Communiqué de presse février 2017

18 MARS 2017 : PREMIÈRE ÉDITION DE LA JOURNÉE SUISSE DU SOMMEIL « TESTER VOTRE RISQUE DE SOUFFRIR D'APNÉES DU SOMMEIL

Evènement grand public à Genève le 18 mars 2017
Esplanade d'entrée d'Uni-Mail / Place du Molard

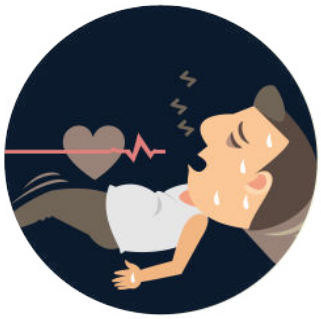
Cette année, la première édition en Suisse de la journée du sommeil aura lieu à Genève et sera organisée à l'initiative du centre du sommeil Cenas sur la thématique du syndrome des apnées du sommeil, maladie très fréquente mais encore trop peu diagnostiquée. A cette occasion, le centre du sommeil Cenas organisera le samedi 18 mars 2017 un évènement qui permettra au public de tester son risque de souffrir d'apnées du sommeil en cinq questions et d'obtenir directement les conseils des experts.

L'édition 2017 : les apnées du sommeil

La journée du sommeil est un évènement mondial qui a pour but de sensibiliser le grand public autour de l'importance du sommeil.

Cette année, le centre du sommeil genevois Cenas organise **la première édition en Suisse de la journée du sommeil** avec pour objectif de sensibiliser le grand public autour des symptômes d'apnée du sommeil.

Le syndrome d'apnée du sommeil est une **maladie fréquente et encore très peu diagnostiquée**. Elle touche en moyenne un homme sur deux âgé de plus de 40 ans. 23% des femmes du même âge sont également concernées. Il s'agit de **pauses respiratoires** à répétition pendant la nuit, souvent remarquées par le conjoint, qui provoquent des « micro-réveils » et **altèrent la qualité du sommeil**.



La plupart du temps, **la personne qui fait des apnées du sommeil n'a pas conscience des pauses respiratoires**. En revanche, certains symptômes (diurnes ou nocturnes) peuvent se manifester tels que des maux de tête au réveil, de la somnolence ou une irritabilité excessive.

LA JOURNÉE SUISSE DU SOMMEIL

- Sujet : les apnées du sommeil
- Public : destinée au grand public
- Lieux : place du Molard et esplanade d'entrée d'Uni Mail
- Animations : tests pour déterminer son risque de faire des apnées du sommeil et conseils des professionnels du centre CENAS
- Horaires : de 9H30 à 17H30

Les animations

Afin de sensibiliser le public sur le syndrome d'apnées du sommeil, **deux stands d'information situés à Genève le samedi 18 mars 2017, de 9h30 à 17h30**, permettront au public de tester son risque de souffrir d'apnées du sommeil en 5 questions :

- Un stand sur l'esplanade d'entrée d'Uni Mail : Boulevard du Pont-d'Arve 40, 1204 Genève
- Un stand sur la Place du Molard, 1204 Genève

Le test permet d'évaluer très rapidement son risque de souffrir d'apnées du sommeil en se basant sur 5 critères : **le tour de cou, l'indice de masse corporelle, le sexe, l'âge et le ronflement.**

Sur chacun des stands, le grand public pourra également **échanger avec les experts du sommeil Cenas** pour obtenir des conseils personnalisés et des renseignements sur les démarches à suivre en cas de troubles de sommeil ou participer à un jeu concours sur la thématique du sommeil.

En savoir plus sur la Journée Suisse du Sommeil :
www.journeedusommeil.ch
www.facebook.com/journeesuissedusommeil

Organisateurs et sponsors

CENAS, organisateur de la journée
Organisateur officiel de la Journée Suisse du Sommeil, le Cenas est un centre du sommeil à Genève, spécialisé dans le traitement des troubles du sommeil grâce à une approche pluridisciplinaire. www.cenas.ch

BeFine, co-organisateur de la journée
Co-organisateur officiel de la Journée Suisse du Sommeil, BeFine propose des solutions innovantes et pleines de sens pour tous les acteurs de la santé et du bien-être. www.befine.io

Partenaires de l'évènement
Pour cette première édition, plusieurs partenaires nous ont accompagnés tout au long de l'élaboration et de la réalisation de l'évènement : ResMed, Philips Respironics, Löwenstein Medical.

Contacts presse

JOURNÉE SUISSE DU SOMMEIL

Route des Jeunes 9 - 1227 Les Acacias
Téléphone : 022 300 50 03
E-mail : Mattia Darlon - mattia@befine.io
Site internet : www.befine.io

CENAS, CENTRE DU SOMMEIL

Route des Jeunes 9 - 1227 Les Acacias
Téléphone : 022 307 10 95
E-mail : info@cenas.ch
Site internet : www.cenas.ch

16 MARS 2017 : CONFÉRENCE HYPNOLAUS « Comment dorment les Suisses romands ? »

Le centre du sommeil genevois CENAS, organisera le jeudi 16 mars 2017 à l'hôtel Métropole, une conférence animée par le docteur Raphaël Heinzer et le docteur José Haba-Rubio du Centre d'Investigation et de Recherche sur le Sommeil du CHUV, sur les résultats de l'étude HypnoLaus.
Menée sur plus de 5'000 personnes au sein de la population générale de Lausanne, HypnoLaus est, à ce jour, la plus grande étude sur le sommeil effectuée dans le monde.

Dr Raphaël Heinzer, Médecin responsable & co-directeur du CIRS du CHUV

Dr José Haba-Rubio, Médecin cadre au CIRS du CHUV

Conférence réservée aux médecins. Pour en savoir plus :
www.journeesuissedusommeil.ch/edition-2017/conference-medecins