

Mercredi 7 mars à 18h30
Sierre Hôtel de Ville

Entrée libre

Conférence publique

Dr Grégoire Gex

Responsable du Laboratoire du sommeil de l'Hôpital du Valais

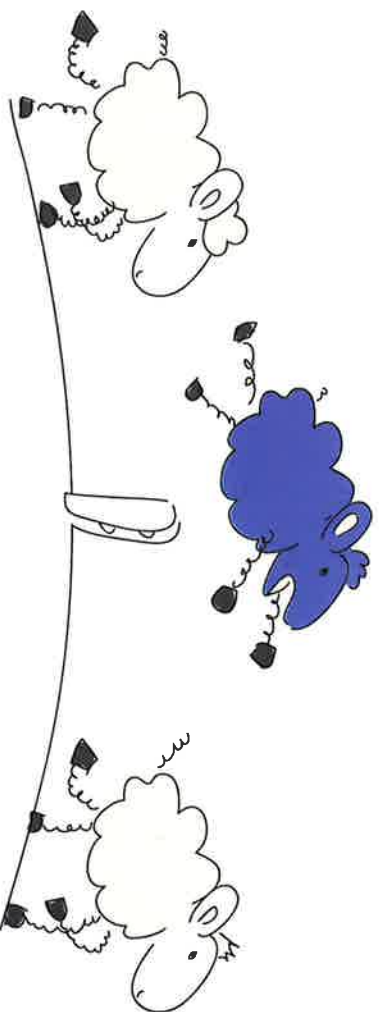
Conférence publique

Mercredi 7 mars 2018 à 18h30
Sierre, Hôtel de Ville

projetsanté

Bien dormir - un défi!

Le point sur le sommeil



L'insomnie est l'une des affections les plus fréquentes de la société moderne. Beaucoup de gens considèrent cette maladie comme une fatalité. Ils ont tort. La plupart du temps, l'insomnie peut être prise en charge par la médecine actuelle. Non seulement à grand renfort de pilules ou de tisanes miraculeuses, mais en identifiant les causes du malaise et en traitant celles-là plutôt que celui-ci.

La plupart des insomniques évoquent le stress de la vie moderne. C'est évidemment la première hypothèse qui se présente à nous de manière tout à fait fondée. Encore faut-il admettre que le stress résulte de causes multiples. Il peut procéder d'un rythme de travail trop élevé, mais il résulte très fréquemment aussi d'un souci récurrent, d'une situation anxieuse, d'habitudes alimentaires défavorables, d'activités de loisirs sollicitant le système nerveux de manière excessive, de tabagisme, de consommation d'alcool au-delà de la norme, d'irrégularités dans l'organisation des journées.

Outre ces causes fréquentes, mais la plupart du temps méconnues, il existe ce qu'on appelle des maladies du sommeil, soit des affections qui ne sont pas nécessairement liées à notre comportement. La médecine moderne a créé des unités hospitalières spécialisées où l'on accueille ces patients afin d'identifier la nature de leurs troubles: apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, parasomnies, etc.

Le Valais a la chance d'accueillir un laboratoire du sommeil sur le Haut-Plateau. Il est dirigé par un scientifique éminent, le Dr Grégoire Gex, spécialiste FMH en pneumologie et médecine interne, médecin chef du Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et professeur à temps partiel aux Hôpitaux universitaires de Genève.