

DOSSIER D'INFORMATION



UNE PRISE EN CHARGE
DES TROUBLES CHRONIQUES DU SOMMEIL
COORDONNÉE, DYNAMIQUE,
EFFICIENTE ET REPLICABLE



SOMMAIRE

La nécessité de prendre en charge autrement, globalement, les troubles du sommeil chroniques

pages 3 à 4

- Les raisons d'être du Réseau Morphée depuis 2002
- L'accès aux soins en mobilisant toutes les ressources nécessaires

Le Réseau Morphée, un réseau de santé performant et répliquable

pages 5 à 10

- Orienter les patients et coordonner l'accès au soin : la vocation première du Réseau Morphée
- Accompagner les professionnels et les former au sommeil : la clé du parcours patient performant
- Innover et informer pour mieux prévenir les troubles du sommeil : l'engagement constant du Réseau Morphée

Le sommeil des adolescents et l'accompagnement des professionnels de santé, des projets prioritaires pour le réseau en 2022

pages 11 à 12

- Renforcer les actions sur le sommeil des adolescents, post crise du Covid`
- Toujours plus informer, alerter et former les professionnels de la santé : une nécessité

Le réseau Morphée remercie l'ensemble de ses partenaires

Prendre en charge autrement, globalement, les troubles du sommeil chroniques



Les raisons d'être du Réseau Morphée depuis 2002

Exception faite des insomnies, qui sont connues depuis la nuit des temps, et de la narcolepsie qui a été décrite initialement dans la dernière partie du 19ème siècle, la médecine du sommeil s'est réellement précisée à partir des années 1970. Ensuite, l'identification du syndrome d'apnées du sommeil et du syndrome des jambes sans repos s'est distinguée à la fin du 20ème siècle. Depuis, les bienfaits du sommeil ainsi que les pathologies qui en altèrent la qualité et l'efficacité, sont de mieux en mieux connus. Il est désormais compris que lorsqu'on dort mieux, on se sent mieux et on est en meilleure santé... Mais cela n'était pas encore le cas au début des années 2000.

De même, il y a 20 ans, on ne parlait pas encore de parcours patient. Mais les médecins de terrain, spécialistes du sommeil constataient de considérables manques, retards et négligences dès lors qu'un patient présentait des troubles du sommeil. Face à un accès aux soins restreint et en l'absence de spécialistes, les patients passaient en effet plusieurs années sans solution. Résignés, nombreux sont ceux qui ne cherchaient à consulter que lorsque la situation devenait vraiment insoutenable.

La nécessité de structurer une réponse à différents niveaux pour optimiser une prise en charge de qualité des troubles du sommeil chroniques s'imposait.

Le Réseau Morphée est né en 2002, avant tout grâce aux patients puis de la volonté commune d'une trentaine de médecins issus de tous les horizons de la pratique médicale : médecins libéraux, médecins de l'APHP, médecins issus de l'hospitalisation privée. Cette dynamique a particulièrement impliqué l'Hôpital Antoine Bécclère, la clinique du Château de Garches, beaucoup de médecins du département 92 et l'association de patients, Sommeil et santé.

« La réussite du Réseau Morphée provient de la mise en commun des ressources et de l'énergie de milieux qui, traditionnellement, communiquent peu. »

Docteur Sylvie Royant-Parola,
Présidente du Réseau Morphée

La création du réseau a été possible grâce aux Fonds d'aide à la Qualité des Soins de Ville FQSV, lancés à l'époque par l'URCAM, ancêtre des ARS, qui a permis aux « médecins de ville » d'être porteurs de projets avec le soutien de l'URML, ancêtre de l'URPS.

Vingt ans plus tard le financement est assuré par l'ARS Ile de France.



L'accès aux soins en mobilisant toutes les ressources nécessaires

Permettre au patient d'obtenir un rendez-vous plus rapide auprès du médecin, qui plus est, adapté à sa pathologie, a été l'objectif premier du réseau. En 2002, obtenir une consultation sommeil auprès d'un médecin spécialisé était en effet une mission complexe ! Méconnue des médecins généralistes et non repérable sur un annuaire, la médecine du sommeil était comparable à un « club fermé ».



À SAVOIR

Au-delà des difficultés de circuit de prise en charge, le caractère transversal la médecine du sommeil en fait une pratique singulière où l'écoute a une place fondamentale. Tel un explorateur, le médecin spécialiste du sommeil cherche sans cesse à décrire et à comprendre. Fait nouveau et encourageant, la spécialité sommeil figure dans les formations spécialisées transversales (FST) depuis 2019 en tant que nouvelle spécialité médicale, en complément de la formation des internes. Les spécialistes du sommeil sont ainsi de plus en plus nombreux.

La deuxième priorité a été de repérer les difficultés de réponse du système de santé pour concevoir un circuit particulier et de nouvelles solutions, grâce à la mobilisation de toutes les ressources possibles sur le terrain.



À SAVOIR

Lors de la crise du covid il a fallu au réseau et à son équipe être inventifs et créatifs pour répondre aux patients présentant des troubles du sommeil chroniques. Pas à pas, le réseau a affiné les modalités d'orientation des patients et protocolisé le circuit pour leur éviter à la fois perte de temps et perte de chance.

Dès sa création, le Réseau Morphée s'est ainsi caractérisé par un système intégré comportant 3 niveaux d'intervention :

- **Coordination et orientation des patients ;**
- **Services aux professionnels** (formation, avis d'expert, collaboration sur des projets particuliers) ;
- **Information/prévention pour le grand public.**

En 20 ans, le Réseau Morphée a construit un savoir-faire avec des modalités qui fonctionnent et qui peuvent être généralisées sur d'autres territoires, en réponse au besoin de prise en charge des troubles du sommeil chroniques.

Le Réseau Morphée : un réseau de santé performant et répliquable



Orienter les patients et coordonner l'accès au soin : la vocation première du Réseau Morphée

Toute personne habitant en Ile-de-France « avec une plainte d'insomnie, de fatigue et/ou d'un besoin démesuré de dormir », c'est-à-dire atteinte d'un trouble chronique du sommeil, est concernée par l'action de coordination et d'orientation du Réseau Morphée.

Faciliter la bonne orientation : un enjeu considérable pour les patients

Si l'accès aux soins a fait l'objet d'importants progrès en 20 ans, notamment grâce à internet qui permet de trouver des praticiens, la prévalence des troubles du sommeil demeure importante au sein de la population générale avec 10 à 20% de personnes insomniaques sévères, 4 à 15% de syndrome d'apnées, pour ne citer que les pathologies les plus fréquentes.

Une autre complexité de taille réside dans la spécificité même de la clinique du sommeil qui est liée à des causes ou des comorbidités multiples. Cette dimension pluridisciplinaire fait qu'il est toujours aussi difficile de « choisir » son médecin quand on souffre d'un trouble du sommeil.

Fidèle à son objectif premier, le Réseau Morphée permet au patient d'éviter de perdre du temps, voire de s'égarer dans des recherches infructueuses ou demande de rendez-vous inadaptée (par exemple s'il consulte un pneumologue qui ne prend en charge que des apnées alors qu'il souffre d'insomnie).

Vingt ans de pratique ont permis au Réseau Morphée de devenir un réseau d'expertise et de coordination auprès de toutes les structures et de tous les professionnels de santé. Les médecins libéraux et les médecins hospitaliers publics et privés travaillent en synergie avec le réseau. Et ce toujours avec l'implication des associations de patients.

Le questionnaire de sommeil en ligne : la « porte d'entrée » de l'accès aux soins

Le Forum | Le Blog du réseau | Le site du sommeil des 0-18 ans | Mon coach sommeil

RÉSEAU DE SANTÉ CONSACRÉ À LA PRISE EN CHARGE
DES TROUBLES CHRONIQUES DU SOMMEIL

ACCUEIL | LE SOMMEIL ET SES TROUBLES | VOUS AVEZ UN TROUBLE DU SOMMEIL | PROFESSIONNELS DE SANTÉ | DEMANDE D'ORIENTATION | RESSOURCES

ÉVALUER EN LIGNE SON
SOMMEIL AVEC LE RÉSEAU
MORPHÉE

CE QUESTIONNAIRE EST TOTALEMENT GRATUIT ET ANONYME. RÉALISEZ UN BILAN DE VOTRE SOMMEIL. LIRE LA SUITE...

+ de 75 000
questionnaires du
sommeil ont été
remplis depuis sa mise
en ligne en janvier 2017
ce qui constitue une
base de données
épidémiologique
considérable.

Accessible au plus grand nombre en ligne de façon gratuite et anonyme le [questionnaire de sommeil](#), permet une véritable évaluation clinique des symptômes, des habitudes, de l'environnement et des conditions de vie, des traitements et des antécédents. Il équivaut à un entretien structuré qui est nécessaire au médecin coordonnateur pour orienter le patient dans un circuit de soin.

Ainsi, le questionnaire de sommeil associé à l'intervention du médecin coordonnateur du Réseau Morphée permet un délai de réponse médicale de 5 jours en moyenne, versus 7 mois en moyenne pour obtenir un rendez-vous de consultation dans un centre du sommeil.

Sa mise en place en 2017 a permis au Réseau Morphée de doubler le nombre de demande d'orientation chaque année.

En 2021, parmi les **2 663 patients** suivis par le réseau, 71% ont été orientés vers un médecin spécialiste du sommeil, 24% vers un psychologue et 4% vers les « ateliers insomnies »

Découvrez notre vidéo de présentation des ateliers insomnie :



En cas d'insomnie, le Réseau Morphée propose des programmes courts qui s'appuient sur des méthodes comportementales et cognitives (TCC). Animées par des psychologues spécialistes du sommeil, les séances se déroulent en groupe, en présentiel ou à distance en vidéo, avec une amélioration très satisfaisante¹.

Médecin coordonnateur au Réseau Morphée : un rôle prépondérant

Lorsqu'un patient sollicite le réseau pour être orienté, le médecin coordonnateur lui demande de renseigner le questionnaire de sommeil afin d'analyser ses symptômes, puis il prend éventuellement contact avec le médecin traitant et propose une orientation au patient selon ses desiderata et les disponibilités des médecins.

Les médecins coordonnateurs du Réseau Morphée guident également les médecins traitants qui les sollicitent au sujet d'un patient « complexe ». À l'inverse, le médecin coordonnateur peut appeler le médecin traitant quand un patient semble perdu et cherche d'autres solutions alors qu'il était déjà pris en charge. Le médecin coordonnateur est donc là pour faciliter la prise en charge des patients, mais aussi parfois jouer le rôle de négociateur lorsqu'une rupture thérapeutique est annoncée.

En 2021, les médecins coordonnateurs ont orienté les patients vers 79 praticiens différents, tous membres du Réseau.

En 2021,

77% des patients ont été satisfaits du service rendu par le Réseau Morphée, **70 %** ont noté une **amélioration de leur sommeil**, 64% une amélioration globale de leur santé, 68% une amélioration de leur qualité de vie et 60 % ont arrêté ou diminué la prise de médicaments pour dormir.

¹ « Self-referral to group cognitive behavioural therapy: Is it effective for treating chronic insomnia? » L'Encéphale – Volume 42, fascicule 5 – Octobre 2016

« Prise en charge de l'insomnie : les ateliers insomnie du Réseau Morphée » Médecine du sommeil – Volume 8 n°4 – Octobre 2011



Accompagner les professionnels et les former au sommeil : la clé du parcours patient performant

Tous les professionnels de la santé libéraux et hospitaliers, médecins et professionnels des secteurs social et médico-social peuvent adhérer au réseau via un formulaire en ligne afin de bénéficier de l'expertise des médecins et psychologues spécialistes des troubles du sommeil du Réseau Morphée.



Une dynamique qui fait référence auprès des professionnels

ESPACE PRIVÉ POUR LES MEMBRES DU RÉSEAU MORPHÉE.

ACCUEIL | QUI SOMMES-NOUS? | SUIVI DES PATIENTS | RESSOURCES | REPLAYS | NEWSLETTERS | ACTUS | FORMATIONS | MON PROFIL | 🔍

Vie du réseau
Journée du Sommeil 2022
Journée d'actualité du Réseau Morphée
Nos vœux pour l'année 2022
Congrès du Sommeil 2021
Etude de cas cliniques

Actus du sommeil
Les rencontres de somnologie
Rappel des appareils de PPC Philips
Parution à l'ORS
Découvrez nos modules de formation
Webinaire sommeil & apnées

RESSOURCES	PETITES ANNONCES	DERNIÈRES DISCUSSIONS
Conduites à tenir (CAT) CAT - Devant une insomnie chronique CAT - Devant un patient somnolent CAT - Devant un patient traité par PPC CAT - Devant un adulte ronfleur qui se sent fatigué CAT - Devant une suspicion d'apnées du sommeil chez l'enfant Les échelles et évaluations cliniques Brochures Demande de brochures papier	Étude de cas ESCP Business School Paris Location de cabinet Questionnaire téléconsultations et SAS Cherche directeur de thèse: "promotion à l'hygiène du sommeil en médecine générale" Installation en libéral à temps partiel pour un ORL formé aux pathologies du sommeil/Paris	Bienvenue sur le Forum du sommeil des 0 à 18 ans Bienvenue sur le Forum hypersomnies Bienvenue sur le Forum SJSR et mouvements anormaux du sommeil Bienvenue sur le Forum Apnées du sommeil Bienvenue sur le Forum Insomnie

Le réseau accompagne spécifiquement les acteurs de proximité à travers la mise à disposition d'un annuaire des professionnels en Ile de France, de formations ou encore d'outils d'aide à la consultation comme des conduites à tenir, questionnaires spécifiques ou encore un agenda du sommeil.

Pour présenter des cas ou parfaire leur formation, ils peuvent aussi participer à des **staffs vidéos** pluridisciplinaires qui sont généralement très appréciés.

Les membres sont aussi régulièrement informés des **actualités et événements** de la vie du réseau.

Transmission de l'expertise des spécialistes du sommeil : des formations plébiscitées

Les formations proposées par le Réseau Morphée sont destinées aux membres ainsi qu'aux groupes de professionnels des réseaux dédiés au patients obèses et/ou souffrant de diabète, d'insuffisance cardiaque ou rénale. Elles s'adressent également aux intervenants relais, par exemple auprès de jeunes d'une municipalité, par l'intermédiaire de collectivités.

Plusieurs modules de formation leurs sont proposés en ligne : « Le sommeil et diabète », « le syndrome d'augmentation », « le sommeil et la mélatonine », « Le sommeil des enfants », « le Syndrome d'apnée du sommeil ».

Le réseau met également en place des formations sur mesure en présentiel. **Pour exemple, en mai et juin 2021, le Réseau Morphée a formé au sommeil des psychologues du Réseau Soins aux Professionnels de la Santé SPS.**

Cette formation intitulée « **Comment aider les jeunes à mieux dormir pour mieux résister aux troubles psychiatriques** » s'est déroulée en 4 modules d'une heure ½.

De l'aide à la consultation à l'organisation de la prise en charge du sommeil : un parcours patient performant

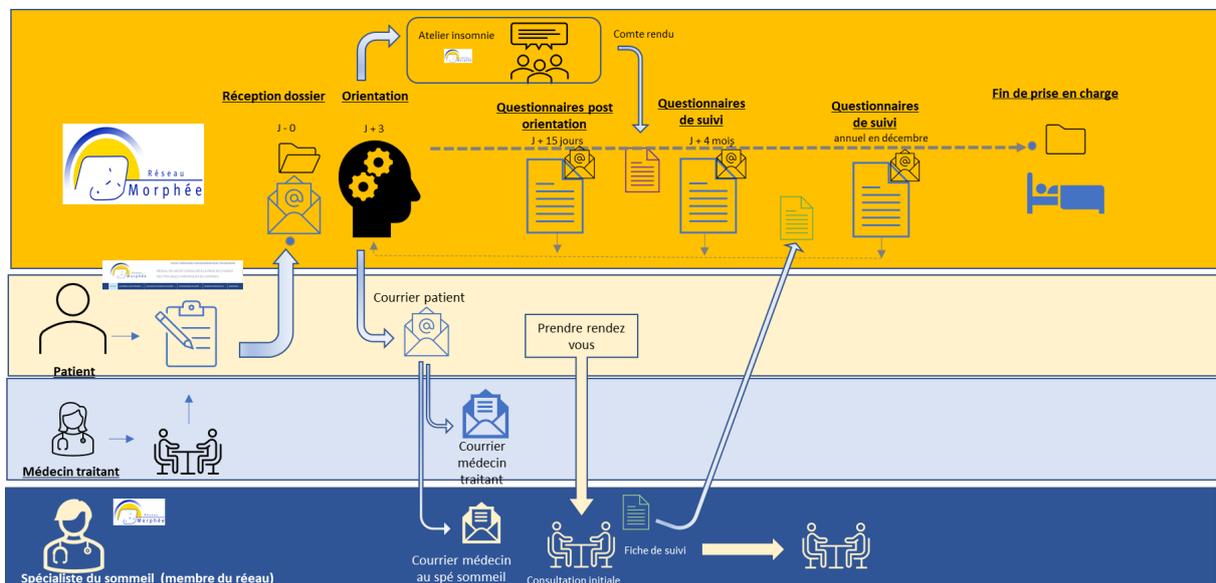
Le Réseau Morphée invite les professionnels à lui adresser les patients qui présentent un trouble du sommeil chronique à savoir supérieur à 3 mois et répété plus de 3 fois par semaine.

Troubles du sommeil chroniques : les signes d'alerte

- Les différentes Insomnies : « Je ne dors pas ! »
- Syndrome d'apnées du sommeil (SAS) : Ronflement sonore, arrêts respiratoires ; fatigue intense, somnolence, insomnie en seconde partie de nuit ; Attention si obésité, HTA, AVC, bipolarité, etc.
- Syndrome des jambes sans repos (SJSR) : Insomnie d'endormissement, sensations très pénibles avec un besoin impérieux de bouger les jambes le soir, aggravées par la position allongée ; Attention aux agitations vespérales du sujet âgé.
- Les troubles de la vigilance : Endormissements dans la journée, par exemple au volant ou lors des repas.

En guise d'aide à la consultation, le médecin peut inviter son patient à remplir le questionnaire de sommeil en ligne avec le bilan et les conseils associés. Le réseau met aussi à sa disposition des échelles d'évaluation cliniques et des « conduites à tenir ».

La demande d'orientation est effectuée par le patient lui-même auprès du réseau. Après analyse, le médecin coordonnateur l'orientera soit vers un atelier insomnie soit vers un médecin spécialiste du sommeil, libéral ou hospitalier, ou vers un psychologue formé à la prise en charge de l'insomnie. Dans ce cas, un courrier est envoyé au médecin traitant.



En 2021

- Parmi les **1063 professionnels de santé*** qui ont sollicité le Réseau Morphée, **934** ont participé au Plan Personnalisé de Santé du patient.

* Dont 850 médecins traitants, 66 spécialistes du sommeil, 18 psychologues spécialistes du sommeil

- Le Réseau Morphée comptait **364 adhérents**
- **26 formations** ont été prodiguées auprès de près de **850 professionnels**.



Innover et informer pour mieux prévenir les troubles du sommeil : l'engagement constant du Réseau Morphée

Lors de la création du Réseau Morphée il y a 20 ans, le rôle du sommeil était très peu connu et son immense implication dans le maintien d'une bonne santé l'était encore moins.

Pour apporter une information fiable, documentée et augmenter ainsi le niveau de connaissance de la physiologie du sommeil et des maladies associées, le Réseau Morphée a toujours privilégié les moyens de communication, à commencer par son site internet et ses contributions médiatiques puis les réseaux sociaux. Ainsi, le réseau diffuse constamment des messages de santé publique qui sont largement relayés par sa communauté.

Un engagement dont l'impact est non négligeable à en croire les études récentes qui montrent une corrélation entre les connaissances des Français sur le sommeil, l'importance qu'ils y accordent et la durée de leur sommeil (enquêtes INSV 2021 et 2022).

Le réseau travaille d'ailleurs en étroite collaboration avec les autres structures du monde du sommeil et de ses pathologies : l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance INSV et la Société Française de Médecine et de Recherche sur le Sommeil SFRMS, notamment.

Le dispositif d'information et communication du Réseau Morphée en 2022

- **10 actions de prévention par an en moyenne** (principalement les collègues, les villes, les associations) : conférences grand public...
- Près de **2 000 visites/jour sur les sites** internet reseau-morphee.fr et sommeilenfant.reseau-morphee.fr/
- **10 870 utilisateurs du forum** grand public
- Près de **10 000 followers** tous réseaux sociaux confondus Twitter, Youtube, Facebook, LinkedIn
- **6 brochures** thématiques de prévention
- **60 interventions dans les médias** en moyenne par an.

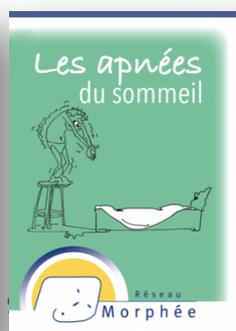
reseau-morphee.fr



sommeil0-18.fr



Les brochures du Réseau Morphée sur le sommeil de l'enfant, disponibles en téléchargement sur le site



Innover pour répondre aux besoins des patients et enquêter pour combler l'absence de connaissances sur un sujet donné

Le Réseau Morphée est reconnu comme ressource et émetteur de confiance, non seulement parce qu'il livre des informations mais aussi parce qu'il sait innover et faire connaître ses innovations lorsque cela s'impose.

Ainsi, dès 2008 le réseau a créé un DVD sur le sommeil de l'enfant, puis un serious game pour les patients apnéïques « inspiratio, les pouvoirs du masque magique » qui a remporté le trophée du meilleur serious game santé 2013 suivi, en 2015, par « Mon coach sommeil », une application pour l'accompagnement du sommeil de l'adolescent.

En 2017, la mise en ligne du questionnaire en ligne a été une étape décisive avec 75 000 questionnaires remplis en mai 2022. À la rentrée 2022, grâce à l'aide de la région Ile de France, le questionnaire de sommeil pour adolescent sera aussi en ligne pour faciliter l'éducation au sommeil et le dépistage des troubles dans cette tranche d'âge.

Le site dédié au sommeil des enfants et des jeunes, créé en 2018, tout comme le forum sur le sommeil sont déjà plébiscités par les parents... Sans compter les nombreuses brochures thématiques sur le sommeil des séniors, les apnées du sommeil, sommeil du bébé, de l'enfant, de l'adolescent, etc.

Le Réseau Morphée est aussi reconnu pour ses contributions scientifiques et épidémiologiques qui sont régulièrement relayées dans les médias

Le Réseau Morphée participe toujours aux échanges scientifiques tant au niveau national, au Congrès du Sommeil, que lors de congrès internationaux. De ce fait la renommée du réseau s'est largement étendue aux pays francophones (Canada, Suisse, Belgique).

Depuis 2009, date de sa première publication², le Réseau Morphée a régulièrement publié des études dans les revues scientifiques³ que ce soit sur le rôle du réseau de santé, les troubles du sommeil et les pathologies associées ou encore sur les comportements et habitudes dans des situations spécifiques.

La base de données nationale du Réseau Morphée est un outil épidémiologique de premier ordre pour étudier les caractéristiques de sommeil et les comportements. Le réseau s'y est employé à plusieurs reprises, que ce soit pour évaluer l'efficacité de ses ateliers insomnie, pour étudier les effets des hypnotiques sur la conduite automobile⁴, les effets des écrans sur le sommeil des collégiens et lycéens franciliens⁵, le sommeil des soignants en 2018⁶ ou encore pour réaliser des enquêtes lors de la crise du Covid-19, notamment au cours de la quatrième semaine de confinement⁷. Période au cours de laquelle, le Réseau Morphée s'est associé à l'Association SPS pour étudier le sommeil des étudiants en souffrance.⁸

² "Role of a health network dedicated to patient care for sleep disorders" – Revue de Pneumologie Clinique – Août 2009

³ Liste des études sur Réseau Morphée à consulter sur [PubMed](#)

⁴ "Do hypnotics increase the risk of driving accidents or near miss accidents due to hypovigilance ? The effects of sex, chronic sleepiness, sleep habits and sleep pathology" [Plos One](#) – Juillet 2020

⁵ « Effet des écrans sur le sommeil des adolescents » [ORS Ile de France](#) – Novembre 2020

⁶ « Résultats de l'enquête sur le sommeil des soignants ». Janvier 2018

⁷ "The effects of quarantine for SARS-CoV-2 on sleep: An online survey" – [Encéphale](#) – Juin 2022

⁸ « Le sommeil des étudiants en souffrance » - [Médecine du Sommeil](#), mars 2022

Des projets prioritaires



Renforcer les actions sur le sommeil des adolescents s'impose, post crise du Covid

En 2022, le Réseau Morphée poursuit cet engagement historique sur le sommeil des plus jeunes. Cela est d'autant plus nécessaire auprès des adolescents, une population qui a été particulièrement impactée par la crise du Covid-19 sur le plan psychologique et du sommeil.

Dans la continuité de deux enquêtes en 2014 puis en 2018, une nouvelle enquête du Réseau Morphée a montré en 2020 que plus d'un adolescent sur deux présentait au moins un trouble du sommeil. Publiée par l'Observatoire Régional de Santé (ORS) cette enquête a révélé une insuffisance de sommeil, un sommeil décalé avec des conséquences sur l'humeur (risque dépressif), sur l'intégration scolaire, décrochage, trouble du comportement. Dans la continuité de ce constat, le réseau a d'ailleurs reçu une subvention de la région Ile-de-France en faveur du dépistage et de la prévention des troubles du sommeil de l'adolescent.

L'amélioration du sommeil à l'adolescence est en effet un enjeu de taille. La prévention des troubles du sommeil à cette période de la vie permet d'améliorer la santé mentale, l'équilibre psychosocial ou encore la consolidation de la mémoire.

Pour sensibiliser les jeunes à l'importance de bien dormir, les accompagner ainsi que leurs parents et les enseignants, le Réseau Morphée leur met à disposition un grand nombre de ressources, notamment via son site dédié.

RENDEZ-VOUS SUR :
sommeilenfant.reseau-morphee.fr



Plébiscité par les ados et leurs parents, le Forum du réseau leur permet d'obtenir un grand nombre de réponses.

+ J'ai l'habitude de rendre mes dissertations et devoirs à la dernière minute. Pour ne pas être trop décalé, est-ce qu'il vaut mieux travailler tard le soir ou se lever vers 6h et travailler l'esprit clair ?

+ Combien de temps dois-je prévoir entre l'arrêt des écrans et l'heure du coucher ?

+ La semaine je n'arrive pas à m'endormir avant minuit/1h alors que je suis dans mon lit dès 22h ; les réveils pour le lycée sont de plus en plus compliqués. J'essaie de compenser en me levant vers 12h le week-end. Est-ce bien ?

+ Y a-t-il une différence entre types d'écrans (smartphones, tablette, TV...) ou type d'activités – regarder un film passivement ou jouer activement à un jeu vidéo, par exemple.



Un questionnaire d'évaluation du sommeil de l'adolescent sera mis en ligne à l'automne 2022. Cet outil de prévention, d'éducation au sommeil et d'orientation a pour vocation de susciter des prises de conscience et de guider les adolescents vers le bon interlocuteur sans perte de temps et sans perte de chance.

De même, les mini-séries « Bref, je n'ai pas dormi » et la vidéo humoristique « Bon8 » conçue dans le cadre du projet soutenu par Conseil Régional d'Île de France sont régulièrement demandées et utilisées par des établissements pour des programmes d'éducation auprès d'adolescents.



Pour la prise en charge, il s'agira de poursuivre les actions collectivement avec les spécialistes du sommeil (SFRMS), les médecins franciliens (URPS), les associations comme SPS, structures de soins et ARS pour pallier le manque de spécialistes du sommeil et le peu de possibilité de recours psychiatrique.



Toujours plus informer, alerter et former les professionnels de la santé

Le sommeil demeure insuffisamment connu des cliniciens qui ne pensent pas toujours à la prise en charge concomitante des troubles du sommeil. Elle est pourtant décisive pour diminuer les pathologies et jouer souvent un rôle dans la prévention des rechutes ou des aggravations.

L'accent sera notamment mis sur l'aide au repérage des apnées du sommeil qui peut compliquer d'autres pathologies chroniques avec comorbidité, comme les patients obèses ou ayant des troubles métaboliques ou cardiovasculaires.

Pour les insomniaques, les traitements médicamenteux étant, pour le moment, insatisfaisants à long terme, il faut inventer des modalités d'accompagnement pour ne pas laisser se dégrader ces patients en souffrance. Le Réseau Morphée va organiser des groupes d'éducation thérapeutique animés, en distanciel et en vidéo car le travail adaptatif important mis en place lors de la crise sanitaire a démontré l'efficacité identique de ces deux formats.

Ainsi, le réseau continue son appui aux professionnels en organisant des modules de formations pratiques et courts, adaptés à des soignants surchargés, ayant peu de temps. Très appréciés, l'organisation des staffs pluridisciplinaires va être développée en fonction des besoins.

Que ce soit dans les maladies chroniques comme les maladies psychiatriques, cardiovasculaires, métaboliques, diabétiques, ou chez les personnes âgées ayant un début de troubles cognitifs, les contacts avec les Dispositifs d'Appui à la Coordination (DACs) vont permettre de positionner le réseau comme une structure ressource.



Depuis 2002

Le Réseau Morphée remercie l'ensemble de ses partenaires

- **Institutionnels :**
Agence Régionale de Santé, Région Ile de France, Observatoire Régional de la Santé, Académie de Médecine, Union Régionale des Professionnels de la Santé, Cité des Sciences et de l'Industrie, CPAM.
- **Associations :**
Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil SFRMS, Institut National du Sommeil et de la Vigilance INSV, Soins aux Professionnels de la Santé SPS, Hypnos, France Insomnie, Sommeil et Santé, Association Française de Narcolepsie Cataplexie et Hypersomnies rares, association Elkbom, FFAAIR, AAPML, ASDES.
- **Prestataires de santé à domicile et industriels :**
SOS Oxygène, Orkyn, Vitalaire, Linde, Oxyvie, Oxypharm, Isis Médical, LVL médical, Asten Santé, GEP Santé, Bastide, Adep, Ella Santé, Humanair Médical, Air Product, UCB, Biocodex, Sanofi, Philips, Resmed, Air liquide.
- **Établissements hospitaliers :**
Hôpital Antoine Béclère, Clinique du Château de Garches, Centre Hospitalier et Universitaire de Bordeaux (Sanpsy), Hôpital Fontan de Lille, Hôpital Raymond Poincaré, Hôpital Hotel Dieu de Paris, Hôpital Necker, Hôpital Robert Debré, Hôpital Amboise Paré, Hôpital Bichat, Hôpital de la Salpêtrière, Centre hospitalier de Bligny, Hôpital de Montreuil.
- **Structures de santé :**
Fédération régionale des dispositifs de ressources et d'Appui à la Coordination des parcours de Santé d'Île-de-France (FACS IDF), DAC d'Île-de-France, Diabète92, MDA 92, réseau LCD, Réseau SEP, Romdes, REPOP, Résicard, Rénif, Récup 'Air, Paris Diabète, Revesdiab.