

## Journée nationale du Sommeil

# Nuits blanches & Idées noires

Portes ouvertes et conférences  
avec le Centre de Médecine et de Recherche sur le Sommeil

**1 Français sur 5 souffre d'insomnie,  
1 sur 10 d'insomnie sévère\***

Occasionnelle et transitoire, l'insomnie peut être liée à un environnement perturbé, à un événement stressant, ou à une autre maladie. Prolongée, évoluant depuis des mois, voire depuis des années, elle est souvent associée à un trouble psychologique ou une autre maladie chronique. \*Source : Institut national du sommeil et de la vigilance

### Explorer son sommeil chez soi ou à l'hôpital

Les deux plaintes les plus fréquemment rapportées par les patients sont le manque ou l'excès de sommeil.

Après une analyse détaillée du problème clinique, l'examen du sommeil vient étayer le diagnostic, permettant de mettre en évidence les pathologies du sommeil. Deux grands types d'examens sont réalisés :

- la **polygraphie ventilatoire en ambulatoire** lorsque la seule hypothèse médicale à vérifier est le syndrome d'apnées du sommeil (enregistrement durant une nuit au domicile ou à l'hôtel patient, en totale autonomie, avec le matériel mis à disposition par l'hôpital)
- la **polysomnographie sur 24h ou 48h à l'hôpital**, enregistrant un cycle complet de veille et de sommeil jour / nuit.



### Neurologie et Pneumologie : une expertise pluridisciplinaire

Seul centre du sommeil accrédité en Lorraine par la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil en février 2020, le Centre de Médecine et de Recherche sur le Sommeil (CMRS) du CHRU de Nancy s'appuie sur l'expertise d'une équipe médicale composée de neurologues et de pneumologues spécialisés dans les maladies du sommeil et d'une équipe soignante ayant reçu une formation spécifique.

La réorganisation de l'activité du CHRU fin 2018 a ainsi permis de proposer l'exploration et le traitement des troubles du sommeil et de la vigilance chez l'adulte de façon pluridisciplinaire, avec un parcours patient personnalisé plus accessible. 7 chambres individuelles accueillent les patients 24h/24, 7j/7 à l'Hôpital Central. Les enfants bénéficient quant à eux d'une prise en charge spécifique sur le site de l'hôpital d'enfants.

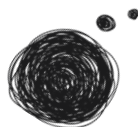
La nouvelle organisation a été aussi un levier pour dynamiser la formation des internes et développer davantage la recherche transversale menée en collaboration avec les services référents pour les maladies influencées par le sommeil : épilepsies, AVC, maladie cardiaque coronaire et rythmique, troubles nutritionnels et métaboliques, addictions, troubles de l'humeur...

### CONTACT PRESSE

Direction de la Communication : communication@chru-nancy.fr

David KOZON, chargé de communication : 03 83 85 85 35 | d.kozon@chru-nancy.fr

## 18 MARS 2020 – LE PROGRAMME



### Nuit blanches **et** Idées noires

L'équipe du Centre de Médecine et de Recherche sur le Sommeil (CMRS)  
du CHRU de Nancy vous accueille

à l'Hôpital Central, Bâtiment Lepoire (Neuro)

Accès piéton : 27 rue Lionnois, Nancy - Entrée libre



#### DÉMONSTRATIONS

10h-20h | Lieu : 1er étage, secteur d'Explorations Fonctionnelles Neurologiques

- > Comment se déroule un enregistrement du sommeil ?
- > Comment faire une bonne sieste ?
- > Quel usage de la photothérapie ?

#### TABLES RONDES & CONFÉRENCES

Lieu : 2<sup>e</sup> étage, amphithéâtre

10h - Les idées noires de nos nuits blanches

Dr Mickael FERRAND et Dr Loïc FLORION (table ronde)

14h - Des nuits à bout de souffle

Dr Jean-Luc SCHAFF, Air +, patients-experts (table ronde)

16h : Explorer et soigner les nuits blanches

Dr Olivier ARON (conférence)

18h : Le sommeil augmenté

Dr Nicolas CARPENTIER (conférence)



#### ESPACE INFORMATION

Toute la journée, hall d'accueil

Exposition, quizz et documentation sur le sommeil  
accueil café



Dans le cadre de la Semaine du Cerveau

[www.semaineducerveau.fr](http://www.semaineducerveau.fr)

#### CONTACT PRESSE

Direction de la Communication : communication@chru-nancy.fr

David KOZON, chargé de communication : 03 83 85 85 35 | d.kozon@chru-nancy.fr