

**A l'occasion de la prochaine Journée Suisse du Sommeil, le jeudi 14 mars 2019, le centre du sommeil Cenas présente, à Genève, un cycle de 3 conférences axé sur la somnolence diurne, peu connue mais dont on estime qu'elle touche près de 20% de la population suisse. Elle présente donc l'un des enjeux majeurs de santé publique.**

## Fatigue ou somnolence ?

Il est tout à fait naturel et physiologique de se sentir fatigué, de bâiller ou d'avoir envie de dormir après une longue journée. Ce sont des signaux émis par notre cerveau, nous indiquant qu'il est le temps de « recharger les batteries » et de rejoindre les bras de Morphée.

Toutefois, quand la somnolence devient envahissante et inhabituellement fréquente, ou qu'elle apparaît dans des moments inappropriés, elle peut révéler les symptômes d'une maladie sous-jacente. Contrairement aux autres symptômes des troubles du sommeil comme le ronflement ou l'insomnie, la description de la problématique est beaucoup plus hétérogène et difficile à saisir. Définir la nature exacte du trouble, démêler le fil d'un diagnostic différentiel, et trouver un traitement efficace n'est pas toujours aisé.

## Conférences médicales

### « Trop de sommeil ou peu d'éveil? »

Par le Dr. K. Espa Cervena, Centre du sommeil CENAS

Au cours de cette présentation, le Dr. K. Espa Cervena introduira brièvement la neurophysiologie de la somnolence, puis elle abordera ses aspects pharmacologiques avec un accent sur les pratiques quotidiennes de la médication.

### « L'hyper somnolence : de la plainte de somnolence diurne au diagnostic d'hypersomnie rare »

Par le Dr. K. Guichard, CHU de Bordeaux

Le Dr. K. Guichard développera les différents moyens d'évaluations de la somnolence diurne, permettant de faire la distinction entre plainte et trouble. Elle présentera les causes fréquentes de la somnolence, mais également les hypersomnies rares, et abordera le sujet du retentissement de la somnolence sur le fonctionnement diurne.

### « La place de l'évaluation psychologique dans le bilan d'une hyper insomnie »

Par le Dr. T. Raffray, Centre de Sommeil de Florimont

Le Dr. T. Raffray confèrera un discours sur l'apport des tests neuropsychologiques de la somnolence diurne. Ces investigations complémentaires permettent de préciser le diagnostic dans les cas compliqués où les investigations somnologiques habituelles n'ont pas permis de conclure à un diagnostic d'hypersomnie d'origine centrale ou de trouble intrinsèque du sommeil.

## Les orateurs



### **Dr. Katerina Espa Cervena,**

Psychiatre Psychothérapeute et Spécialiste des troubles du sommeil, Membre de la Direction Médicale, Centre du sommeil, CENAS

Active dans le domaine du sommeil depuis plus de 18 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. Kelly Guichard,**

Membre de la Clinique du Sommeil, Service d'Explorations Fonctionnelles du Système Nerveux, CHU de Bordeaux.

### **Dr. Tiffen Raffray,**

Directrice Médicale du Centre de Sommeil de Florimont, Psychiatre Psychothérapeute et Spécialiste des troubles du sommeil, Médecin agréée au centre CIRS du CHUV.

## Pour le grand public

Cenas, premier centre du sommeil privé suisse fête cette année ses 30 ans. Pionnier dans son domaine, sa vocation principale est 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 actuellement 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

### LCGR pour **CENAS, Centre du sommeil**

Audrey Charial-Cap

Route des Jeunes 9 - 1227 Les Acacias

Téléphone : 022 552 02 08

E-mail : [audrey.charial@lcgr.ch](mailto:audrey.charial@lcgr.ch)

Site internet : [www.cenas.ch](http://www.cenas.ch)

### La conférence en pratique

Public : Médecins

Date & Horaires: jeudi 14 mars 2019

Horaire : 14h00 à 17h00 suivi d'un cocktail

Lieu : Grand Hôtel Kempinsky

Inscriptions : [www.cenas.ch](http://www.cenas.ch), au 022 552 02 08 ou sur [info@cenas.ch](mailto:info@cenas.ch).



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 se donne entre autres comme objectifs de :

- 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.journeesuissedesommeil.ch](http://www.journeesuissedesommeil.ch)**