

Les bienfaits du centre de sommeil

A Poitiers, la Polyclinique héberge depuis quatre ans un centre du sommeil pluridisciplinaire résolument tourné vers l'amélioration de la qualité de vie des patients. Du diagnostic au traitement, la structure est l'une des rares à proposer un suivi complet et dans la durée.



Selon une enquête de l'institut Ipsos, réalisée en 2018, un Français sur deux serait confronté au mal-dormir, près de huit sur dix reconnaissent être interrompus chaque nuit dans leur sommeil et deux tiers d'entre eux ressentiraient un manque. Chaque semaine, le centre du sommeil de la Polyclinique de Poitiers accueille ainsi plus d'une trentaine de patients, en quête d'une solution. « Nous proposons ici des consultations, des examens le cas échéant et une prise en charge », témoigne le D^r Guy Auregan, pneumologue, spécialiste du sommeil et coordonnateur du centre. Une équipe pluridisciplinaire (pneumologues, ORL, spécialistes du sommeil...) s'attache à résoudre les troubles physiologiques ou psychologiques.

20% des Français souffrent en effet d'insomnies, d'où la nécessité de leur proposer des thérapies cognitivo-comportementales (TCC). C'est là qu'intervient la neuropsychologie, l'un des « outils » du centre de sommeil de la Polyclinique du groupe Elsan. Peu de spécialistes sont formés aux TCC dans l'Hexagone, la Vienne a le sien ! « Un autre thérapeute formé à l'hypnose, également compétent en sommeil, a rejoint l'équipe du Centre depuis quelques semaines », se réjouit le D^r Auregan.

PLUS DE 2 000 EXAMENS PAR AN

Parfaitement équipé, le centre du sommeil de la Polyclinique est ouvert tous les jours et réalise, chaque année, l'équivalent de 1 500 polygraphies ventilatoires et 650 polysomnographies. Le premier examen, réalisé en ambulatoire, sert à déceler d'éventuelles apnées du sommeil. Le second, qui nécessite une immobilisation, permet de repérer l'un des nombreux troubles : narcolepsie, pathologies du sommeil paradoxal, rêves pathologiques, somnambulisme, grincement des dents...

« Le principal trouble, ce sont les apnées du sommeil, précise le coordonnateur. Viennent ensuite les insomnies, les syndromes des jambes sans repos, le mal-être, les ronflements... » A chaque cas, physiologique ou psychologique, une réponse peut être adaptée. L'objectif du centre du sommeil vise précisément à ce que les patients retrouvent un sommeil de qualité, source de mieux-être, d'attention au travail, de baisse de l'irritabilité... Pour le D^r Auregan, « l'action clinique individuelle sert la politique de santé publique ». Et cela, sans recourir à un médicament, synonyme d'accoutumance physique et psychologique.

Vous êtes victime d'un trouble du sommeil ?

N'hésitez pas à contacter le centre du sommeil de la Polyclinique de Poitiers au **05 49 61 70 09** ou par mail à centredusommeil@polycliniquepoitiers.fr.

Vigilance chez les jeunes

Les troubles du sommeil chez les pré-ados et ados connaissent depuis quelques années une hausse. En cause ? L'usage des écrans, notamment avant de se coucher. « Non seulement la lumière bleue dérègle leur sommeil, mais elle provoque en plus une recrudescence du nombre de myopies et une baisse du quotient intellectuel global », alerte le D^r Auregan.

