

## LES ORATEURS



PD Dre Francesca SICLARI

La Dre Francesca Siclari a été formée en tant que neurologue et spécialiste du sommeil aux Hôpitaux universitaires de Lausanne et de Zurich, et a effectué un stage postdoctoral à l'Université du Wisconsin. Son travail se concentre sur les bases neuronales du rêve, qu'elle étudie en utilisant des techniques neurophysiologiques combinées à un échantillonnage approfondi des expériences oniriques.



Dr Lampros PEROGAMVROS

Le Dr Lampros Perogamvros est psychiatre et médecin adjoint agrégé au Centre de Médecine du Sommeil des HUG et dirige le groupe de recherche « Neuropsychiatrie du sommeil et des rêves » à l'UNIGE. En parallèle, il mène des projets de recherche combinant la recherche fondamentale sur le sommeil et les applications cliniques, notamment pour l'étude et le traitement des troubles psychiatriques.

### À PROPOS DU CENTRE DE MÉDECINE DU SOMMEIL CENAS

Basé à Genève, le centre de médecine du sommeil Cenas vous accompagne depuis 1989 dans le traitement des troubles et pathologies du sommeil. Créé par des spécialistes de la médecine du sommeil, il propose depuis son origine une approche multidisciplinaire des problématiques du sommeil. Il s'appuie également sur un réseau de médecins généralistes et spécialistes.

## ACCÈS À LA CONFÉRENCE

Four Seasons Hôtel des Bergues - Quai des Bergues 33, 1201 Genève

- Bus 25 arrêt Mont-Blanc
- Parking le plus proche : Parking Mont-Blanc, Quai Général-Guisan 1204, Genève
- Service de voiturier payant à l'hôtel

Pour toute demande de renseignements, notre équipe se tient à votre disposition par téléphone au 022 307 10 95 ou par e-mail à [contact@cenas.ch](mailto:contact@cenas.ch).



# INVITATION CONFÉRENCE

8<sup>ème</sup> édition de la Journée Suisse du Sommeil

## AU CŒUR DU SOMMEIL PARADOXAL : DE LA DÉCOUVERTE AUX TRAITEMENTS DES CAUCHEMARS

Judi 23 mai 2024 de 14h à 17h

En présentiel et en ligne | Four Seasons Hôtel des Bergues - Genève



# À PROPOS DE LA CONFÉRENCE

Chères consœurs, chers confrères,

Nous avons le plaisir de vous inviter à la 8<sup>ème</sup> édition de la Journée Suisse du Sommeil, organisée par le centre de médecine du sommeil Cenas. Pour cette édition, nous aurons le privilège d'accueillir la PD Dre Francesca SICLARI et le Dr Lampros PEROGAMVROS en tant que conférenciers.

Le sommeil, élément clé de la santé globale, continue d'être au cœur de notre attention en tant que médecins. Comprendre les dernières découvertes et pratiques dans ce domaine en constante évolution est essentiel pour offrir les meilleurs soins à nos patients.

Notre programme de conférences se déroulera en deux temps forts, avec des sessions d'une heure chacune. La première plongera dans les mystères du sommeil paradoxal, également connu sous le nom de sommeil REM (Rapid Eye Movement). Nous étudierons le fonctionnement du cerveau pendant cette phase de sommeil afin d'en

comprendre les implications dans notre pratique médicale quotidienne.

La seconde conférence se concentrera sur la prise en charge des cauchemars fréquents, mettant en avant l'efficacité de l'Imagery Rehearsal Therapy (IRT). Des insights pratiques seront partagés sur la manière d'intégrer cette thérapie dans nos pratiques, offrant ainsi des solutions concrètes pour les patients en proie à des cauchemars récurrents.

Ces conférences ont pour ambition d'élargir nos horizons professionnels, de favoriser un dialogue constructif sur la contribution que nous, en tant que professionnels de la santé, pouvons apporter pour optimiser le sommeil et renforcer le bien-être émotionnel de nos patients.

Nous nous réjouissons de vous accueillir lors cette journée exceptionnelle dédiée à la collaboration et à l'échange.

## Modalités d'inscription

Cette formation est ouverte aux médecins généralistes et spécialistes. Elle sera disponible en **visio-conférence et en présentiel**.

Merci de vous inscrire avant le **lundi 20 mai 2024** :

- Sur notre site [cenas.ch/event](https://www.cenas.ch/event)
- en nous retournant le bulletin d'inscription joint à l'invitation par fax au 022 307 10 91 ou par email à [contact@cenas.ch](mailto:contact@cenas.ch)



## Crédits de formation continue

**3 crédits SNG**

**2 crédits SGORL**

**3 crédits SSPP**

**3 crédits SSMIG**

**crédits SSSSC en cours de validation**

**crédits SSP en cours de validation**

8<sup>ème</sup> édition de la Journée Suisse du Sommeil

## AU CŒUR DU SOMMEIL PARADOXAL : DE LA DÉCOUVERTE AUX TRAITEMENTS DES CAUCHEMARS

Jeudi 23 mai 2024 | 14h-17h | Hôtel des Bergues - Genève | Réservée aux médecins

### LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

14h à 14h15

Introduction — Par la Dre Katerina ESPA CERVENA

Médecin psychiatre, Médecin du sommeil SSSC

Membre de la direction médicale du centre de médecine du sommeil CENAS

14h15 à 15h15

+ 15 mn de questions/réponses

**1<sup>ère</sup> partie : « REM : 70 ans d'exploration scientifique et perspectives futures »**

Le sommeil paradoxal est un état énigmatique, caractérisé par des mouvements oculaires rapides, une activité cérébrale similaire à l'éveil, des rêves et une paralysie musculaire. Soixante-dix ans après son identification, il continue à interpeller les chercheurs. Dans cette présentation, nous aborderons ce « troisième état » comportemental, de sa découverte aux enquêtes contemporaines en passant par les perspectives pour la recherche.

Par la PD Dre Francesca SICLARI

Responsable de groupe titulaire — Institut néerlandais des neurosciences

Professeure — Université de Lausanne

15h30 à 16h

Pause café

16h à 17h

+ 15 mn de questions/réponses

**2<sup>ème</sup> partie : « Compréhension et thérapie par Répétition d'Imagerie Mentale »**

On parle de « maladie des cauchemars » lorsqu'ils sont fréquents et chroniques, avec un impact diurne tel que la fatigue, l'anxiété ou des flashbacks. Les cauchemars peuvent être idiopathiques ou associés à d'autres troubles (trouble de stress post-traumatique (SSPT), dépression, anxiété ou trouble de la personnalité limite). La thérapie par répétition d'imagerie mentale (RIM) est le traitement de référence, impliquant l'identification de ces cauchemars et l'imagination quotidienne d'issues alternatives et positives à ces rêves par l'imagerie mentale.

Par le Dr Lampros PEROGAMVROS

Médecin psychiatre, médecin adjoint agrégé — Centre de Médecine du Sommeil des HUG

Responsable du groupe de recherche « Neuropsychiatrie du sommeil et des rêves » — UNIGE

17h15

Cocktail dans le salon du lac