



Dre Marie-Françoise VECCHIERINI

La Dre Marie Françoise VECCHIERINI neurologue et psychiatre, elle est spécialiste des pathologies du sommeil. Elle exerce au centre du sommeil et de la vigilance, centre de référence des hypersomnies rares à l'Hôtel-Dieu de Paris. Elle est anciennement la présidente de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil (SFRMS).



Dre Kelly GUICHARD

La Dre Kelly GUICHARD est médecin du sommeil et psychiatre au sein de la Nouvelle Clinique Bel-Air, Pôle Sommeil à Bordeaux. Elle est également rattachée au centre de référence hypersomnies rares, du service universitaire de médecine du sommeil, Hôpital Pellegrin au CHU Bordeaux. Elle est membre de la Société Française de Recherche sur le Sommeil (SFRMS).

À PROPOS DU 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 et spécialistes.

ACCÈS À LA CONFÉRENCE

Hôtel Four Seasons - Les Bergues - Quai des Bergues 33, 1201 Genève

- Bus 25 arrêt Mont-Blanc
- Parking le plus proche : Parking Mont-Blanc, Quai Général-Guisan 1204, Genève
- Service de voiturier payant à l'hôtel

Pour toute demande de renseignements, notre équipe se tient à votre disposition par téléphone au 022 307 10 95 ou par e-mail à contact@cenas.ch.

INVITATION

7^{ème} édition de la Journée Suisse du Sommeil

CONFÉRENCE

LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LA FEMME : QUE SAIT-ON VRAIMENT ?

Le jeudi 4 mai 2023 de 14h à 17h - En présentiel ou en ligne
Hôtel Four Seasons - Les Bergues - Quai des Bergues 33, 1201 Genève



À PROPOS DE LA CONFÉRENCE

Chères consœurs, chers confrères,

Nous avons le plaisir de vous inviter à la 7^{ème} édition de la Journée Suisse du Sommeil, organisée par le centre de médecine du sommeil Cenas. Nous avons l'honneur d'accueillir deux oratrices renommées dans le domaine du sommeil, la Dre Kelly GUICHARD et la Dre Marie-Françoise VECCHIERINI.

Cette année, nous avons choisi de mettre l'accent sur les différentes pathologies du sommeil chez la femme. Tout médecin est susceptible dans sa pratique de recevoir des plaintes liées aux troubles du sommeil chez la femme, toutefois la problématique est rarement abordée dans la formation continue.

Au cours de leur vie, les femmes vivent de nombreux changements hormonaux : menstruations, grossesse et ménopause. Toutes ces périodes apportent des changements importants et ont un impact au niveau de leur sommeil.

En dehors des fluctuations de qualité et de quantité du sommeil en lien avec ces périodes dans la vie de femme, nous trouvons également des différences importantes dans la prévalence de différentes pathologies du sommeil chez les hommes & les femmes. En outre, il est bien connu que les femmes sont plus susceptibles de

souffrir d'insomnie que les hommes ainsi que d'anxiété et de dépression : deux pathologies fortement associées à l'insomnie.

Toutefois, les troubles du sommeil au féminin ne se limitent pas aux insomnies. Notamment durant la période de grossesse, les femmes rencontrent fréquemment des troubles moteurs du sommeil tel que le syndrome des jambes sans repos, et le risque de souffrir du syndrome d'apnée du sommeil augmente également. Cette pathologie est rarement recherchée et détectée, et peut avoir des conséquences néfastes pour la femme et l'enfant.

L'objectif de cette conférence est de :

- Comprendre les fluctuations du sommeil chez la femme tout au long de sa vie.
- Sensibiliser aux pathologies fréquemment rencontrées pendant la grossesse.
- Présenter des moyens de diagnostic et des thérapeutiques adaptées.

Nous nous réjouissons de vous accueillir nombreux lors de cette rencontre.

Modalités d'inscription

Cette formation est ouverte aux médecins généralistes et spécialistes. Elle sera disponible en **visio-conférence** et en **présentiel**.

Merci de vous inscrire avant le **lundi 1er mai 2023** :

- Sur notre site [cenas.ch/event](https://www.cenas.ch/event)
- en nous retournant le bulletin d'inscription joint à l'invitation par fax au 022 307 10 91 ou par email à contact@cenas.ch



3 crédits de formation continue SNC, SSSC

2 crédits SSMIG

1 crédit SSP - Les points SSPP sont en cours de validation.

7^{ème} édition de la Journée Suisse du Sommeil

LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LA FEMME : QUE SAIT-ON VRAIMENT ?

Jeudi 4 mai 2023 | 3 heures | Hôtel des Bergues - Genève | Réservée aux médecins

LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

14h à 14h15

Introduction – Par la Dre Katerina ESPA CERVENA

14h15 à 15h15

+ 15 mn de questions/réponses

1^{ère} partie : « Le sommeil de la femme tout au long de sa vie »

Il est maintenant bien établi que les hommes et les femmes dorment différemment et ceci tout au long de la vie. Les différences et les caractéristiques du sommeil des femmes sont appréciées non seulement sur des données subjectives (temps de sommeil, horaires de sommeil, continuité, qualité du sommeil, chronotype) rapportées par les sujets, mais aussi sur de plus rares données objectives. Les particularités du sommeil des femmes sont sous-tendues par différents mécanismes qui impliquent des différences dans les circuits anatomiques, les facteurs biologiques et les comportements psychologiques. Identifier et comprendre ces mécanismes permet non seulement de mieux connaître le sommeil des femmes mais aussi de mieux appréhender les spécificités des troubles du sommeil, fréquents chez les femmes, et d'envisager des thérapeutiques qui leur soient adaptées.

Par la Dre Marie-Françoise VECCHIERINI

Neurologue et psychiatre, spécialiste des pathologies du sommeil – Hôpital Hôtel-Dieu à Paris

15h30 à 16h

Pause café

16h à 17h

+ 15 mn de questions/réponses

2^{ème} partie : « Les troubles du sommeil chez la femme enceinte »

De nombreuses plaintes de sommeil sont observées chez la femme enceinte et sont alors souvent considérées comme une fatalité. Et si on prenait le temps de s'y intéresser ? Des réponses peuvent être proposées mais surtout elles peuvent parfois être le signe de pathologies de sommeil plus problématiques et qui nécessitent une prise en charge.

Par la Dre Kelly GUICHARD

Médecin psychiatre et spécialiste du sommeil à la Nouvelle Clinique Bel-Air de Bordeaux, membre de la SFRMS

17h15

Cocktail dans le salon du lac