cenas
Centre du Sommeil

Communiqué de presse - Février 2018

«TROUBLES DU RYTHME CIRCADIEN»

CONFÉRENCE CO-ANIMÉE POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Pour sa deuxième édition, le jeudi 15 mars 2018, la Journée Suisse du Sommeil met l'accent sur les rythmes circadiens et en particulier sur les troubles du rythme circadien, qui, à l'heure de la société « 24h/24 7j/7 », touchent de plus en plus de monde. Le centre du sommeil Cenas, organise, à Genève, avec la participation des HUG, une conférence pour les médecins autour de ce thème qui nous interpelle tous : les troubles du rythmes circadiens.

Remettons les pendules à l'heure !

Pendant des millénaires, notre horloge biologique se calait sur les alternances jour/nuit et nous ne pouvions pas vraiment faire autrement, la lumière d'une bougie ou d'un feu de camp ne nous laissant pas tellement de latitude pour rester très actifs la nuit. Mais en 1879, Edison inventa l'ampoule électrique, puis Western Electric commercialisa la télé moderne et Apple l'ordinateur à écran, puis nos foyers se dotèrent de smartphones, de tablettes…. Et c'est ainsi que notre vie devint lumineuse…un peu trop sans doute, au point que nous avons vu apparaître ces dernières décennies de nouveaux maux jusqu'alors inexistants.

Conférence pour les médecins

« Approche clinique : de la théorie à la pratique »
Par le Dr Katerina Espa Cervena, somnologue, membre de la direction médicale du Centre du sommeil Cenas

Le Dr Espa Cervena adressera à ses confrères un message avant tout pratique et orienté patient. Pour dépister, diagnostiquer, agir, à chaque étape du parcours patient, le Dr Espa Cervena fournira les clés d'une prise en charge complète et en phase avec les dernières avancées scientifiques.

« Imposer un couvre-feu à l'utilisation des écrans améliore le sommeil et la vigilance diurne chez des adolescents. »
Par le Dr. Laurence BAYER, Biologiste, Centre de médecine du sommeil, HUG & Département Neuro, UNIGE et par le Dr. Stephen PERRIG, Médecin adjoint, Centre de médecine du sommeil, HUG

Présentation d'une étude scientifique couplée à un projet pédagogique menée sur des adolescents scolarisés afin d'évaluer la qualité de sommeil et les performances diurnes en fonction de l'utilisation des écrans.

Les orateurs

Dr. Katerina Espa Cervena, Somnologue, Membre de la direction médicale du Centre du sommeil Cenas

Active dans le domaine du sommeil depuis plus de 17 ans, elle a évolué au sein de centres du sommeil universitaires en France (Montpellier) et Suisse (Genève), avant de rejoindre la direction médicale de la clinique du sommeil CENAS à Genève. Elle est reconnue comme somnologue au niveau européen par l'European Sleep Research Society et est membre de la « Société Suisse de Recherche sur le Sommeil, de Médecine du Sommeil et de Chronobiologie ». Elle est également l'auteur de nombreuses publications scientifiques dans le domaine des troubles du sommeil.

Dr. Laurence BAYER, Biologiste, Centre de médecine du sommeil, HUG & Département Neuro, UNIGE

Dr. Stephen PERRIG, Médecin adjoint, Centre de médecine du sommeil, HUG

La conférence en pratique

Public : Médecins

Date : le jeudi 15 mars 2018

Horaires : de 14h30 à 17h suivie d'un cocktail

Lieu : Hôtel Métropole de Genève

Inscriptions : http://www.cenas.ch/events/conference-troubles-rythme-circadien/, auprès du Centre du sommeil Cenas au 022 300 50 03 ou sur info(@)cenas.ch.

Pour le grand public

La Journée Suisse du Sommeil édition 2018 met à l'honneur le rythme circadien. Pour l'occasion, le site internet de la Journée Suisse du Sommeil s'enrichit sur cette thématique et présente l'un de nos principaux fauteurs de troubles du rythme : la lumière, avec en tête les écrans.
Pour en savoir plus : www.journeesuissedusommeil.ch

Pour le grand public

Fondé en 1989, le centre su sommeil Cenas a pour vocation de développer une approche experte et passionnée de la médecine du sommeil. Proposant une prise en charge globale intégrant aussi bien la prévention que le diagnostic et le traitement des troubles du sommeil, l'équipe médicale du centre Cenas s'engage dans la recherche de l'excellence en s'assurant de maintenir ses connaissances, ses compétences et ses outils diagnostiques et thérapeutiques à un niveau élevé d'exigence.

Le centre du sommeil Cenas dispose de trois antennes sur Genève :

- Deux centres diagnostiques pour l'enregistrement polysomnographique des troubles du sommeil, l'un à Vandoeuvres dans un quartier résidentiel et l'un en milieu hospitalier au sein de l'Hôpital de la Tour à Meyrin
- Un centre de consultation aux Acacias, dans le quartier dynamique de Lancy-Pont Rouge au sein duquel consulte depuis 2017 le Dr Katerina Espa Cervena.

Outre la consultation de somnologie et l'enregistrement polysomnographique, Cenas propose tout un panel de solutions thérapeutiques autour des troubles du sommeil : mise en place et suivi d'appareillages CPAP pour le traitement des apnées obstructives du sommeil, prise en charge par des psychologues spécialisés en thérapie cognitivo-comportementale pour le traitement des insomnies ...

Contacts Presse

CENAS, CENTRE DU SOMMEIL Route des Jeunes 9 - 1227 Les Acacias
Téléphone : 022 300 50 03 - E-mail : info@cenas.ch - Site internet : www.cenas.ch

JOURNÉE SUISSE DU SOMMEIL

15 MARS 2018
DEUXIÈME ÉDITION DE LA JOURNÉE SUISSE DU SOMMEIL

La Journée Suisse du Sommeil est un événement qui permet, chaque année, d'attirer l'attention du public et des professionnels de santé sur le sommeil, une activité qui occupe un tiers de notre vie. Dans ce cadre, la Journée Suisse du Sommeil a entre autres comme objectifs :

- Favoriser le dépistage des troubles du sommeil
- Informer et sensibiliser le public sur le rôle clef du sommeil sur la santé
- Former les professionnels de santé pour la prise en charge des troubles du sommeil
- Poursuivre la reconnaissance des troubles du sommeil comme élément de santé publique

En savoir plus sur la journée suisse du sommeil : www.journeedusommeil.ch