

SOMMEIL ET TROUBLES DU SOMMEIL



**CONFÉRENCES
& SÉANCES
GRATUITES**

**CONFÉRENCES
GRAND PUBLIC
GRATUITES &
SÉANCES AVEC
DES PATIENTS
VIRTUELLES**

jeudi 28 octobre 2021 au
samedi 30 octobre 2021

La **Société canadienne du sommeil** organise des événements en ligne gratuits pour le public et pour les patients souffrant de troubles du sommeil tels que l'insomnie, l'apnée du sommeil, la narcolepsie et l'hypersomnie. Vous pouvez assister à autant de séances que vous le souhaitez. Venez poser vos questions aux experts canadiens du sommeil!

Inscription Gratuite
sommeil2021.eventbrite.ca



JEUDI 28 OCTOBRE, 2021

12:30 - 13:30 HAE



CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

Sommeil et travail posté

avec Dr Charles Samuels

EN ANGLAIS - Traduction

simultanée automatisée

disponible en français

EN

Commanditée par:  **Jazz Pharmaceuticals**

Présentation formelle (45 min) avec le Dr Charles Samuels (MD, CCFP, DABSM) sur le sommeil et le travail posté, suivie d'une session de questions-réponses de 10 min au cours de laquelle le public pourra poser des questions au Dr Samuels qui est Directeur médical du Centre pour le sommeil et la performance humaine, et de l'Institut du sommeil (Calgary), ancien président de la Société canadienne du sommeil, membre du Collège des médecins et chirurgiens de l'Alberta et membre du comité consultatif sur la médecine du sommeil.

Le Dr Samuels est un médecin du sommeil certifié avec des intérêts de recherche principaux axés sur la compréhension de la prévalence et des effets des troubles du sommeil dans des populations spécialisées telles que les agents de la force publique et les athlètes.

Résumé : Cette séance discutera de la nature intime et complexe de la relation entre le travail posté, le sommeil et les troubles du sommeil. La neurobiologie du mécanisme sommeil/éveil et l'interrelation avec l'horloge circadienne humaine seront expliquées et décrites. La session couvrira les impacts courants sur la santé du travail posté et les interventions fondées sur des données probantes pour gérer les troubles du sommeil courants et la fatigue diurne persistante qui est souvent ressentie par les travailleurs postés.

14 - 14:55 HAE



SÉANCE AVEC DES PATIENTS

Apnée du sommeil

avec Dr Najib Ayas

EN ANGLAIS

EN

Commanditée par:  **Jazz Pharmaceuticals**

Présentation formelle (30 min) avec le Dr Najib Ayas (MD, MPH) concernant les solutions disponibles pour l'apnée du sommeil, suivie d'une session de questions-réponses de 25 minutes au cours de laquelle les patients pourront poser des questions au Dr Ayas qui est Professeur agrégé de médecine à l'Université de Colombie-Britannique (UCB) et employé du Centre Leon Judah Blackmore pour troubles du sommeil de

l'hôpital de l'UCB.

Le Dr Ayas a terminé sa formation en médecine à l'Université de l'Alberta, sa résidence en médecine interne à la clinique Mayo et une bourse de recherche en soins respiratoires/soins critiques/sommeil et recherche à l'école de médecine d'Harvard. Il a également obtenu une maîtrise en santé publique de l'école de santé publique d'Harvard.

Il est activement impliqué dans la pratique clinique et la recherche sur le sommeil depuis 1996 avec plus de 200 publications scientifiques. Ses travaux ont été financés par diverses sources, notamment les Instituts de recherche en santé du Canada, l'Institut canadien pour la sécurité des patients, l'Institut de recherche Vancouver Coastal Health, l'Association pulmonaire de la Colombie Britannique, MITACS et les Instituts nationaux de la santé. Il est actuellement l'expert numéro un en apnée obstructive du sommeil au Canada (expertscape.com).

Il est membre exécutif de la Société canadienne du sommeil, chef du comité des directives sur les troubles respiratoires du sommeil de la Société canadienne de thoracologie et ancien résident du comité de planification du sommeil et de la neurobiologie respiratoire de la Société américaine de thoracologie.

15 - 15:55 HAE



SÉANCE AVEC DES PATIENTS
Apnée du sommeil
avec Dre Caroline Minville
EN FRANÇAIS

FR

Commanditée par:  **Jazz Pharmaceuticals**

Présentation formelle (30 min) avec la Dre Caroline Minville (MD, FRCPC) sur les solutions disponibles pour l'apnée du sommeil, suivie d'une session de questions-réponses de 25 minutes au cours de laquelle les patients pourront poser des questions à la Dre Minville, pneumologue et spécialiste en médecine du sommeil, membre de la Société canadienne de thoracologie et la Société Américaine de Médecine du Sommeil.

Dre Minville est pneumologue à l'Institut Universitaire de Cardiologie et de Pneumologie de Québec depuis 2011. Après avoir complété son doctorat en médecine, et sa résidence en pneumologie à l'Université Laval, elle a entrepris une surspécialité de 2 ans en médecine du sommeil à Grenoble en France. Elle fait partie de la clinique du sommeil de l'IUCPO et est aussi impliquée en recherche. Elle est chef médical du laboratoire du sommeil de l'IUCPO et co-directrice du Programme National d'Assistance Ventilatoire à Domicile.

VENDREDI 29 OCTOBRE, 2021

12:00 - 12:55 HAE



CONFÉRENCE GRAND PUBLIC
Sommeil, Sport, Performance
with Dr Jonathan Charest
EN FRANÇAIS



13 - 13:55 HAE



CONFÉRENCE GRAND PUBLIC
Sommeil, Sport, Performance
with Dr Jonathan Charest
EN ANGLAIS

Commanditée par :



Présentation formelle (35 min) avec Dr Jonathan Charest (PhD) sur le Sport, le Sommeil et la Performance, suivie d'un témoignage d'athlète (5 min-si possible) et d'une session de questions-réponses de 15 minutes au cours de laquelle le public, incluant les athlètes, pourra poser des questions au Dr Charest, qui est le Directeur du Service de Sommeil aux Athlètes ainsi que Spécialiste de la Médecine Comportementale du Sommeil au Centre pour le sommeil et la performance humaine.

Dr Charest travaille au développement et à l'optimisation du sommeil des athlètes de niveau régional à international. Il se concentre sur l'optimisation des horaires de sommeil, d'entraînements ainsi que des déplacements nationaux et internationaux pour les athlètes et étudiant-athlètes. Dr. Jonathan Charest a complété son doctorat en psychologie (Université Laval) et s'est par la suite vu offrir une bourse postdoctorale Mitacs Accélération de trois ans à l'Université de Calgary. Il possède une expertise en médecine comportementale du sommeil (TCC-I), une maîtrise de la réalité des athlètes de tous niveaux ainsi qu'une spécialisation concernant les troubles des rythmes circadiens. Dr. Jonathan Charest a été conférencier invité pour le sommeil lors de conférences internationales et a publié plusieurs articles scientifiques dans le domaine de la recherche sur le sommeil.

Résumé: Le sommeil est un déterminant important de la performance, de la santé physique et mentale et du bien-être des athlètes et des étudiants-athlètes. La santé du sommeil est reconnue dans la communauté scientifique comme un défi quotidien pour les athlètes et les étudiants-athlètes. Traditionnellement, le sommeil n'était pas considéré comme une variable principale de la santé pour cette population et a pu être négligée pour plusieurs raisons, notamment la compétitivité académique ou encore les exigences sportives et sociales élevées. Les institutions telles que les collèges, les universités et les organisations sportives sont bien placées pour mettre l'accent sur la sensibilisation de la santé du sommeil. Cependant, le manque de ressources en santé du sommeil, d'outils de dépistage du



sommeil valides et de sensibilisation générale à la santé du sommeil représentent une lacune cruciale dans l'évaluation et les soins proactifs que ces institutions peuvent fournir à leurs athlètes et étudiants-athlètes. La population d'athlètes d'élites et d'étudiants-athlètes est particulièrement sensible aux insuffisances de sommeil qui se caractérisent généralement par un sommeil court et une mauvaise qualité de sommeil. Avec l'impact néfaste bien connu d'un sommeil insuffisant sur les performances sportives et la santé, une meilleure compréhension du monde des athlètes d'élites et des étudiants-athlètes serait essentielle. Par exemple, les athlètes et étudiants-athlètes sont influencés par la spécificité et la culture du sport (horaires d'entraînements, de voyages et de compétitions tôt le matin) ainsi que par des facteurs non sportifs (genre, stress, anxiété et dépression).

Par conséquent, une évaluation adéquate du sommeil pourrait également aider à réduire le fardeau de la santé mentale dans cette population vulnérable avec une stratégie de dépistage pré-saison. Le but de cette session est de fournir au grand public les ressources et les preuves pour aider les athlètes à aborder la santé du sommeil et les problèmes liés au sommeil.

14 - 14:55 HAE



SÉANCE AVEC DES PATIENTS
Narcolepsie/Hypersomnie
avec Dr Jason Valerio
EN ANGLAIS

EN

Commanditée par:  **Jazz Pharmaceuticals**

Présentation formelle (30 min) avec le Dr Jason Valerio (MD) concernant le diagnostic, les médicaments, l'évolution de la maladie, des conseils et plus, suivie d'une session de questions-réponses de 25 minutes au cours de laquelle les patients souffrant de narcolepsie et/ou d'hypersomnie pourront poser des questions au Dr Valerio, qui est un neurologue et spécialiste du sommeil à la clinique des troubles du sommeil de l'Université de la Colombie-Britannique (UCB) et spécialiste des troubles du mouvement au Centre de recherche sur la maladie de Parkinson du Pacifique.

Le Dr Valerio est également membre de la division de neurologie de l'hôpital St. Paul et responsable des accidents vasculaires cérébraux. Il est diplômé de la faculté de médecine de l'Université d'Ottawa, après avoir obtenu une maîtrise en Neurosciences. Il a complété sa formation en neurologie à l'Université de la Colombie-Britannique. Cela a été suivi de deux bourses : l'une en médecine du sommeil en 2013 à l'Université de Stanford, la seconde en troubles du mouvement à l'UBC, où il exerce maintenant. Il se concentre cliniquement sur la maladie de Parkinson et les pathologies liées au sommeil. Il s'intéresse particulièrement aux troubles du comportement en sommeil paradoxal et à la narcolepsie. Le Dr Valerio a

donné plusieurs présentations pour des groupes provinciaux et nationaux afin de soutenir davantage l'éducation en médecine du sommeil à travers le pays.

15 - 15:55 HAE



SÉANCE AVEC DES PATIENTS
Narcolepsie/Hypersomnie
avec Dr Alex Desautels
EN FRANÇAIS

FR

Commanditée par:  **Jazz Pharmaceuticals**

Présentation formelle (30 min) avec le Dr Alex Desautels (MD, PhD) concernant le diagnostic, les médicaments, l'évolution de la maladie, des conseils et plus, suivie d'une session de questions-réponses de 25 minutes au cours de laquelle les patients souffrant de narcolepsie et/ou d'hypersomnie pourront poser des questions au Dr Desautels, qui est neurologue, chercheur et professeur au département de neurosciences de l'Université de Montréal.

Dr Desautels est le chef du service de neurologie de l'Hôpital du Sacré-Cœur, et dirige la clinique du Centre d'études avancées en médecine du sommeil, l'un des centres d'expertise sur le sommeil les plus réputés sur le plan international. Auteur de plus d'une centaine d'articles et de chapitres de livres, il a mené des études pionnières sur le Syndrome des jambes sans repos, identifiant le premier locus génétique de la maladie. Lauréat de nombreux prix internationaux dont le Young investigator award de l'American Academy of Sleep Medicine, ses travaux de recherche actuels portent le somnambulisme et les hypersomnies.

SAMEDI 30 OCTOBRE, 2021

12:15 - 13:45 HAE

EN

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

Insomnie, épuisement
professionnel et la voie du
renforcement de la résilience
chez les professionnels de la
santé

avec Dr Ajmal Razmy et un
groupe d'experts dont Dr Colin
Shapiro, Dr Dora Zalai et Dr
Royi Gilad

EN ANGLAIS - Traduction
simultanée automatisée
disponible en français

Présentation formelle (45 min) avec le Dr Ajmal Razmy (MD MSc FRCPC), suivie d'une discussion de 45 min avec un panel d'experts (Dr Colin Shapiro, Dr Dora Zalai et Dr Royi Gilad) au cours de laquelle le public pourra poser des questions.

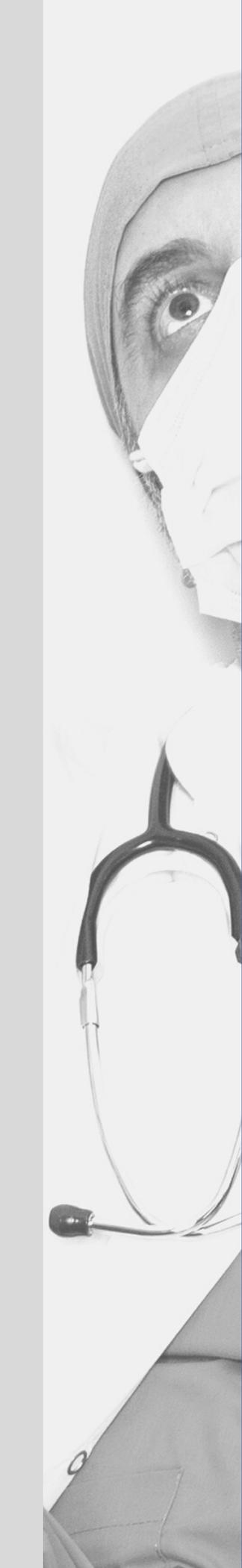


Le Dr Razmy est titulaire d'un baccalauréat en neurosciences de l'Université de Toronto, d'un doctorat en médecine de l'Université de Toronto, d'une maîtrise en sciences de l'Institut des sciences médicales de l'Université de Toronto et a terminé sa résidence en psychiatrie à l'Université de Toronto. Le Dr Razmy est psychiatre et spécialiste de la santé mentale à la Clinique de Cleveland Canada avec une formation en soins de santé et un intérêt particulier pour la médecine du sommeil et le bien-être organisationnel. Il est également psychiatre en exercice et chef de service (CdS) pour la santé mentale à l'hôpital Joseph Brant, spécialisé dans la psychiatrie de soins actifs. Dans son rôle de CdS, il aide à diriger la réponse de Burlington en matière de santé mentale au nouveau du Coronavirus dans les systèmes hospitaliers et communautaires. Il est également le médecin-chef en bien-être à l'hôpital. Avant d'occuper ce poste, il a travaillé chez Trillium Health Partners, où il était directeur médical du service de psychiatrie de soins de courte durée, et a également été membre psychiatre de la Commission du consentement et de la capacité de l'Ontario.

Additional Panelists:



Le Dr Colin M. Shapiro (PhD) a étudié la médecine en Afrique du Sud, puis a fait un doctorat en physiologie du sommeil sous la direction du Dr Ian Oswald en Écosse. Il a ensuite suivi une formation de psychiatre à Edimbourg. Il a été recruté à l'Université de Toronto en tant que plus



jeune professeur titulaire de la faculté de médecine. Il a été le président fondateur de la British Sleep Society (BSS) et de l'International Neuropsychiatry Association (INA). Il a été rédacteur en chef du Journal of Psychosomatic Research pendant près de deux décennies. Il est directeur du Youthdale Child and Adolescent Sleep Centre, de la International Sleep Clinic in Parry Sound and the Child et a récemment ouvert des cliniques spéciales à Sleep on the Bay pour les parents souffrant de commotion cérébrale, de narcolepsie, d'autisme et du syndrome d'alcoolisme foetal (SAF).



La Dre Dora Zalai (MD, PhD, C. Psych) est diplômée summa cum laude en médecine et a pratiqué en neurologie pédiatrique. En tant que médecin, elle était fascinée par le cerveau, mais au fil du temps, elle est devenue encore plus captivée par les merveilles de l'esprit humain. C'est ce qui l'a amenée à décider d'obtenir un doctorat en psychologie clinique. Elle pratique dans les domaines de la psychologie clinique, de la santé et de la réadaptation et possède une connaissance unique en médecine comportementale du sommeil. Ses recherches ont porté sur les troubles du sommeil et la fatigue dans les conditions médicales, y compris l'infection chronique par l'hépatite C et les lésions cérébrales traumatiques. Elle a formé des cliniciens et des groupes de patients sur la relation entre le sommeil, la fatigue et la santé mentale au Canada, en Europe, en Asie, en Afrique et en Australie et elle a développé une thérapie cognitivo-comportementale pour les programmes d'insomnie en milieu communautaire et hospitalier. Elle travaille à la fois à Toronto et à Oakville, en Ontario.



Le Dr Royi Gilad (MD) est diplômé d'une faculté de médecine en Israël et a suivi une formation spécialisée de troisième cycle en Israël à la fois en psychiatrie et en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Il est actuellement chercheur clinicien à l'université de Toronto en psychiatrie et en médecine du sommeil. Au cours de sa formation, il a acquis des connaissances et une expertise en psychopharmacologie et en diverses techniques et protocoles psychothérapeutiques. Il a également donné de nombreuses conférences et séminaires à des prestataires de soins de santé et à d'autres publics, sur des sujets tels que les troubles mentaux, la psychothérapie, la psychopharmacologie, l'éducation émotionnelle et la médecine du sommeil. En tant que membre du conseil d'administration de la société

Israélienne pour la santé mentale communautaire, il a dirigé des projets éducatifs à la fois pour les professionnels de la santé et le grand public.

Résumé: La pandémie de la COVID-19 a mis en évidence à quel point le terrain sur lequel nous marchons dans le domaine de la santé était fragile. L'épuisement écrasant, le cynisme et la diminution de l'efficacité sont les dimensions cardinales du syndrome d'épuisement professionnel et ont été vécus d'une manière disproportionnée par les travailleurs de la santé. L'épuisement professionnel peut être considéré comme un état de passerelle menant potentiellement à l'anxiété, à la dépression et, comme nous l'avons vu pendant la pandémie, au suicide, ce qui a alerté notre profession. Des études récentes ont suggéré que l'insomnie est un facteur majeur d'épuisement professionnel chez les travailleurs de la santé. En tant que tel, l'évaluation et le traitement du sommeil peuvent être des facteurs majeurs dans l'atténuation de l'épuisement professionnel. Notre panel d'experts du sommeil explorera cette épidémie d'épuisement professionnel et le rôle que la gestion de l'insomnie peut jouer pour éviter le pire tout en offrant des opportunités d'amélioration des performances en temps de crise.

14 - 14:55 HAE

SÉANCE AVEC DES PATIENTS



Insomnie

avec Dr Charles Morin

EN ANGLAIS



15 - 15:55 HAE

SÉANCE AVEC DES PATIENTS



Insomnie

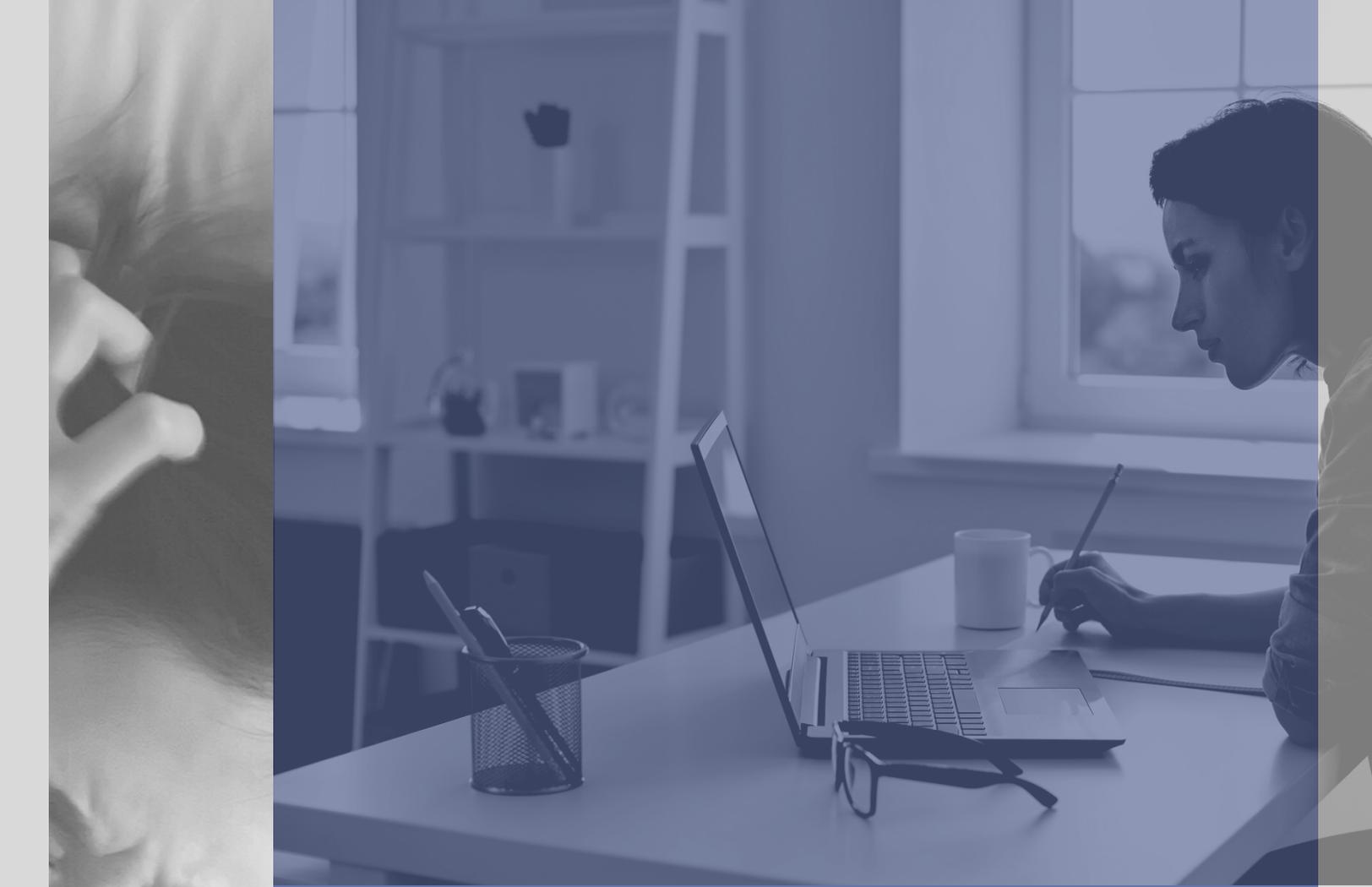
avec Dr Charles Morin

EN FRANÇAIS

Commanditée par:  **Jazz Pharmaceuticals**

Présentation formelle (30 min) avec le Dr Charles M. Morin (PhD) pour présenter la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour l'insomnie, suivie d'une session de questions-réponses de 25 minutes au cours de laquelle les patients pourront poser des questions au Dr Morin qui est professeur de psychologie et directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil du Centre de recherche CERVO à l'Université Laval à Québec.

Dr Morin est aussi titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la médecine comportementale du sommeil. Il a publié de nombreux ouvrages (8 livres et 300 articles scientifiques) sur les troubles du sommeil et plus particulièrement sur l'épidémiologie et les approches thérapeutiques de l'insomnie. Il est également rédacteur en chef adjoint des revues Sleep et Behavioral Sleep Medicine et fait partie du comité de rédaction de plusieurs autres revues scientifiques. Le professeur Morin est président-sortant de la World Sleep Society.



Inscrivez-vous dès aujourd'hui!
sommeil2021.eventbrite.ca

Canadian Sleep
Society



Société Canadienne
du Sommeil

2021

