

UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ • HIVER 2021 • VOLUME 26

# Voici ce sur quoi nous travaillons pour promouvoir un sommeil de bonne qualité

## Message du Président

Chers collègues,

L'année 2021 a été une année remplie de défis qui ont rendu la Société Canadienne du Sommeil (SCS) encore plus résiliente car nos experts (les chercheurs, les éducateurs, les techniciens, les stagiaires, etc.) ont tous travaillé encore plus ardument afin de s'adapter aux contraintes externes ainsi qu'aux conséquences de la pandémie. Notre première rencontre scientifique, qui a eu lieu virtuellement en octobre 2021, a prouvé que la recherche sur le sommeil et les médicaments qui y sont associés sont toujours aussi actives à travers le Canada. Nous avons accueilli 11 conférenciers, organisé plus de 15 colloques ainsi que plusieurs présentations orales et virtuelles. Le programme scientifique qui a été présenté par notre Vice-Président Recherche, le Dr. Thanh Dang-Vu a été un succès. Vous pourrez constater en lisant son rapport, que cet évènement a apporté un grand nombre d'informations aux chercheurs, stagiaires, technologues, dentistes, médecins et autres praticiens de la SCS.

Nous aimerions aussi remercier tous les industriels ainsi que nos généreux donateurs qui ont fait en sorte que cet évènement ait eu lieu et qu'un maximum de participants puisse y assister. Les industriels sont devenus des partenaires essentiels de la SCS en participant aussi

La SCS est fière d'annoncer que la recherche sur le sommeil et les médicaments qui y sont associés est encore plus active qu'elle ne l'était à travers le Canada.

à la grande Campagne Nationale sur le Sommeil pour le Grand Public : "Dormez là-dessus". Cette campagne sera certainement l'un des meilleurs outils d'information dont dispose la SCS. Le grand public a démontré, de par sa participation virtuelle, qu'il adhérait à la vision du SCS "Un sommeil sain pour des Canadiens en santé".

Nous allons maintenant entammer la préparation des Journées Éducatives de la SCS 2022 qui auront lieu en présentiel au mois de mai à Montréal. Plus d'informations seront publiées à ce sujet sur notre site internet : <a href="www.css-scs.ca">www.css-scs.ca</a>. Malheureusement, nous ne pourrons organiser un congrès scientifique en mode présentiel uniquement en avril 2023.

La SCS veut continuer de développer et d'élargir le champ de ses compétences en entreprenant de nouvelles initiatives, et en faisant partie intégrante d'autres évènements et opportunités. Pour parvenir à ces buts, nous avons besoin de vous. Nous vous invitons à devenir un membre de la SCS, de participer à nos conférences, de parrainer la SCS, ou bien de faire partie de nos nombreux comités qui satisferont vos intérêts et passions.

Sincèrement,

#### Célvne Bastien, PhD

Présidente Société Canadienne du Sommeil

Professeur Ecole de Psychologie de l'Université de Laval

10ème Congrès Virtuel de la SCS Équipe de Travail des Stagiares CSS/CSCN

05

CSS-SCS Groupe de Travail des Technologues

Contactez-nous communications@css-scs.ca

**Avez-vous quelque** 

chose à partager?

04

07

## MESSAGE DU VICE-PRÉSIDENT

Les activités de cette année ont été centrées en grande partie sur la préparation et l'organisation de la 10ème Conférence Nationale de la SCS. Une attention particulière a été portée au contenu scientifique (discours d'ouverture, colloques, résumés, éducation continue pour les professionnels ainsi que des activités pour les stagiaires). Cette conférence virtuelle a été un grand succès avec l'inscription de plus de 500 participants aux conférences virtuelles.

D'autres activités offertes incluaient des discussions sur les stratégies des intérêts communs de la SCS et de la <u>CSCN</u>, ainsi que la campagne "Dormez là-dessus". Des activités ciblant le grand public étaient aussi offertes telles que des conférences publiques, des entrevues avec les médias, etc.

#### Thanh Dang-Vu, MD, PhD

Vice- Président, Société Canadienne du Sommeil Directeur, Sleep, Cognition & Neuroimaging Laboratory (SCNLab)

Directeur Adjoint de la Recherche Clinique, Centre de Recherche de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal (CRIUGM)

Professeur, Département de la Santé, Kinésiologie et Psychologie Appliquée, Concordia University, Montréal, Canada Éditrice en chef Liza Perez

#### **COMITÉ EXÉCUTIF DE LA SCS**

Présidente

Célyne Bastien, PhD

Présidente sortante

Charles Samuels, MD, CCFP, DABSM

Vice-Président (Recherche)

Thanh Dang-Vu, MD, PhD

Vice-Président (Clinique)

Robert P. Skomro, MD, FRPCPC

Secrétaire-trésorière

Najib Ayas, MD, MPH

Membre associé (Technologue)

Santixay Homsombath, BSc, RPSGT, RST, CCSH

Membre associé (Technologue)

AnDrea Siemens, RPSGT, RST, RRT

Membre associé (Spécialité dentaire)

Nelly Huynh, Phd

Membre associé (Étudiant)

Nicholas van den Berg, B.A. (Hons), PhD Candidate

Membre associé (Étudiant)

Sara Pintwala. PhD Candidate

Membre associé (Adhesion)

James G. Macfarlane PhD. FAASM

Membre associé (Medias)

Jonathan Charest, PhD

Membre associé (Communications/Vigilance)

Liza Perez, BSc, RPSGT

Vigilance is the official newsletter of the Canadian Sleep Society (CSS).

Vigilance est le bulletin officiel de la Société canadienne du sommeil (SCS).

The Canadian Sleep Society (CSS) / Société Canadienne du Sommeil (SCS) is a professional association of clinicians, scientists and technologists formed in June 1986 to further the advancement and understanding of sleep and its disorders through scientific study and public awareness.

La Société canadienne du sommeil (SCS) est une association professionnelle de cliniciens, de scientifiques et de technologues mise sur pied en juin 1986 afin de favoriser l'avancement des connaissances et la compréhension du sommeil et des troubles qui l'affectent par la recherche scientifique et la sensibilisation du grand public.







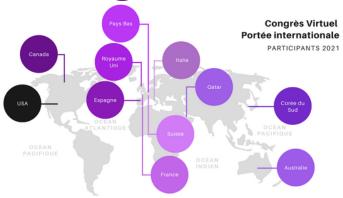




## Table des matières

- 04 <u>10ème Congrès Virtuel de la SCS</u> <u>Décompte de 10ème Congrès Virtuel de la SCS</u>
- O5 <u>Conférences et Sessions gratuites</u> Sessions sur l'Engagement des Patients et Conférences Publiques 2021
- 06 <u>La Grande Marche à dormir debout</u> En route vers un sommeil sain
- 6 Équipe de Travail des Stagiares CSS/CSCN Création de Carte des Recruteurs & Présentation d'une de nos Stagiaires
- 07 <u>CSS-SCS Groupe de Travail des Technologues</u> <u>Dédié aux technologues du pays</u>

## **10ème Congrès Virtuel de la SCS**







Le 10ème Congrès Virtuel de la SCS a été un succès grâce à l'important travail d'organisation qui a été fourni en amont. Un programme dynamique et de grande qualité a été proposé. Plusieurs sessions, planifiées en parallèle, ont été enregistrées afin de permettre leur visionnement en différé hors des plages horaires de la conférence. Les participants ont pu assister aux présentations de Scientifiques et de Conférenciers Distingués, ainsi que celles de 9 conférenciers d'honneur. Ils ont pu aussi participer à 12 colloques scientifiques, 6 sessions de présentations orales et 2 sessions de présentations par affiche.







# **Conférences et Sessions gratuites**

Sessions sur l'Engagement des Patients et Conférences Publiques 2021



Du Jeudi 28 octobre au Samedi 30 octobre 2021, la <u>Société Canadienne du Sommeil</u> a organisé des évènements en ligne accessibles gratuitement pour le grand public ainsi que les patients souffrant de troubles du sommeil tels que l'insomnie, l'apnée du sommeil, la narcolepsie et l'hypersomnie. Tous ont pu profiter de celles-ci pour poser leurs questions aux experts Canadiens du sommeil!



La Grande Marche à dormir debout

### En route vers un sommeil sain

Encore une fois cette année, "<u>La Grande Marche à dormir debout</u>" a eu lieu virtuellement. Quatre-vingt-six participants ont marché ou couru 5km pour lever des fonds pour la recherche sur le sommeil et les traitements médicaux durant la semaine de notre conférence virtuelle qui a eu lieu du 24 au 30 octobre. Trois équipes étaient en tête du classement; Eisai Pharmaceutical, le commanditaire de cette course, qui avait réuni la plus grosse équipe avec 42 participants, ont réussi à lever près de \$4,500 en frais d'inscription et en dons à cette course. Merci à tous pour votre participation!





Cette année, le Groupe de Travail des Stagiaires de la SCS-SCNC a atteint un objectif important qui consistait à créer une "Carte des Recruteurs". Celle-ci a pour but d'identifier les chercheurs désirant recruter des étudiants diplômés. Grâce à cette "Carte de Recruteurs", 45 chercheurs présents dans 17 institutions académiques et qui cherchent à recruter ont été identifiés.

Lors de la Conférence 2021 de la SCS. nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir la Journée des Stagiaires en Recherche, une journée complète de conférences organisées par les stagiaires pour les stagiaires. Plus de 80 personnes se sont inscrites, et elles ont pu assister aux présentations préparées par 7 stagiaires, sélectionnés pour l'excellence de leur travail académique. La Journée des Stagiaires en Recherche offrait aussi aux participants des ateliers en publication. en carrières, et sur la manière de préparer de bonnes présentations. Nous pensons que cette Journée des Stagiaires en Recherche a été un grand succès et nous avons hâte de pouvoir offrir de nouveaux évènements du même type dans le futur.



Présentation d'une de nos Stagiaires

Narges Kalantari Candidate au Doctorat de Psychologie -Neurosciences Cognitives, Université de Montréal, Québec

Narges Kalantari poursuit actuellement ses études en Doctorat sous la supervision des Dr. Julie Carrier et Dr. Nadia Gosselin de l'Université de Montréal. Sa thèse de Doctorat est axée sur les changements produits dans l'architecture du sommeil à la suite d'une lésion traumatique cérébrale. En janvier 2021, elle est venue travailler au sein de l'Équipe des Stagiaires pour participer à la création de "La Grande Marche à dormir debout" dont le but est de promouvoir l'importance d'un bon sommeil ainsi que de lever des fonds pour financer les projets de médiatisation sur l'importance du sommeil sur la santé auquel participent des étudiants du premier et du deuxième cycle d'études à travers le Canada. Narges Kalantari continuera de travailler sur des projets similaires durant ses études de Doctorat avec le Groupe de Travail des Stagiaires.



Le but du Groupe de Travail des Technologues est de promouvoir non seulement le travail des Technologues en Sommeil partout au Canada, mais aussi l'importance d'un bon sommeil tel que défini par le CSS-SCS.

L'impact du COVID et des confinements mondiaux qui ont eu lieu au début de l'année 2020 nous ont propulsés cinq ans dans le futur dans un monde de plus en plus dépendant de l'Internet. Étant donné qu'il est déconseillé de se réunir, nous utilisons la télémédecine, participons à des réunions virtuelles sur les plateformes Google Meet et Zoom pour se rencontrer et apprendre.

En début d'année, le Conseil d'Administration a pris la décision d'améliorer le site internet de la CSS-SCS afin de rendre son utilisation plus conviviale. Nous avons mis à jour la fiche sur les <u>Technologues CEC (Crédits d'éducation continue)</u>. Nous travaillons pour faciliter le processus d'application en ligne pour ceux qui désirent offrir des évènements éducatifs organisés par le CEC. Nous espérons pouvoir créer dans le futur, une section spécifique sur notre site internet, dédiée aux Technologues du Canada, ainsi qu'un Groupe de Travail des Technologues.

En octobre 2021, 143 Technologues ont participé à la première Conférence Virtuelle de la CSS-SCS. Quelques difficultés technologiques ont eu lieu, mais dans l'ensemble, cette conférence a été un succès. Plusieurs présentations d'intervenants de haut niveau ont eu lieu durant les deux jours de conférence.

Nous espérons pouvoir créer dans le futur une section spécifique sur notre site internet qui sera dédiée aux Technologues du Canada, ainsi qu'un Groupe de Travail des Technologues.

Nous tenons encore une fois à remercier tous les intervenants pour leurs discours intéressants et informatifs. Jour 1: Le premier intervenant de la journée a été Doug Scullion de Resmed qui a démontré l'importance du choix de la bonne thérapie pour les patients souffrant de problèmes de sommeil complexes et d'asynchronismes. L'intervenante suivante était Lindsay McFarland de Resmed qui a présenté certaines de leurs nouveautés incluant les nouvelles fonctions du nouveau AirSense 11, leur Programme d'Assistance Personnelle au Patient, ainsi que leur sélecteur digital de masques pour permettre au patient de choisir le masque le plus le mieux adapté afin d'obtenir un niveau de soin constant. Dr. James MacFarlane a ensuite expliqué l'impact des drogues récréatives telles que la cocaïne, l'alcool et la marijuana sur les habitudes de sommeil. En fin de la journée, Chris Fernandez, Andrea Ramberg et Cindy Braden de EnsoData nous ont présenté le rôle de plus en plus important des

#### 8 | BULLETIN VIGILANCE









Technologues du Sommeil. Ils ont aussi exposé l'impact grandissant de la graduation du sommeil réalisée avec l'Intelligence Artificielle, et comment les cliniciens peuvent travailler dans un paysage virtuel en cours de définition.

Jour 2: Ali Jalini de Philips Respironics a commencé cette journée en faisant une démonstration de leur nouvelle application Mask Selector (disponible sur Apple Store). Son but est d'aider le clinicien à choisir le masque le mieux adapté à la morphologie du patient en téléchargeant une photo de leur visage

sur celle-ci. L'application procédera au calcul du type de masque le plus approprié pour le patient. La présentation suivante de Micheal Eden était centrée sur l'éthique médicale des laboratoires du sommeil, des vendeurs de CPAP et des attentes des cliniciens. En clôture, Dr. Jonathan Charest a expliqué que de nombreux athlètes de haut niveau souffraient de problèmes de santé mentales et d'insuffisances de sommeil qui impactent leurs performances sportives.

Début septembre, nous avons envoyé un Sondage aux Technologues pour leur demander leurs opinions sur ce qu'ils aimaient ou n'aiment pas, et ce qu'ils aimeraient changer au sein de la CSS-SCS. Malgré le fait qu'uniquement 40 Technologues du Canada ont répondu à ce sondage, les résultats obtenus ont été informatifs.

À la suite des suggestions obtenues dans ce sondage, un courriel a été envoyé

Nous désirons améliorer la section sur les Technologues présente sur le site de la CSS-SCS afin de mieux définir ce qu'est "Un Technologue".

début novembre au sujet de la possible création d'un Groupe de Travail des Technologues CSS-SCS. Le but de ce Groupe de Travail des Technologues serait de renforcer le travail des Technologues dans les domaines de la promotion de la profession de la Technologie du Sommeil, et de promouvoir la santé du sommeil des patients au Canada selon les normes de la CSS-SCS. Nous aimerions constituer un groupe de Technologues du Sommeil basés dans chaque province et territoire afin de nous aider à combler les disparités existantes entre ceux-ci à travers le Canada. Une session d'information a eu lieu le 23 novembre pour discuter des points problématiques identifiés par les Technologues dans ce sondage.

Certains de nos buts de 2022 pour améliorer le Portfolio des Technologues avec le Groupe de Travail des Technologues sont :

- D'améliorer les procédures ayant attrait au Prix de Récompenses des Technologues,
- D'améliorer la section sur les Technologues présente sur le site de la CSS-SCS afin de mieux définir ce qu'est "Un Technologue",
- De créer une base de données centralisée de tous les Technologues du Sommeil au Canada,
- De créer une "Certification" centralisée à travers le CSS-SCS.
- De créer un bulletin d'information émis par la CSS-SCS pour les Technologues.

AnDrea Siemens, CSS/SCS Sr. Membre du Conseil d'Administration des Technologues - <u>srtech@css-scs.ca</u>

Sonny Homsombath, CSS/SCS Jr. Membre du Conseil d'Administration des Technologues - <u>jrtech@css-scs.ca</u>



# Appel aux membres de notre équipe des communications

La Société canadienne du sommeil est à la recherche de personnes qui souhaitent se joindre à l'équipe de communication de la SCS afin de nous aider à promouvoir les activités de la Société canadienne du sommeil.

Nous sommes à la recherche de membres dans le domaine et nous apprécierons votre point de vue et votre contribution. Nous prévoyons qu'il y aura environ 5 à 10 réunions au cours des 12 prochains mois.

Si vous êtes intéressé, contactez-nous à communications@css-scs.ca

"Tu manques 100% des siestes que tu ne fais pas."

