

**Parce que le sommeil
est au cœur de nos vies...**



cenas
Médecine du sommeil

Vous êtes au centre... de toutes nos attentions

Bienvenue au centre de médecine du sommeil Cenas.

Le centre Cenas s'est voulu dès son origine innovant, performant, mais aussi chaque jour plus accueillant afin de vous garantir les meilleurs soins dans les meilleures conditions. Le centre Cenas vous accueille désormais rive gauche dans un lieu unique au sein de la Tour Opale à Chêne-Bourg, pour vos consultations, vos examens diagnostiques et la mise en place de solutions thérapeutiques. Nos nouveaux locaux ont été conçus pour vous offrir un maximum de confort et de sérénité dans un environnement entièrement repensé.

Chez Cenas, nous portons un regard global et à 360 degrés sur votre sommeil. Grâce à un partenariat innovant avec Efficium, spécialiste genevois de la médecine intégrative, nous vous apportons des soins médicaux de qualité associés à des solutions thérapeutiques complémentaires reconnues. Une approche unique en Suisse.

Paul de Belay
Directeur Général

Sommaire

Edito.....	p.2
Le centre de médecine du sommeil.....	p.4-5
Examens et thérapies.....	p.6 -7
Votre séjour au centre Cenas.....	p.8-9
Portrait des troubles du sommeil	p.10-11
Une approche 360 °	p.12-13
Adresse et contacts.....	p.14-15



Découvrez le centre de médecine du sommeil Cenas

Basé à Genève, le centre de médecine du sommeil Cenas vous accompagne depuis 1989 dans le traitement des troubles et pathologies du sommeil.

Créé par des spécialistes de la médecine du sommeil, il propose depuis son origine une approche multidisciplinaire des problématiques du sommeil. Il s'appuie également sur un réseau de médecins généralistes, spécialistes et thérapeutes.



Du diagnostic au traitement, le suivi personnalisé comme philosophie

Dès votre entrée au centre de médecine du sommeil Cenas et tout au long de votre parcours, vous bénéficiez d'un suivi personnalisé, à commencer par la consultation auprès d'un médecin spécialisé. Celui-ci pourra vous prescrire des investigations, poser un diagnostic et vous proposer la thérapie qui vous conviendra le mieux.



La complémentarité des expertises comme gage d'efficacité

Pour la mise en place de solutions thérapeutiques globales, le centre Cenas s'appuie sur un réseau de médecins aux profils complémentaires, exerçant au sein du centre, mais également dans leurs propres cabinets. Plusieurs spécialités sont représentées : généralistes, pneumologues, neurologues, psychiatres, psychologues, infirmiers et techniciens du sommeil. Le Cenas collabore étroitement avec d'autres spécialistes tels que des ORLs, spécialistes en chirurgie maxillo-faciale et thérapeutes.



Une reconnaissance officielle

Le centre de médecine du sommeil Cenas est reconnu et certifié par la Société Suisse de Recherche sur le Sommeil, de Médecine du Sommeil et de Chronobiologie (SSSSC).

Les plus

- > Un suivi rigoureux de A à Z : accompagnement et suivi du patient dans la prise en charge de ses troubles du sommeil à 360°, du diagnostic à la mise en place des examens, du traitement ou de la thérapie appropriés.
- > L'excellence et l'innovation scientifique : une qualité irréprochable des prestations, à la pointe des avancées scientifiques, dans le domaine de la médecine du sommeil.
- > Une approche médicale pluridisciplinaire : les investigations du sommeil font l'objet d'une interprétation concertée et les médecins du réseau se réunissent lors de comités de lecture bimensuels.
- > La primauté du confort et des services : nous accordons la plus haute importance à la qualité de l'accueil et au bien-être de nos patients.
- > Des tarifs réglementés : nos tarifs sont fixés par la réglementation en vigueur de l'assurance de base.
- > Un pôle d'appareillage CPAP : Cenas est équipé pour l'installation et le suivi du traitement par appareillage CPAP (Pression Positive Continue) indiqué dans le traitement des apnées du sommeil.

De l'évaluation à la thérapie, un parcours encadré



Côté consultations

> Quand consulter ?

Nous passons un tiers de notre vie à dormir et tout le monde peut être confronté à un trouble du sommeil. Certains symptômes marqués tels que la somnolence, la fatigue, les difficultés de concentration, les ronflements ou l'insomnie, doivent vous alerter et être signalés à votre médecin traitant. Celui-ci pourra, si besoin, vous adresser au centre de médecine du sommeil Cenas pour une consultation spécialisée afin de diagnostiquer les éventuelles pathologies du sommeil et de l'éveil.



Côté examens

> La polysomnographie

Cet examen complet enregistre votre sommeil et tous les paramètres physiologiques liés à celui-ci. Il met en évidence des troubles tels que les apnées du sommeil ou les mouvements anormaux durant le sommeil. L'examen s'effectue sous surveillance et un enregistrement son-vidéo aide à spécifier la nature de certains troubles.

Dans certains cas, il peut être nécessaire d'effectuer un examen de nuit accompagné de plusieurs tests dans la journée, pour confirmer ou compléter le diagnostic.

> Les tests diurnes

Durant ces tests, on mesure dans des conditions standardisées (pas de bruit, pas de lumière, à température confortable et allongé dans un lit), votre temps (la latence) d'endormissement et le stade dans lequel vous êtes endormi, on peut aussi mesurer votre résistance à l'endormissement.

Ces tests peuvent être utilisés pour estimer vos capacités à la conduite ou à assumer un poste spécifique.

> La capnométrie

Utilisé en complément d'une polysomnographie, ce test mesure votre taux de CO₂ durant votre sommeil.

> L'oxymétrie

Cette analyse mesure le taux d'oxygène dans le sang et permet d'en déceler le manque éventuel, symptomatique des apnées du sommeil.

> La polygraphie ventilatoire

La polygraphie ventilatoire recherche les marqueurs respiratoires et le taux d'oxygène dans le sang du patient au cours de son sommeil. La polygraphie est utile pour confirmer le diagnostic d'un syndrome d'apnées du sommeil. Cet examen, contrairement à la polysomnographie, s'effectue à domicile.



Côté thérapies

> Appareillage CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) ou PPC (Pression Positive Continue).

Il est indiqué dans le traitement des apnées obstructives du sommeil. Une fois équipé, votre suivi est assuré par les techniciens et infirmiers du centre.

> La TCC-I (Thérapie Cognitivo-Comportementale de l'insomnie)

Cette forme brève de psychothérapie vise particulièrement à la prise en charge des insomnies chroniques, mais est également utile dans la prise en charge des troubles du rythme circadien.

> Et aussi

D'autres traitements des troubles du sommeil peuvent être mis en place conjointement :

- Pharmacologie
- Orthèse d'avancée mandibulaire en collaboration avec l'Hôpital de la Tour
- Nutrition du sommeil et micronutrition en collaboration avec le centre Efficum
- Pleine conscience en collaboration avec le centre Efficum
- Bio-tuning en collaboration avec le centre Efficum
- Neurofeedback en collaboration avec le centre Efficum
- Luminothérapie et chronothérapie
- Traitement positionnel des apnées

Pour en savoir plus sur les traitements liés au sommeil et les thérapies proposées,
rendez-vous sur www.cenas.ch

Un cadre propice au sommeil

Pour évaluer dans les meilleures conditions votre situation face aux troubles du sommeil nocturnes et diurnes, Cenas a depuis toujours mis l'accent sur la qualité de son accueil en aménageant des chambres chaleureuses et confortables.

Aujourd'hui, Cenas va plus loin en proposant des chambres à l'ambiance feutrée, disposant d'une literie haut de gamme et d'équipements médicaux qui se veulent discrets et intégrés.



4 chambres individuelles de standing

- Dernières technologies d'enregistrement du sommeil
- Literie haut de gamme (Marque suisse Elite)
- WiFi haut débit
- Salle d'eau spacieuse avec toilette privatisé
- Linge de toilette inclus

Une suite individuelle

- Dernières technologies d'enregistrement du sommeil
- Literie haut de gamme (Marque suisse Elite)
- Véranda lumineuse
- Espace salon avec canapé-lit
- Mini-bar, machine à café et corbeille de fruits
- Télévision avec accès aux chaînes câblées
- WiFi haut débit
- Salle d'eau spacieuse avec toilette privatisé
- Linge de toilette, sortie de bain et produits de bain inclus

Option : L'espace salon de la suite peut se transformer, à votre demande auprès du secrétariat et selon recommandation médicale, en espace accompagnant pour vous permettre d'être entouré(e) d'un proche lors de vos examens (sur recommandation médicale uniquement).

Déjeuner et repas

Un déjeuner vous sera servi en chambre le lendemain matin qui suit vos examens.

Si un examen de jour vous est prescrit, un repas vous sera servi.





Portrait des troubles du sommeil

À chaque trouble du sommeil sont associés des symptômes spécifiques qu'il est important de pouvoir identifier.

10

L'insomnie

L'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquemment rencontré en médecine du sommeil. Il s'agit d'une insatisfaction concernant la quantité ou la qualité du sommeil avec des répercussions pendant la journée. Une personne souffrant d'insomnie ressent son sommeil comme difficile à obtenir, insuffisant ou non récupérateur.

> Les symptômes

- > La nuit : endormissement difficile, réveils nocturnes fréquents ou prolongés, réveil matinal trop précoce.
- > La journée : fatigue, difficultés de concentration et/ou baisse de performance, tristesse, irritabilité.

> Le chiffre



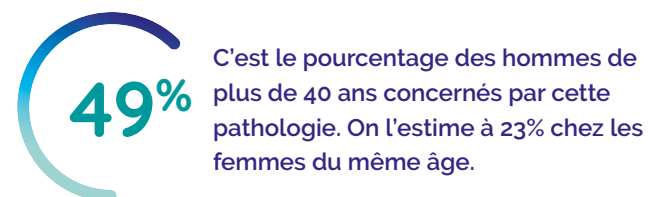
L'apnée du sommeil

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil est une pathologie souvent méconnue et pourtant fréquente. Les apnées du sommeil sont des pauses respiratoires de plus de 10 secondes qui surviennent à plusieurs reprises au cours du sommeil. Étant donné les conséquences qu'elles peuvent avoir sur la santé, c'est un syndrome qu'il faut savoir reconnaître et traiter au plus tôt.

> Les symptômes

- > La nuit : ronflements très sonores, pauses respiratoires, sécheresse buccale, transpiration excessive, envie d'uriner.
- > Au réveil : maux de tête, sensation de sommeil non-récupérateur.
- > La journée : fatigue, somnolence, manque de concentration, démotivation, tristesse.

> Le chiffre



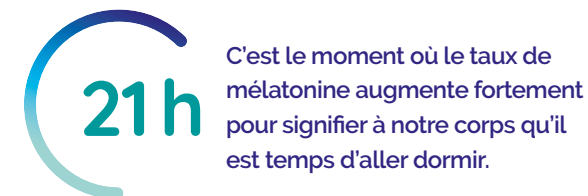
Troubles du rythme circadien

En médecine, le rythme circadien fait référence à un rythme « naturellement » présent, initié par notre horloge interne, qui « orchestre » nos différentes fonctions biologiques. Son dérèglement peut entraîner divers troubles : jet-lag, retard ou avance de phase, rythme irrégulier, etc.

> Les symptômes

- > La nuit : endormissement difficile et réveil tardif, somnolence en soirée avec endormissement/réveil précoce sans possibilité de se rendormir, sommeil morcelé, etc.
- > La journée : fatigue, somnolence, manque de concentration, irritabilité.

> Le chiffre



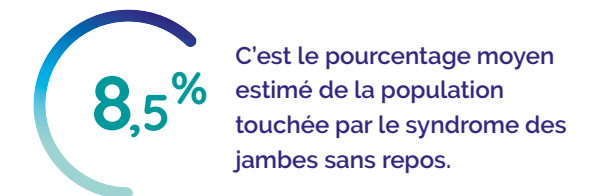
Syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos est une pathologie fréquente nuisant à la qualité de vie mais souvent méconnue et insuffisamment prise en charge. Elle se caractérise par des mouvements involontaires des jambes au coucher et pendant la nuit. Ce syndrome est aussi appelé « maladie de Willis Ekbohm ».

> Les symptômes

- > Durant la soirée (apparition au moment du coucher) : besoin irrésistible de bouger les membres inférieurs, sensations désagréables inexpliquées, picotements, fourmillements, décharges électriques...

> Le chiffre



11

Et aussi

> Les parasomnies

Elles s'observent le plus souvent chez l'enfant, l'une des plus fréquentes étant - de 5 à 12 ans - le somnambulisme. On ne parle de pathologie que lorsqu'elles sont très fréquentes ou perdurent à l'adolescence ou à l'âge adulte.

> Les hypersomnies

L'hypersomnie idiopathique et la narcolepsie sont des maladies rares caractérisées par une somnolence diurne excessive et persistante. Elles ont un impact négatif sur la vie quotidienne, sans qu'elles s'expliquent par une quelconque privation de sommeil ou par un sommeil de mauvaise qualité.

Cenas construit avec vous et Efficium, un parcours du sommeil sur-mesure et à 360°. Une innovation en Suisse.

Pour une prise en charge globale et unique en Suisse de vos troubles du sommeil, Cenas élargit son champ d'action pour associer à ses soins médicaux de qualité des solutions et des thérapies complémentaires, apportées par notre partenaire expert en médecine intégrative et multidisciplinaire Efficium.

Parce que chaque patient est unique, en fonction de vos besoins et de vos choix et en accord avec nos médecins, Cenas vous offre une large palette de solutions médicales et complémentaires reconnues telles que la micronutrition, l'hypnose, la pleine conscience, l'EFT et bien d'autres spécialités.
C'est une véritable approche à 360 degrés du sommeil qui vous est apportée.



Efficium, un expert de la santé intégrative chez Cenas

Partenaire historique de Cenas, le centre de médecine intégrative Efficium est connu pour son accompagnement multidisciplinaire et durable des troubles chroniques, dont ceux du sommeil. À partir d'un bilan de santé global, Efficium détermine avec le patient le parcours qui sera le plus pertinent pour lui, en fonction de ses besoins et de ses objectifs, et en utilisant un large éventail de solutions complémentaires promulguées par des professionnels de santé.



Une vision unique et à 360° de vos troubles du sommeil

Dans une approche innovante et unique en Suisse, Cenas accueille les experts d'Efficium pour construire avec vous, selon vos besoins et l'avis des médecins, un accompagnement sur-mesure et individualisé. Ce parcours de santé complet allie soins médicaux de grande qualité à un large éventail de solutions complémentaires afin d'améliorer votre qualité de vie, dans un cadre thérapeutique parfaitement maîtrisé.



Hypnose, micro-nutrition, la méditation de pleine conscience, le rééquilibrage énergétique (EFT) et bien d'autres...

En fonction des besoins identifiés par les professionnels de santé et en accord avec vos choix, votre parcours du sommeil pourra ainsi faire appel par exemple à l'hypnose, la micro-nutrition, la méditation de pleine conscience, le rééquilibrage énergétique (EFT), la thérapie par le son (Biotuning®) et de nombreuses autres spécialités reconnues et promulguées par des professionnels de la santé.

12



13



Cenas et Efficium, unis pour un sommeil et une santé durables pour tous

L'ambition de Cenas est de vous offrir l'approche dite intégrative la plus respectueuse possible de votre sommeil dans le but d'optimiser le traitement et la prise en charge de vos troubles chroniques ou aigus. L'expertise multidisciplinaire de nos médecins alliée à Efficium vous apporte un regard global, à 360 degrés, pour une réponse ciblée tant aux niveaux physiologiques que psychologiques ou émotionnels.

Retrouvez-nous près de chez vous

Nouveaux locaux au 2^e étage de la Tour Opale à Chêne-Bourg



14



CENTRE DE MÉDECINE DU SOMMEIL
Tour Opale, 2^e étage
Chemin de la Gravière 3 - 1225 Chêne-Bourg

Antenne de l'Hôpital de la Tour
Avenue Jacob-Daniel Maillard 3 - 1217 Meyrin
Tel : +41 22 719 62 60



15

> Horaires

Accueil :
du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30

Secrétariat :
du lundi au vendredi,
de 9h00 à 12h30
et de 14h30 à 17h00

Nous contacter :
tél. : +41 22 307 10 95
fax : +41 22 307 10 91
info@cenas.ch

> Se rendre au Centre Cenas

 **Léman Express lignes 1 / 2 / 3 / 4**
Arrêt Chêne-Bourg Gare Tour

 **Tram / Bus**
Ligne 12 et 17
Direction Moillesulaz/Annemasse
Arrêt Graveson

Bus 31 et 32
Arrêt Chêne-Bourg Gare Tour

 **Parking**
(sous terrain payant)
P+R Chêne-Bourg Gare
Sortie Quai CFF

