



Association Promotion du Sommeil en Médecine générale

ProSmg est une association à but non lucratif qui souhaite contribuer à informer le public et les professionnels de santé sur les possibilités de prévenir et de prendre en charge la plupart des troubles du sommeil.

Elle est ouverte à toutes les personnes intéressées par le sommeil et ses larges implications, tant dans la vie quotidienne qu'en médecine générale, car ... nous dormons tous!

Buts de l'association ?

- Faire comprendre le sommeil afin d'échapper au cercle vicieux de **l'insomnie**.
- Alerter sur les dangers de la **somnolence**,
- Prévenir le piège des **somnifères** ou montrer comment s'en passer définitivement.
- Interpréter et prendre en charge différemment les troubles en relation avec la **fatigue**.
- **Conseiller** les travailleurs, éducateurs, étudiants, sportifs, voyageurs, noctambules ...

Quels sont nos Projets ?

- **Prévention** des accidents liés à la somnolence excessive.
- Ateliers d'**éducation thérapeutique** (Comprendre le règlement du sommeil).
- Diffusion d'**informations** pour l'amélioration du dépistage des troubles du sommeil.
- **Conférence-débats** en partenariat avec les organismes de formation et de prévention.

Pourquoi adhérer ?

- Pour comprendre le sommeil et savoir comment bien dormir en toutes circonstances.
- Pour manifester votre soutien à nos projets (prévention, éducation, mieux-être).
- Pour aider votre entourage à suivre les bonnes pratiques vis-à-vis du sommeil et de la fatigue.
- Pour être associé aux actions de l'association (conférence, publications, liste de diffusion).

.....
Bulletin annuel d'adhésion à envoyer à : **ProSmg, 10 rue de Villefranche, 34090, Montpellier**

Je souhaite adhérer à l'association pour la promotion du sommeil en médecine générale

Prénom et Nom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Tél. : Mail : @

- Particulier, je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque de 10 euros.
- Entreprise, je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque de 120 euros.
- Bienfaiteur, je soutiens l'association par un don d'un montant libre de : euros.

N.B Cochez aussi cette case si vous souhaitez recevoir un reçu

La réduction fiscale pour les dons à l'association loi 1901 est de :
 66% pour les particuliers, dans la limite de 513 euros par an ou 20% des revenus
 60% pour les professionnels, dans la limite de 5% du chiffre d'affaires.

Promotion du sommeil en médecine générale

Le sommeil est une «Priorité de santé publique»

- Insomnie : plus d'un français sur trois (record mondial de consommation de somnifères).
- Majorité des personnes âgées sous tranquillisants au long cours.
- Travail de nuit : plus d'une personne sur quatre.
- Somnolence : un tiers des accidents graves de la route ou du travail.
- Privation volontaire de sommeil : 75% des adolescents, 25% des adultes.
- Apnée du sommeil : 2 millions de malades (25% dépistés).
- Fatigue chronique : 4 fois plus d'arrêts de travail et de médicaments que les bons dormeurs.
- Fibromyalgie : un coût et des complications médicales préoccupantes.
- Angoisse, panique, spasmophilie : la grande majorité des appels au 15 ou au Samu.
- Troubles fonctionnels (migraines, lombalgie, colopathie) : 1er rang des consultations médicales.
- Troubles musculo-squelettiques et stress : 1er rang des pathologies du travail.
- Voyages transméridiens : sous-estimation des conséquences du décalage horaire (jetlag).

Le sommeil est le «Maître des vertus»

- Indispensable pour les performances (physiques, intellectuelles, relationnelles).
- Au cœur de la régulation énergétique (surpoids, diabète et maladies métaboliques).
- Impliqué dans les maladies cardio-vasculaires (hypertension, infarctus).
- En inter-relation avec les maladies anxio-dépressives, les phobies et les conduites addictives.
- Reconnu comme facteur de risque pour les maladies immunitaires et les cancers.

Le sommeil reste le «Sans papiers» de la médecine

- Quelle prise en charge non médicamenteuse de l'insomnie du bébé, de l'enfant, de l'adulte ?
- Que penser des règles de prescription des somnifères ?
- Doit-on conseiller la sieste ou, au contraire, dépister et soigner la somnolence excessive ?
- Comment appréhender la fatigue et les troubles fonctionnels qui l'accompagnent ?
- Quelles analyses, quel bilan, quel traitement pour les malades du sommeil ?
- Que faut-il faire pour s'adapter au mieux à un rythme de sommeil atypique ?

ProSmg, une approche moderne et pragmatique du sommeil Comprendre avant d'agir

- **Apprendre** le fonctionnement de la balance veille-sommeil (l'horloge et le sablier);
- **Observer** pour déterminer ses propres caractéristiques (son «chronotype»);
- **Comprendre** comment modifier son horloge biologique (les «somnicaments»);
- **Agir** sans contrainte pour rester maître de son sommeil.

«Un bon dormeur se couche en confiance et se réveille en forme!»