » avec notamment une enquête nationale pour faire un état des lieux du sommeil des plus de 50 ans.

Le sommeil se fragilise naturellement en vieillissant. C'est à partir de la cinquantaine que les pathologies du sommeil sont plus fréquentes comme les insomnies ou le syndrome d'apnées du sommeil, avec un retentissement important sur l'état de santé général et le bien-être de l'individu. Des comportements inadaptés peuvent alors apparaître avec surconsommation médicamenteuse et demande médicale augmentée. En effet, un certain nombre de plaintes de « mauvais sommeil » ne traduisent en fait qu'une méconnaissance de l'évolution naturelle du sommeil.

**Expliquer, éduquer informer, prévenir** tels sont les objectifs de cette Journée du Sommeil afin de **concourir à améliorer la santé de notre population.**

Consultez les informations du site de l'INSV ici <http://www.insv.org/>

## MANIFESTATIONS AYANT EU LIEU

**29 janvier au 1 février 2010**

### 14<sup>EME</sup> CONGRES DE PNEUMOLOGIE DE LANGUE FRANÇAISE

France, Marseille

<http://www.splf.org/s/spip.php?article1201>

Pneumologie développement 86, bd Saint Michel 75006 PARIS

Tél. : 33 (1) 46 33 37 39 Fax : 33 (1) 43 29 01 10



## MANIFESTATION A VENIR

**23 au 25 mars 2010**

### CONGRES DE PHYSIOLOGIE, DE PHARMACOLOGIE ET DE THERAPEUTIQUE

A Bordeaux

Renseignements, inscription [www.congres-p2t.fr](http://www.congres-p2t.fr)



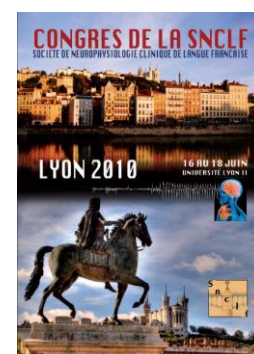
---

**16 au 18 juin 2010**

### CONGRES DE NEUROPHYSIOLOGIE CLINIQUE

Organisation générale tél +33 (0)4 95 09 38 00 fax +33 (0)4 95 09 38 01

Contact : Aurore DAVY [aurore.davy@mcocongres.com](mailto:aurore.davy@mcocongres.com)



---

**14 au 19 mai 2010**

AMERICAN THORACIC SOCIETY INTERNATIONAL CONFERENCE

Etats-Unis, New Orleans

Renseignements, inscriptions : <http://www.thoracic.org/sections/meetings-and-courses/international-conference/2010/index.html>



---

**5 au 9 juin 2010**

APSS: SLEEP 2010 MEETING

Lieu : Etats-Unis, San Antonio

Renseignements, inscriptions :

<http://www.sleepmeeting.org/Default.aspx>



**25 et 26 juin 2010**

RENCONTRE INTERNATIONALE « AGING AND SLEEP »

Rencontre internationale sur le thème du sommeil des séniors

Lieu : France, Lyon

Renseignements- Inscriptions <http://www.aging-sleep.com/index.html> /

Delphine Sueur-Charazac

iasrg@parakalo.fr, Tel +33 (0)4 72 72 53 52 Fax +33 (0)4 72 71 30 63



**14 au 18 septembre 2010**

20<sup>TH</sup> CONGRESS OF THE EUROPEAN SLEEP RESEARCH SOCIETY

Le 20eme Congrès de l'ESRS aura lieu à Lisbonne, du 14 au 18 septembre 2010.

Renseignements et modalités d'inscription : <http://www.congrex.ch/esrs2010/>



## UN NOUVEAU SITE INTERNET POUR LA SFRMS

La SFRMS se dote d'un nouveau site web. Pour ce faire, après un appel d'offre et un examen des réponses, nous avons choisi la société Imothep ([www.Imothep.com](http://www.Imothep.com))

Cette société éditrice de publications médicales et scientifiques depuis 20 ans est aussi le partenaire, pour leurs sites web, de la Société Française d'Hypertension Artérielle, la Société Française d'Endocrinologie, et de la Société de Pneumologie de Langue Française, notamment.

Notre objectif est de disposer de cet outil fin mars.

Nous souhaitons recueillir votre avis afin de définir et de déterminer plus avant les nouvelles fonctionnalités, la ligne éditoriale, et l'apparence tant visuelle (identité graphique) que symbolique (identité institutionnelle) du prochain site internet de la Société : [www.sfrms.fr](http://www.sfrms.fr)

Ce site est destiné à offrir notamment tous les services adaptés aux besoins des membres de l'association, à recevoir des communications scientifiques, à relayer les textes et directives émanant du gouvernement et des instances publiques décisionnelles en matière de santé publique. Il entend manifester la vitalité de la discipline et la prévalence des troubles du sommeil dans un nombre important de pathologies considérées comme des priorités de santé publique.

Nous vous serions reconnaissants si vous acceptiez de donner chacun un peu de temps à cette nouvelle architecture.

Ce questionnaire concis, en page suivante, ne vous prendra que quelques minutes. L'issue en sera une maquette que nous espérons plus ajustée à vos besoins.

Nous comptons sur votre participation et vous en remercions d'avance.

**Ce questionnaire ci-dessous peut nous être retourné par email à l'adresse :**  
[communication.sfrms@gmail.com](mailto:communication.sfrms@gmail.com)

**ou par courrier à la SFRMS, Tour CIT, 3 rue de l'arrivée, 75015 PARIS**

---

### **Audit site internet SFRMS**

#### **Nouveaux services**

Quelles applications secondaires vous semblent-elles importantes ? (Veuillez classer vos réponses par ordre de priorité en ajoutant un chiffre à côté des items)

- Agenda
- Forum
- Adresse email à la demande (ex : « masfrms.com »)
- Vidéos des manifestations (conférences-congrès)

- Vidéos expérimentales (tournage d'une prise en charge, d'une expérimentation en laboratoire...)

Autres :

### **Identité graphique**

Quelle identité graphique souhaitez-vous privilégier ? (Veuillez surligner la mention utile)

- Sobriété
- Animations flash et dynamisme visuel
- Couleurs vives, design graphique simple mais efficace

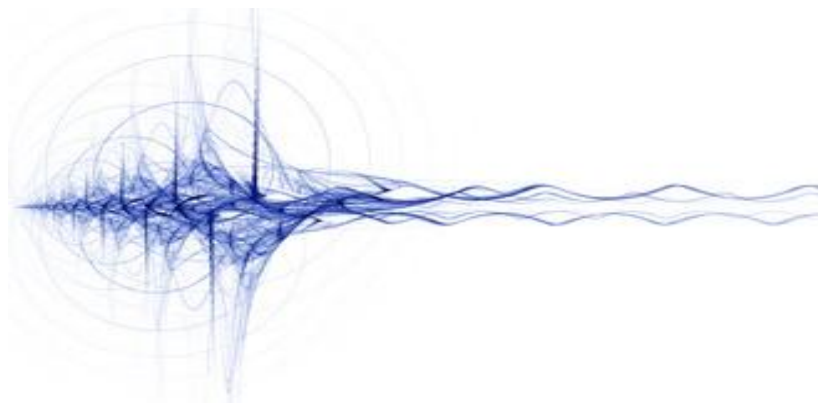
### **Contenu scientifique et éditorialisation** (Veuillez répondre par oui ou par non)

Quelle contribution des membres de la communauté scientifique sommeil ?

- Etes-vous disposé à produire des contenus pour le site Internet (compte rendus de conférence, résumés d'études en cours, revues de la littérature sur une thématique liée au sommeil) ?
- Etes-vous prêt à devenir membre du comité éditorial du site internet de la Société
  - En tant que relecteurs (relecteur des propositions de communications scientifiques)
  - En tant que rédacteur (rédaction de brèves, annonces des manifestations)
  - En tant qu'éditorialiste (création des rubriques, hiérarchisation des contenus)

Un apport scientifique interdisciplinaire dans une perspective de transversalité et d'ouverture ?  
(Veuillez rayer la mention inutile)

- Pensez-vous qu'il puisse être intéressant de solliciter d'autres sociétés savantes pour la production de contenus scientifiques liés au sommeil ? OUI NON



## APPEL A COTISATION 2010

**55 EUROS**

Cher(e) ami(e), cher(e) collègue

Merci d'adresser votre chèque à l'ordre de la SFRMS à l'adresse suivante :

**SFRMS  
Tour CIT  
3 rue de l'Arrivée  
BP 35  
75749 PARIS Cedex 15**

Si le nom du titulaire du chéquier est différent de celui du cotisant (association, société), merci de le signaler sur le talon.

Un reçu sera, comme chaque année adressé par courrier aux membres qui en font la demande.

### *Attention*

La réduction des frais d'inscription au congrès de Marseille au titre de membre de la SFRMS ne sera accordée qu'aux membres à jour de cotisation.

Merci à tous !

Marie-Pia d'Ortho

Présidente

Damien Léger

Secrétaire Général

**Talon à découper et à joindre à votre règlement**

.....

**Cotisation 2010**

Nom et prénom :

Adresse :

Email :