

24^e Journée du sommeil : Des conférences au CH La Chartreuse le vendredi 15 mars 2024 !

Pour la 24^e Journée du sommeil, le CH La Chartreuse s'associe à l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) pour vous convier à une journée dédiée à l'importance du sommeil. À cette occasion, le Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse propose différentes conférences, gratuites et ouvertes à tous. Objectif : accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil.



L'importance du sommeil pour la santé physique et psychique

Le sommeil est un élément essentiel de notre santé globale et il joue un rôle crucial tant sur le plan physique que psychique. Les spécialistes du sommeil du CH La Chartreuse insistent sur la nécessité de préserver une bonne hygiène de sommeil pour garantir un fonctionnement optimal de notre organisme et prévenir divers troubles, qu'ils soient d'ordre physiologique ou psychologique. En effet, la qualité du sommeil est étroitement liée à notre santé mentale. Des études ont démontré que la privation chronique de sommeil peut entraîner une diminution de la qualité de vie, une augmentation des troubles anxiodépressifs, et une détérioration des fonctions cognitives. Il est crucial de prendre conscience de l'importance de l'hygiène du sommeil et de ses implications sur notre bien-être global.

Le Centre d'explorations du sommeil

Le Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse est un établissement spécialisé certifié par la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Doté d'une équipe pluridisciplinaire de spécialistes du sommeil, le centre offre une prise en charge complète des troubles du sommeil et de la vigilance, allant de la consultation initiale à la réalisation d'examen spécialisés tels que la polysomnographie, la polygraphie ventilatoire nocturne ou encore les tests de maintien d'éveil.

Insomnies, hypersomnie, apnée du sommeil, somnambulisme, narcolepsie, syndrome des jambes sans repos... Le centre s'efforce d'apporter des solutions personnalisées à chaque patient, dans le but d'améliorer leur qualité de vie et leur bien-être général.

Le Centre d'explorations du CH La Chartreuse en chiffres

3 CHAMBRES D'EXAMEN

2 051 CONSULTATIONS EN 2023

3 MÉDECINS SPÉCIALISÉS

886 PATIENTS EN FILE ACTIVE, PROVENANT DE LA CÔTE-D'OR ET AU-DELÀ

5 INFIRMIERS

1 DES 45 CENTRES FRANÇAIS CERTIFIÉS PAR LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE RECHERCHE ET MÉDECINE DU SOMMEIL (SFRMS)



Des conférences pour découvrir le secret d'un bon sommeil !

À l'occasion de la 24^e Journée du sommeil, le Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse vous convie à plusieurs conférences gratuites, ouvertes à tous. Quels sont les examens disponibles et pratiqués dans ce centre ? Qui devrait envisager une étude sur son sommeil et pour quelles raisons ?

Le vendredi 15 mars 2024, venez rencontrer les experts du centre d'explorations du sommeil qui répondront à toutes vos questions et vous guideront vers des solutions adaptées.

10H30 - 12H00

- **Le sommeil, une activité mystérieuse**
Équipe soignante de l'unité du sommeil



14H00 - 16H00

- **Physiologie et hygiène du sommeil**
Équipe soignante de l'unité du sommeil
- **Rêve lucide, thérapies en psychiatrie**
Dr Ryan OUCHENE
- **Bénéfices de la sieste**
Équipe soignante de l'unité du sommeil
- **Résultats d'une étude sur la méthadone et facteurs de prédiction de l'apnée du sommeil**
Dr Clément Guillet



Les français dorment de moins en moins, ce qui a des retentissements sur leur santé. Aujourd'hui, le sommeil est très impacté par la société et on ne s'autorise plus à dormir. La Journée du sommeil est une occasion de revenir à la physiologie pour comprendre l'importance du sommeil sur notre fonctionnement. Avoir une bonne hygiène de sommeil suffit souvent à régler les problèmes dont souffrent les patients qui viennent consulter. L'alimentation, l'exposition au soleil et l'activité physique ont une influence sur notre sommeil. Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'un bon sommeil est essentiel pour notre bien-être physique et mental. Mieux dormir, c'est mieux vivre !



Dr Clément GUILLET, médecin référent du Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse



10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.



Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.



Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.



Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.



Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.



Privilégiez une activité calmée le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.



Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

Pour plus d'informations sur le CH La Chartreuse et ses missions, veuillez consulter le site internet : www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr

Pour plus d'information sur la Journée du sommeil : www.journeedusommeil.org

À propos du CH La Chartreuse :

Acteur de référence en Côte-d'Or, le CH La Chartreuse est un Établissement Public de Santé Mentale. Il prend en charge les personnes souffrant de pathologies psychiatriques et/ou de handicap psychique, que ce soit en ambulatoire ou dans le cadre d'une hospitalisation. Psychiatrie de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée, réhabilitation psychosociale, activités médicales et médico-sociales... Les prises en soins proposées sont variées. La capacité d'accueil de l'établissement est de 367 lits et 264 places, soit un total de 631 lits et places. Le CHLC répond aux besoins d'un bassin de population de près de 400 000 habitants, notamment grâce à l'implantation de structures extra-hospitalières au plus près des patients. Cet établissement pilote également le Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or (PTSM21).