

Santé / Médical / Sommeil

Troubles du sommeil : Evaluer en ligne son sommeil avec le Réseau Morphée

Concernant un tiers de la population adulte française, les troubles du sommeil ne sont pas sans conséquences, que ce soit sur l'organisme ou au niveau social et psychologique. Pourtant, les évaluer et les traiter relève parfois du véritable parcours du combattant. Certes le médecin traitant initiera un premier bilan. Mais quand les troubles du sommeil persistent plus de 3 mois sans amélioration notable un bilan spécialisé peut s'avérer nécessaire. Comment accéder à une consultation spécialisée adaptée à son cas? Actuellement la somnologie n'est pas une spécialité médicale reconnue alors que des médecins formés et compétents existent. Une mauvaise orientation médicale peut engendrer une véritable perte de temps et d'efficacité dans le traitement de ces pathologies. C'est la raison pour laquelle le Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil, lance aujourd'hui son questionnaire du sommeil en ligne.

Accessible sur son site <http://reseau-morphee.fr/>, ce questionnaire est totalement gratuit et anonyme. Il offre aux personnes souffrant de troubles du sommeil la possibilité de réaliser un bilan de leurs symptômes, de trouver l'orientation médicale la plus adaptée à leur cas, et d'obtenir de premiers conseils utiles dans l'attente d'une éventuelle consultation.

Elaboré par des médecins et psychologues spécialistes du sommeil, ce questionnaire du sommeil constitue un **système d'aide en ligne pour l'orientation des personnes adultes souffrant de troubles du sommeil depuis plus de trois mois**. Financé par la SFRMS (Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil), l'algorithme d'orientation du patient a été validé scientifiquement par une étude observationnelle.

SYMPTOME DES TROUBLES DU SOMMEIL

Ressentez-vous les symptômes suivants depuis plus de 3 mois, et avec des conséquences sur la qualité de de votre journée?

des difficultés d'endormissement *

☐ Oui

☐ Non

des réveils en milieu de nuit *

☐ Oui

☐ Non

des réveils de fin de nuit /réveils précoces *

☐ Oui

☐ Non

la sensation de ne pas dormir *

☐ Oui

☐ Non

Avez-vous des troubles respiratoires ?

Ronflez-vous ou avez-vous une respiration bruyante en dormant ? (au moins 3 fois par semaine) *

☐ Oui

☐ Non

☐ Ne Sait Pas

Votre entourage a-t-il noté des arrêts respiratoires au cours du sommeil ? *

☐ Oui

☐ Non

☐ Ne Sait Pas

Êtes-vous somnolent ?

Avez-vous une somnolence excessive ou des accès d'endormissement ?

☐ Oui

Afin de permettre l'orientation de l'utilisateur vers le correspondant médical le plus adapté à son cas, il est indispensable de **réaliser au préalable un bilan complet de son sommeil**. Le visiteur est donc invité à répondre à une série de questions qui permettront d'évaluer et d'analyser les symptômes qu'il rencontre, les éventuelles causes organiques ou psychologiques de ses troubles, ses habitudes quotidiennes (consommation de tabac, d'alcool, pratique d'un sport etc.), ses habitudes de sommeil, son comportement, son état de santé et ses éventuels traitements en cours, ainsi que ses antécédents familiaux.

Répondre à ces différentes questions constitue déjà un premier pas vers la guérison pour le patient, car il est amené à prendre du recul vis-à-vis de ses troubles du sommeil et à réfléchir aux différents facteurs, dans son environnement ou dans ses habitudes, potentiellement déclencheurs de ses troubles, réalisant ainsi une véritable évaluation en ligne de son sommeil.



Questionnaire du sommeil Morphée

Questionnaire N° 526 - 13/01/2017

Code département : 25

Nom :

Prénom :

Rapport d'analyse de votre questionnaire de sommeil

Votre questionnaire fait ressortir les éléments d'orientation suivants :

Vous ressentez différents symptômes qui évoquent notamment un **trouble respiratoire du sommeil** (syndrome d'apnées du sommeil). Les apnées fractionnent le sommeil, ce qui entraîne un sommeil peu récupérateur avec des conséquences à long terme sur la santé, notamment cardio-vasculaire.

Quelques conseils pour votre sommeil :

Votre vigilance est altérée ce qui peut avoir de nombreuses répercussions dans votre vie professionnelle ou familiale. Attention à la conduite automobile (ou d'engins) en raison des risques d'endormissements inopinés.

Les douleurs sont très perturbantes pour le sommeil et il faut absolument les soulager, éventuellement grâce à des antalgiques. Pour les douleurs moins fortes, la relaxation permet de mieux contrôler les sensations et donc de mieux s'endormir.

La caféine (présente également dans les boissons énergisantes et les sodas au cola) et la théine peuvent agir 3 à 7 heures après leur absorption et ont pour effet de stimuler l'éveil. Peu de personnes y sont insensibles. Habituellement, elles retardent l'endormissement et fragmentent le sommeil au cours de la nuit. Quand on a des difficultés de sommeil, mieux vaut les éviter après 14 heures et ne pas en abuser le matin.

Pensez au sport pour vous aider à vous détendre : idéalement en début de journée, mais si c'est impossible, une

A l'issue du questionnaire et en quelques secondes, l'ensemble des réponses est analysé et synthétisé dans le cadre d'un rapport complet, généré au format pdf, que l'utilisateur peut ensuite librement enregistrer sur son ordinateur ou imprimer. Sur ce rapport, figurent différentes rubriques qui seront utiles à la fois au patient, mais aussi au médecin qui le suivra pour ses troubles du sommeil :

❖ **Un conseil d'orientation médicale**

Cette rubrique apporte au patient des éléments destinés à le guider vers le spécialiste le plus adapté aux symptômes qu'il présente : insomnie, apnées du sommeil ou troubles du sommeil multiples ou complexes. Toutes ces pathologies peuvent être prise en charge par un médecin somnologue ou un centre du sommeil pluridisciplinaire, mais les consultations sont souvent surchargées, avec des délais lointains. En cas d'insomnie ou d'apnées du sommeil, des alternatives plus rapides existent. Pour l'insomnie, ce sont des médecins ou des psychologues spécialisés en thérapie comportementales ou cognitives ; pour les apnées, l'offre est plus large avec notamment des médecins pneumologues, ORL, cardiologues, formés au sommeil. A noter, que les personnes résidant en Île-de-France se verront, si besoin, proposer directement une orientation par le Réseau Morphée. Pour celles résidant en province ou dans les DOM-TOM, une liste des centres de sommeil agréés par la SFRMS leur sera proposée.

❖ **Dans l'attente d'une éventuelle consultation, des conseils pratiques pour un meilleur sommeil**

Ces conseils sont adaptés et personnalisés en fonction des réponses données par le patient. Ils ont pour objectif d'apporter à ce dernier de premiers éléments d'explication quant aux troubles qu'il rencontre, et des recommandations afin d'améliorer la qualité de son sommeil.

❖ **Un bilan complet du sommeil**

Ce bilan synthétise l'ensemble des réponses au questionnaire, et le Réseau Morphée recommande aux patients d'imprimer le rapport, afin de le présenter soit à leur médecin traitant en vue d'une orientation, soit au médecin spécialiste du sommeil. Ce dernier dispose ainsi d'un rapport complet des symptômes, des habitudes, et du retentissement des troubles de sommeil, ce qui facilite sa consultation.

Confidentialité et sécurité des données de santé

- ❖ La construction du questionnaire et son utilisation sont conformes aux règles de confidentialité et de sécurité des données de santé.
- ❖ Le questionnaire du sommeil rempli en ligne est anonyme.
- ❖ Il est possible de compléter son questionnaire de manière différée grâce à la génération automatisée d'un lien Internet (URL) temporaire.

A propos du Réseau Morphée :

Le Réseau Morphée est un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. Financé par l'Agence Régionale de Santé de l'Île-de-France, sa mission principale est d'orienter les patients d'Île-de-France dans leur parcours de soin sommeil. Il mène également des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès du grand public et apporte aux professionnels de la santé une aide à la prise en charge des patients ainsi qu'un programme de formations.

Pour en savoir plus :

Son site et son blog : <http://www.reseau-morphee.fr/> – Son forum : <http://morphee.forumpro.fr/index.htm>

Pour tout savoir sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent : www.dvdsommeil.fr

Pour tout savoir sur les apnées du sommeil : www.respiradom.fr

CONTACT PRESSE :

Laurence DELVAL

Mobile : 06 82 52 98 47

Email : laurence.delvalrp@gmail.com