

ACTUALITÉ LOCALE

11

ALÈS EN PROVENCE

Une première victorieuse pour la Fac de Lettres
Le docteur en lettres et sciences humaines de l'université de Provence a obtenu son premier succès en matière de doctorants étrangers.

La « ville monde » attire les touristes haut de gamme

ALÈS EN PROVENCE

Une étude sur le tourisme de luxe
Les professionnels du tourisme de luxe ont été réunis à Aix pour une conférence sur les perspectives de ce secteur.



Rencontre de la Fac de Lettres et Sciences Humaines de l'université de Provence avec des professionnels du tourisme de luxe.

Quelques chiffres : 100 professionnels du tourisme de luxe ont participé à la conférence organisée par la Fac de Lettres et Sciences Humaines de l'université de Provence.

Le tourisme de luxe est un secteur en pleine croissance. Les professionnels du secteur ont été réunis à Aix pour une conférence sur les perspectives de ce secteur.

ALÈS EN PROVENCE

Le centre de sommeil à l'Hôpital Privé
Le Centre de sommeil de l'Hôpital Privé de Marseille a ouvert ses portes.

ALÈS EN PROVENCE

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé
Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

Le Centre de sommeil de l'Hôpital Privé de Marseille a ouvert ses portes. Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

ALÈS EN PROVENCE

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé
Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

ALÈS EN PROVENCE

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé
Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

ALÈS EN PROVENCE

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé
Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

ALÈS EN PROVENCE

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé
Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

ALÈS EN PROVENCE

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé
Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

ALÈS EN PROVENCE

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé
Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

Le collectif de résidents de l'Hôpital Privé de Marseille a obtenu son premier succès.

Un centre de sommeil à l'Hôpital Privé

Alors que le vendredi 15 mars marquera la 24e Journée internationale du sommeil, l'Hôpital Privé de Provence (HPP) ouvrira le 18 mars un Centre du sommeil. Dès le 18 mars, un bureau de consultations proposera une prise en charge sur prescription médicale.

La Provence

Aix-en-Provence / Pays d'Aix

Jeudi 28 mars 2024 - n° 9784 - laprovence.com

Trésor de Lava
L'un des inventeurs
condamné pour
"recel" P.14



Aix-en-Provence
Un centre pour
décoder les troubles
du sommeil P.5

/PHOTO NICOLAS VALLAURE

Football
L'OM confronté
à une avalanche
de blessures P.23

Aix - Pays d'Aix
Retrouvez nos
bons plans
sorties P.7

**L'armée cherche
24 000 militaires**

Mission recrutement

Ces recrues, attendues en grande partie dans la région, doivent permettre de renouveler les rangs au vu du contexte géopolitique. Reportage au Centre d'information et de recrutement des forces armées de Marseille.

P.2 & 3 / PHOTO FREDERIC SPEICHER



Un soldat français au Mali en 2021.



Entreprises
Les talents
du Pays d'Aix
récompensés
au Pasino
P.4

/PHOTO M.B.



Bouc-Bel-Air
Thomas
Dutronc
sera cet été
au "Jazz sous
les Étoiles" P.8

/PHOTO ANTOINE TOMASELLI

Dernière page
"Plus belle
la vie" nous
dévoile son
nouveau
décor



Aix-en-Provence

5

La Provence
Jeudi 28 Mars 2024

La nécessaire prise en charge des troubles du sommeil

SANTÉ Alors que le sommeil des Français continue de se dégrader, l'Hôpital Privé de Provence ouvre un centre du sommeil pour faire face à la demande croissante de prise en charge de ces troubles sur le territoire du pays d'Aix.

Qui n'a pas déjà subi une journée de travail après une nuit d'insomnie ? Qui n'est pas devenu irritable à souhait avec des cernes jusqu'aux orbeilles après une mauvaise nuit ? Les troubles du sommeil réguliers concernent 37 % des Français selon une étude menée par l'Inserm sur l'insomnie et publiée en 2017. Pourtant, bien dormir est essentiel et les troubles du sommeil peuvent devenir de véritables handicaps.

Pour soulager le quotidien des habitants du pays aixois épuisés par ces nuits agitées, l'Hôpital Privé de Provence (HIPP) vient d'ouvrir un centre du sommeil dans lequel tous les troubles y seront analysés. Une initiative qui provient des médecins eux-mêmes, trop souvent confrontés à ces pathologies. Dans les spécialités de cardiologie ou neurochirurgie, les patients sont reliés à un "scope", un moniteur de surveillance, qui a permis de déceler l'ampleur du nombre de patients concernés.

Désengorger les autres centres du sommeil

Le Docteur Antoine Landivier est cardiologue réanimateur depuis 12 ans. Avec deux de ses confrères, les Dr Ruinet et le Dr Petitpas, ils sont à l'initiative de l'ouverture de ce centre. "Lors des analyses que nous effectuons, nous nous sommes aperçus que de nombreux patients ne dormaient pas bien avec des épisodes de désaturation (manque d'oxygène) qui peuvent relever de l'apnée du sommeil".

Les trois médecins décident alors de se former à ces pathologies et obtiennent un diplôme interuniversitaire de physiologie et pathologie du sommeil. Ce projet devrait aider au désengorgement des centres du sommeil de la région situés à Salon-de-Provence, Aubagne, et Marseille. "Il y a quatre lits à la Timone par exemple mais ils sont débordés et ont des délais



La prise de rendez-vous est d'ores et déjà ouverte sur le site internet ou l'application Doctolib. Les six chambres individuelles, qui serviront à réaliser des examens approfondis, seront quant à elles ouvertes le mois prochain. /PHOTO NICOLAS VALLAURI

« Normalement c'est le noir qui permet de s'apaiser, de ralentir la fréquence cardiaque mais si vous la décalez cela aura un impact sur votre sommeil. Les écrans sont une vraie catastrophe. »

DOCTEUR ANTOINE LANDIVIER, CARDIOLOGUE-RÉANIMATEUR

6 C'est le nombre de chambres individuelles qui seront ouvertes à l'Hôpital Privé de Provence pour réaliser des examens complets sur les troubles du sommeil.

de six mois. Ils privilégient donc les patients lourds, atteints de narcolepsie par exemple", explique le Dr Landivier.

Avant d'analyser les conséquences, il faut comprendre les causes des troubles du sommeil. Pourquoi les Français dorment-ils moins bien ? Les premiers coupables sont les écrans. "La lumière bleue empêche la sécrétion de mélatonine, l'hormone facilite le sommeil.

Normalement c'est le noir qui permet de s'apaiser, de ralentir la fréquence cardiaque mais si vous la décalez cela aura un impact sur votre sommeil. Les écrans sont une vraie catastrophe: les conséquences neuropsychologiques sont une vraie plaie mais on n'en a pas encore

conscience. Cela va être grave je pense", s'inquiète le professionnel de santé. Le manque de sommeil s'explique aussi par le mode de vie. "Les gens font du sport plus tard, car ils quittent le travail plus tard... Ils mangent moins bien ou sont plus exposés aux bruits et à la lumière."

Une nuit à l'hôpital pour déceler les troubles

Apnée du sommeil, insomnie, hypersomnolence, narcolepsie... Les troubles du sommeil sont nombreux. Les plus fréquemment rencontrés sont l'apnée du sommeil, un trouble de la ventilation nocturne dû à la survenue anormalement fréquente de pauses respiratoires, et l'insomnie qui se traduit par

un manque ou une mauvaise qualité de sommeil retentissant le lendemain sur les activités physiques, psychiques et sociales de la journée.

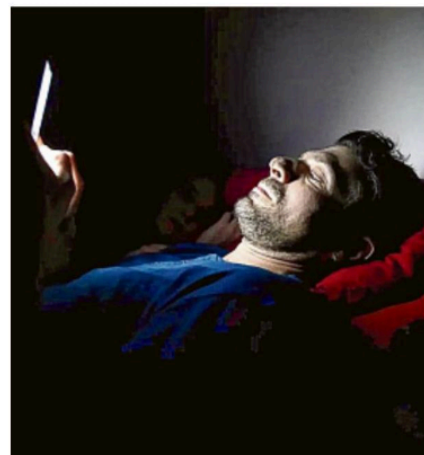
Si certains tests peuvent se réaliser grâce à de simples questionnaires ou à des examens à faire à la maison, les pathologies plus lourdes nécessitent de passer une nuit ou deux à l'hôpital. À l'HIPP, six chambres permettent de réaliser des examens complets pour déceler les troubles du sommeil. "On propose une prise en charge globale et optimisée en collaboration avec d'autres spécialités médicales comme la cardiologie, la pneumologie, l'ORL, la psychologie, etc."

Un laboratoire de sommeil complètera l'offre début mai, et

permettra d'effectuer des examens nécessaires à la prise en charge, qu'ils soient nocturnes ou diurnes.

Le manque de sommeil peut gêner la vie de ceux qui en souffrent. Il est important de s'en préoccuper car beaucoup de conséquences en découlent: "fatigue, irritabilité, mémoire, capacités sportives et intellectuelles altérées, risques cardio-vasculaires, hypertension, problèmes respiratoires...". énumère le Dr Landivier, avant d'insister: "il faut consulter, les troubles du sommeil se soignent et permettent d'en éviter plein d'autres." Le sommeil est la clef de voûte du corps.

Enora SEGUILLON
esequillon@laprovence.com



L'exposition croissante aux écrans est l'une des causes du manque de sommeil des Français. /PHOTO ILLUSTRATION LA PROVENCE

ÉTUDES

Les Français dorment de plus en plus mal, selon une étude

Le sommeil continue de se détériorer. 59% des Français estiment que leur sommeil s'est dégradé ces dernières années. En conséquence, 11% prennent des médicaments pour les aider à mieux dormir.

6h58. C'est le temps que les Français passent en moyenne par nuit à dormir, selon une étude menée par Odoxa-MNH pour le Figaro Santé publiée le 29 février 2024. Parmi eux, 33% ne dorment même que 6 h ou moins, alors que les autorités de santé recommandent au moins 7 h de sommeil.

L'âge et le fait d'être parent sont des facteurs favorisant la baisse de la durée des nuits des Français, selon leurs déclara-

tions. L'étude révèle également que 36 % des parents dorment 6 heures ou moins par jour.

Moins d'heures de sommeil et de mauvaise qualité

En plus de peu dormir, leur qualité de sommeil n'est pas optimale. 63% de Français déclarent mal dormir, dont 23% fréquemment, selon les chiffres d'une étude publiée le 1^{er} mars 2023 par Ipsos et le collectif de professionnels de la literie "Parlons literie". Pour l'expliquer, les interrogés évoquent la qualité de leur literie, leur état de santé, l'exposition au bruit, à la lumière et aux écrans ou encore l'activité physique et l'alimentation. Outre les siestes, 35% des Français déclarent avoir investi pour améliorer leur sommeil, avec notamment l'achat de lite-

rie ou de compléments alimentaires, quand 11% confient prendre des médicaments de type somnifères ou des anxiolytiques, selon l'étude Odoxa. E.S.

L'étude d'Odoxa repose sur un échantillon de 2010 Français représentatifs de la population française âgés de 18 ans et plus, interrogés sur internet du 14 au 15 février 2024. L'étude Ipsos a été réalisée sur la plateforme Ipsos Digital du 14 au 17 février 2023 sur un échantillon représentatif de 1501 Français âgés de 18 à 75 ans.

63% C'est la proportion de Français qui déclarent mal dormir.

La Provence

Aix-en-Provence / Pays d'Aix

Mercredi 10 juillet 2024 - n° 9888 - laprovence.com

Avignon P.13
Kalachnikov
aux urgences : un
homme s'est rendu



Politique
La gauche fait une
reentrée en force
à l'Assemblée P.4 & 5

PHOTO AFP

Législatives 2^e circo
Les coulisses du
désistement de
Claire Pitollat P.6

Aix-en-Provence
Gaëlle Lenfant
démissionne du
conseil municipal P.8

Euro-2024 Les Bleus éliminés en demi-finale par l'Espagne (2-1)



La fin d'un rêve

Dans le sillage d'un Kylian Mbappé décevant, les Bleus, sur un fil depuis le début de l'Euro, n'ont pas réussi à se sublimer face à l'Espagne, hier soir, à Munich. Le rêve d'une finale ce dimanche 14 juillet s'envole.

P.2 & 3 / PHOTO AFP



Football

De Zerbi : "Il faut ramener l'OM où il doit être" P.20 & 21

Pour sa première conférence de presse, hier, le nouveau coach de l'OM a présenté sa méthode et dévoilé ses ambitions, sans se sentir "ni messie, ni sauveur".



Aix-en-Provence
Le centre
des troubles
du sommeil
fait déjà
le plein P.7

PHOTO CYRIL SOLLIER

En salles
Nos critiques
des sorties
cinéma de
la semaine
P.32 & 33



UNE ENQUÊTE PALPITANTE
AU SEIN DU PLUS GRAND SUPERMARCHÉ
DE LA DROGUE

CARTEL
SAISON 3
NORD

CHACUN MERCIER

Un produit à retrouver
sur laprovence.com
et sur les plateformes.

La Provence

Aix-en-Provence

7

La Provence
Mercredi 10 juillet 2024

Céline, aide-soignante sympathique et bienveillante, appareille Fabienne, qui va passer une nuit à l'hôpital pour que l'examen appelé polysomnographie détecte tous ses micro-éveils et caractérise ses apnées du sommeil. Avec l'ouverture du centre du sommeil, les patients espèrent en finir avec leurs troubles et retrouver une vie nocturne sereine.

/PHOTO CYRIL SOLLIER



Dormir comme un bébé ? Ces patients en rêvent

Un tiers de la population est touché par un trouble du sommeil. Le premier centre traitant tous les troubles du sommeil a ouvert au sein de l'hôpital privé de Provence. La demande est déjà forte. Quatre lits supplémentaires vont être ouverts.

Compter les moutons, une tisane à la camomille, des comprimés à la mélatonine, lire un pavé façon *Guerre et Paix*, il y a bien quelques solutions pour s'endormir mais pour certains, ça ne suffit pas. Leur pathologie va bien au-delà. Grégory, cadre dynamique de 43 ans, ne dort que quatre à cinq heures par nuit. "Je me réveille à 4 heures du matin et c'est fini. J'ai tout essayé, manger léger, arrêter le café, l'alcool, tout ce qui est possible. Ça fait plus de dix ans et quand on a le souvenir de se réveiller le matin en étant reposé, on a envie que ça revienne. Au réveil, je me douche et je pense que mon cerveau compense un épuisement physique par un surinvestissement, un suréveil pour se dire 'je suis crevé mais il faut quand même que je bosse, que je m'occupe des enfants'..." Ce qui accentue probablement ses troubles du sommeil. Pour venir à bout de cet état de fatigue quasi-permanent, Grégory a décidé de consulter le docteur Landivier, un des trois médecins du nouveau centre du sommeil.

Implanté à Aix-en-Provence, à l'étage des soins continus de l'hôpital privé de Provence, ce service a ouvert mi-mai et les rendez-vous pour faire des examens sont déjà pleins jusqu'en octobre. "Un tiers de la population est touché par un trouble du sommeil. Les gens sont très

demandeurs. Dans le pays d'Aix, certains professionnels font du sommeil mais ne traitent pas tous les troubles et pas de manière complète avec une polysomnographie. Il n'y avait aucun centre de ce type à Aix. Dès septembre, on disposera de six chambres car deux, ce n'était vraiment pas suffisant."

Une nuit en apnée

Pour analyser la qualité de leur sommeil, les patients sont obli-

“

Je me suis réveillée en sursaut, en suffoquant. Je ne pouvais plus respirer. Maintenant je m'y suis habituée, je ne suis plus habituée, je ne fais plus drôle.

FABIENNE, PATIENTE

gés de passer la nuit à l'hôpital. À l'instar de Fabienne, 68 ans, retraitée aixoise appareillée des pieds à la tête et ficelée pour ne perdre aucun capteur.

"Ça y est, je suis branchée", sourit-elle, après 45 minutes entre les mains expertes de l'aide-soignante Céline, à l'humour relaxant. "Je fais de l'apnée du sommeil. Je m'en suis aperçue car une nuit, je me suis réveillée en sursaut, en suffoquant. Je ne pouvais plus respirer. Maintenant je m'y suis habituée, je ne panique plus mais ça fait drôle. Je suis allée voir un ORL en centre-ville qui m'a prescrit cet examen et m'a mise en contact avec le docteur. J'espère en finir avec ces problèmes-là."

Arrivés en fin d'après-midi, Grégory et Fabienne vont prendre leur repas à l'hôpital, y passer la nuit et repartir le lendemain matin comme s'ils étaient à la maison. "Ils viennent assez tôt pour s'habituer aux électrodes et les oublier; ça ne serait pas le cas si on les branchait à 21 heures." Le but est bien de les stresser au minimum pour que leurs résultats soient les plus représentatifs de leur quotidien.

Certes, les électrodes cérébrales, les capteurs et autres ceintures thoracique et abdominale changent un peu du rituel du coucher, mais les patients se prêtent au jeu de l'examen médical avec l'espoir de retrouver le sommeil.

"On enregistre l'électroencéphalo-

“

Ils sont nombreux. Parmi les plus importants, on retrouve l'insomnie qui touche environ 25% des patients, l'apnée du sommeil, l'hypersomnolence, les parasomnies...

DR LANDIVIER

gramme pour connaître l'architecture du sommeil, et créer son hypnogramme, c'est-à-dire savoir dans quelle phase du sommeil le patient se trouve (léger, profond, paradoxal, Ndlr). Avec ça, on combine plusieurs capteurs pour voir les mouvements paradoxaux, ainsi qu'un appareillage nasal. On pourra savoir si apnée il y a, de quel type elle est: obstructive pour un problème au niveau ORL, ou centrale lorsque le cerveau n'envoie

plus la commande de respirer." Ils décodent leur fréquence, leur importance avec désaturation ou pas, leur sévérité qui croit en fonction de la répétition et de la fragmentation du sommeil.

Cet examen appelé polysomnographie est le seul à détecter les micro-éveils de moins de dix secondes, qui sont pathologiques. Car les coups d'hypoxémie (manque d'oxygène dans le sang) favorisent l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux ou encore les infarctus.

"La fragmentation du sommeil est vraiment une catastrophe. Pneumologues, neurologues, cardiologues et psychologues nous adressent des patients car il faut détecter s'il y a des apnées du sommeil pour soigner certaines pathologies. Les examens ophtalmologiques ont montré que si on arrive à bloquer ou contrôler les apnées, on ralentissait l'évolution du glaucome."

Diverses pathologies

Discipline transversale et en plein essor, les médecins spécialistes du sommeil comme les docteurs Landivier, Petitpas et Ruilet du centre aixois ont fort à faire. Si les demandes de prise en charge explosent, c'est que les troubles du sommeil sont nombreux.

"Ce n'est pas le motif de consultation le plus représenté dans la population, on se rend compte que les gens parlent de leurs pro-

blèmes de sommeil depuis 10 ou 15 ans à leur médecin généraliste. Mais il y avait peu ou pas de traitement jusque-là, peu ou pas d'écoute aussi.

C'était sous-diagnostiqué mais ça n'était pas une spécialité à part entière de la médecine, c'est en train de s'organiser comme tel", souligne le docteur Landivier. "Parmi les plus importants, on retrouve l'insomnie qui touche environ 25% des patients, l'apnée du sommeil, l'hypersomnolence, les parasomnies (troubles du comportement pendant le sommeil, Ndlr)..."

Pour chaque pathologie, il faut un examen et un suivi adéquats. Si la polysomnographie permet de détecter les apnées répétées, un agenda du sommeil permettra de connaître les événements de la vie nocturne d'un insomniaque. "Il y a des problèmes psychologiques aussi dans l'insomnie, notamment liée à un stress, un traumatisme, une dépression, il peut y avoir beaucoup de facteurs transversaux et différents examens cliniques à faire."

L'objectif de ce centre est d'accompagner toutes les pathologies du sommeil là où l'on se contentait jusqu'à présent de demander à son pharmacien d'un peu de mélatonine, et attendre vainement un hypothétique marchand de sable. Avec le rêve de s'endormir de nouveau comme un bébé.

Laure GARETA

Offre de soins

L'Hôpital de Provence officialise l'ouverture de son centre du sommeil

Publié le 14/03/24 - 11h55

À l'occasion de la journée internationale du sommeil le 15 mars, l'Hôpital privé de Provence situé à Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône) officialise dans un communiqué l'ouverture d'un centre dédié, répondant à une *"demande croissante en matière de prise en charge globale des troubles du sommeil et de l'éveil"* sur le territoire. L'implantation au sein de l'établissement *"permettra une collaboration rapide et efficace"* avec toutes les spécialités, notamment médicales, impliquées dans la prise en charge des pathologies du sommeil, telles que la cardiologie, la pneumologie, la neurologie, l'ORL, la stomatologie ou encore la psychologie.

Une offre de consultations, assurée par deux anesthésistes-réanimateurs et un cardiologue-réanimateur formés aux pathologies du sommeil, sera assurée à partir du 18 mars. Elle sera complétée début mai par un *"laboratoire de sommeil"*, permettant d'effectuer les examens nécessaires à la prise en charge, qu'ils soient nocturnes ou diurnes, chez les adultes (polysomnographie de 12 à 24 heures, contrôle CPAP*, polysomnographie, test itératif de latence d'endormissement, test de maintien d'éveil, etc.). Il disposera dans un premier temps de deux chambres d'un lit chacune, avec *"une capacité d'accueil pouvant, à terme, aller jusqu'à six chambres individuelles"*.

** Le CPAP (pour continuous positive airway pressure) est un dispositif médical couramment utilisé pour traiter les patients atteints d'apnée obstructive du sommeil.*

Caroline Cordier

Écrire à l'auteur • Suivre sur Twitter

Les informations publiées par Hospimedia sont réservées au seul usage de ses abonnés. Pour toute demande de droits de reproduction et de diffusion, contactez Hospimedia (copyright@hospimedia.fr). Plus d'informations sur le copyright et le droit d'auteur appliqués aux contenus publiés par Hospimedia dans la rubrique [droits de reproduction](#).

News Day FR > Local

✓ Un centre du sommeil ouvre à l'Hôpital Privé de Provence

LOCAL Billie Local 4 days ago

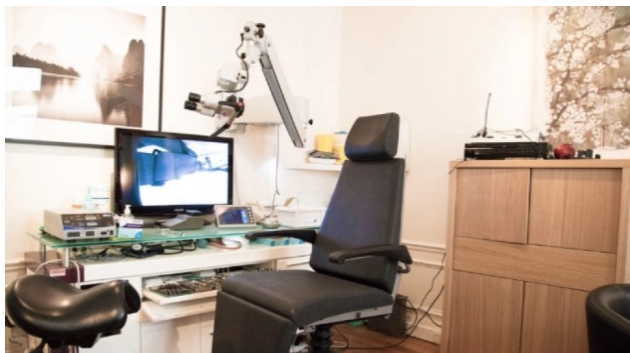
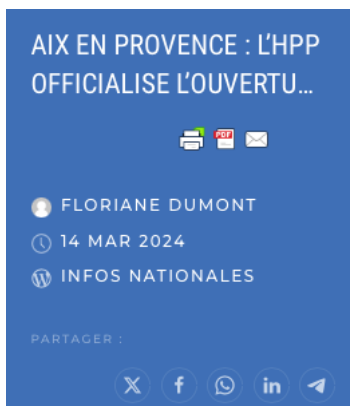


Alors que ce vendredi 15 mars 2024 marque la 24ème Journée Internationale du Sommeil, l'Hôpital Privé Provence (HPP) d'Aix-en-Provence vient d'officialiser l'ouverture d'un Centre du Sommeil. L'ouverture des salles aura lieu début mai et l'ouverture du bureau des Consultations à partir de ce lundi 18 mars.

Alors qu'environ un tiers de la population souffre de troubles du sommeil et de l'éveil, pouvant engendrer des risques sanitaires importants, un nouveau Centre du Sommeil ouvre ses portes au sein de l'Hôpital Privé Provence. Dès ce lundi 18 mars, il accueillera un bureau de consultation. « Tous les troubles du sommeil y seront analysés, les examens nécessitant tous une prescription médicale. Trois médecins y sont rattachés : deux anesthésistes-réanimateurs et un cardiologue-réanimateur, tous titulaires du DIU de physiologie et pathologie du sommeil », indique l'HPP.

« Un laboratoire du sommeil viendra compléter l'offre, permettant dès le mois de mai de réaliser les examens nécessaires au traitement, qu'il soit nocturne ou diurne, chez l'adulte. Il comportera dans un premier temps deux salles individuelles pouvant accueillir jusqu'à 6 chambres individuelles. Les différents types d'exams comprennent la polysomnographie de 12 à 24 heures, le contrôle CPAP/polysomnographie, le test itératif de latence du sommeil (TILE) ainsi que le test de maintien de l'éveil (TME) », précise l'hôpital privé. L'HPP ajoute que « l'implantation du Centre du Sommeil au sein de l'hôpital permettra une collaboration rapide et efficace avec toutes les spécialités médicales impliquées dans la prise en charge des pathologies du sommeil, comme la cardiologie, la pneumologie, la neurologie, l'ORL, la stomatologie et la psychologie... ».

Attention, les rendez-vous peuvent être pris via la plateforme Doctolib.



AIX EN PROVENCE : L'HPP officialise l'ouverture de son Centre du Sommeil

Alors que le Vendredi 15 mars 2024 marquera la 24^{ème} Journée internationale du sommeil, l'Hôpital Privé de Provence (HPP) officialise l'ouverture d'un Centre du Sommeil répondant à une demande croissante en matière de prise en charge globale des troubles du sommeil et de l'éveil sur le territoire du pays d'Aix.

Composé de deux entités, situées l'une en face de l'autre, au 2^{ème} étage Ouest de l'Hôpital Privé de Provence, le Centre du Sommeil – HPP accueillera à partir du lundi 18 mars un bureau de consultations. Tous les troubles du sommeil y seront analysés, les examens nécessitant tous une prescription médicale.

Trois médecins y sont rattachés : deux anesthésistes-réanimateurs (Drs Olivier Ruinet et Franck Petitpas) et un cardiologue-réanimateur (Dr Antoine Landivier), tous titulaires du DIU de physiologie et pathologie du sommeil.

Un laboratoire de sommeil complètera l'offre, début mai, permettant d'effectuer les examens nécessaires à la prise en charge, qu'ils soient nocturnes ou diurnes, chez les adultes. Il disposera, dans un premier temps, de deux chambres individuelles avec une capacité d'accueil pouvant, à terme, aller jusqu'à 6 chambres individuelles.

Les examens seront lus par deux techniciens du sommeil et validés par les médecins. Les différents types d'exams comprennent la polysomnographie de 12 à 24 heures, le contrôle CPAP/polysomnographie, le Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE) ainsi que le Test de Maintien d'Eveil (TME).

Pour une prise en charge optimisée, le centre de consultations proposera des consultations combinées avec le prestataire du patient. Des polygraphies ventilatoires pourront également être réalisées en externe, les prises de rendez-vous se faisant via la plateforme Doctolib.

L'implantation du Centre du Sommeil – HPP au sein de l'hôpital permettra une collaboration rapide et efficace avec toutes les spécialités médicales impliquées dans la prise en charge des pathologies du sommeil, telles que la cardiologie, la pneumologie, la neurologie, l'ORL, la stomatologie et la psychologie...

Rappelons qu'environ un tiers de la population présente des troubles du sommeil et de l'éveil, qui peuvent entraîner des risques importants pour la santé. Les patients souffrant de ces troubles ont une espérance de vie réduite par rapport à la population générale en raison, notamment, des risques accidentels liés à l'hypersomnolence ou encore des complications cardiovasculaires, métaboliques et psychiatriques.

CENTRE DU SOMMEIL – HPP

235 allée Nicolas de Staël – 13080 Aix-en-Provence

Tél : 04 42 33 88 00 – www.hopital-prive-de-provence.com

À PROPOS : Positionné comme un pôle emblématique dans le système de soins régional, l'Hôpital Privé de Provence (25 000 m² ; 250 médecins ; plus de 500 salariés ; 300 lits et places ; 26 salles de blocs) est à la fois un hôpital de proximité et un hôpital de recours. Pluridisciplinaire, il propose tous types de spécialités. Privilégiant les équipements de pointe, la qualité des soins et l'accueil des patients, son offre est complétée par la Maison Médicale de Provence et le Pôle Santé de Provence. C'est désormais près de 130 consultants spécialisés et 35 disciplines différentes qui sont au total regroupés sur l'ensemble des 3 établissements.

Aix-en-Provence - Santé

Un centre du sommeil ouvre à l'Hôpital privé de Provence 🕒 3min



 Par Jean-Michel Darnas 15/03/2024 à 10:14



Alors que ce vendredi 15 mars 2024 marque la 24ème Journée internationale du sommeil, l'Hôpital Privé de Provence (HPP) à Aix-en-Provence vient d'officialiser l'ouverture d'un Centre du Sommeil. L'ouverture des chambres se fera début mai et l'ouverture du bureau des Consultations à partir de ce lundi 18 mars.

Alors qu'environ un tiers de la population présente [des troubles du sommeil](#) et de l'éveil, qui peuvent entraîner des risques importants pour la santé, un nouveau Centre du Sommeil ouvre au sein de l'Hôpital Privé de Provence. Il accueille à partir de ce lundi 18 mars un bureau de consultations. "Tous les troubles du sommeil y seront analysés, les examens nécessitant tous une prescription médicale. Trois médecins y sont rattachés : deux anesthésistes-réanimateurs et un cardiologue-réanimateur, tous titulaires du DIU de physiologie et pathologie du sommeil", indique l'HPP.

"Un laboratoire de sommeil complètera l'offre, permettant à partir de mai d'effectuer les examens nécessaires à la prise en charge, qu'ils soient nocturnes ou diurnes, chez les adultes. Il disposera, dans un premier temps, de deux chambres individuelles avec une capacité d'accueil pouvant, à terme, aller jusqu'à 6 chambres individuelles. Les différents types d'exams comprennent la polysomnographie de 12 à 24 heures, le contrôle CPAP/polysomnographie, le Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE) ainsi que le Test de Maintien d'Eveil (TME)", précise l'Hôpital privé. L'HPP ajoute que "l'implantation du Centre du Sommeil au sein de l'hôpital permettra une collaboration rapide et efficace avec toutes les spécialités médicales impliquées dans la prise en charge des pathologies du sommeil, telles que la cardiologie, la pneumologie, la neurologie, l'ORL, la stomatologie et la psychologie...."

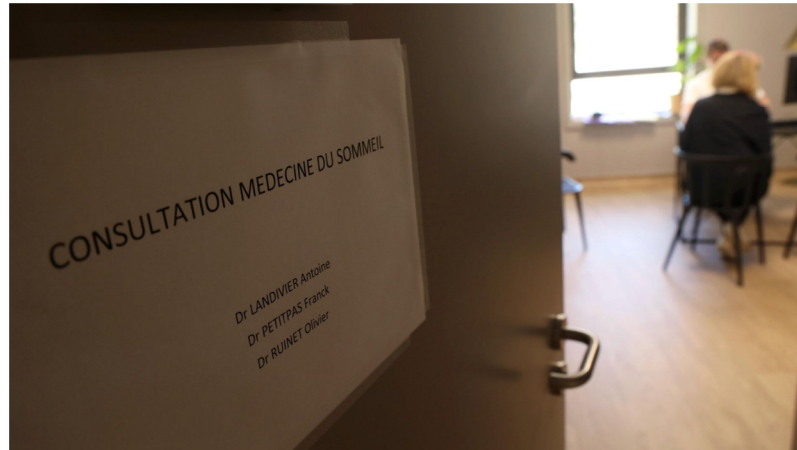
À noter que les rendez-vous pourront se prendre via la plateforme Doctolib.

crédit photo HPP

"De nombreux patients ne dorment pas bien" : un centre du sommeil ouvre à l'Hôpital Privé de Provence d'Aix

Par Enora SEGUILLON

Publié le 28/03/24 à 09:01 - Mis à jour le 28/03/24 à 09:01



La prise de rendez-vous est d'ores et déjà ouverte sur le site internet ou l'application Doctolib. Les six chambres individuelles, qui serviront à réaliser des examens approfondis, seront quant à elles ouvertes le mois prochain.

Photo Nicolas Vallauri

Alors que le sommeil des Français continue de se dégrader, l'Hôpital Privé de Provence ouvre un centre du sommeil pour faire face à la demande croissante de prise en charge de ces troubles sur le territoire.

Qui n'a pas déjà subi une journée de travail après une nuit d'insomnie ? Qui n'est pas devenu irritable à souhait avec des cernes jusqu'aux orteils après une mauvaise nuit ? Les troubles du sommeil réguliers concernent 37 % des Français selon une étude menée par l'[Inserm](#) sur l'insomnie et publiée en 2017. Pourtant, bien dormir est essentiel et les troubles du sommeil peuvent devenir de véritables handicaps. Pour soulager le quotidien des habitants du pays aixois gênés par ces nuits agitées, l'Hôpital Privé de Provence (HPP) vient d'ouvrir un centre du sommeil dans lequel tous les troubles y seront analysés.

Une initiative qui provient des médecins eux-mêmes, trop souvent confrontés à ces pathologies. Dans les spécialités de cardiologie ou neurochirurgie, les patients sont reliés à un "scope", un moniteur de surveillance, qui a permis de déceler l'ampleur du nombre de patients concernés.

Le docteur Antoine Landivier est cardiologue réanimateur depuis 12 ans. Avec deux de ses confrères, les Dr Ruinet et le Dr Petitpas, ils sont à l'initiative de l'ouverture de ce centre. *"Lors des analyses que nous effectuons, nous nous sommes aperçus que de nombreux patients ne dormaient pas bien avec des épisodes de désaturation (manque d'oxygène) qui peuvent relever de l'apnée du sommeil."*

Désengorger les autres centres du sommeil

Les trois médecins décident alors de se former à ces pathologies et obtiennent un diplôme interuniversitaire de physiologie et pathologie du sommeil. Ce projet devrait aider au désengorgement des centres du sommeil de la région situés à Salon-de-Provence, Aubagne, et Marseille. *"Il y a quatre lits à la Timone par exemple mais ils sont débordés et ont des délais de six mois. Ils privilégient donc les patients lourds, atteints de narcolepsie par exemple"*, explique le Dr Landivier.

Avant d'analyser les conséquences, il faut comprendre les causes des troubles du sommeil. Pourquoi les Français dorment-ils moins bien ? Les premiers coupables sont **les écrans**. *"La lumière bleue empêche la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui facilite le sommeil. Normalement c'est le noir qui permet de s'apaiser, de ralentir la fréquence cardiaque mais si vous la décalez cela aura un impact sur votre sommeil. Les écrans sont une vraie catastrophe : les conséquences neuropsychologiques sont une vraie plaie mais on n'en a pas encore conscience. Cela va être grave je pense"*, s'inquiète le professionnel de santé.

Le manque de sommeil s'explique aussi par le mode de vie. *"Les gens font du sport plus tard, car ils quittent le travail plus tard... Ils mangent moins bien ou sont plus exposés aux bruits et à la lumière."*

Une nuit à l'hôpital pour déceler les troubles

Apnée du sommeil, insomnie, hypersomnolence, narcolepsie... Les troubles du sommeil sont nombreux. Les plus fréquemment rencontrés sont l'apnée du sommeil, un trouble de la ventilation nocturne dû à la survenue anormalement fréquente de pauses respiratoires, et l'insomnie qui se traduit par un manque ou une mauvaise qualité de sommeil retentissant le lendemain sur les activités physiques, psychiques et sociales de la journée.

Si certains tests peuvent se réaliser grâce à de simples questionnaires ou à des examens à faire à la maison, les pathologies plus lourdes nécessitent de passer une nuit ou deux à l'hôpital. À **I'HPP**, six chambres permettront de réaliser des examens complets pour déceler les troubles du sommeil. *"On propose une prise en charge globale et optimisée en collaboration avec d'autres spécialités médicales comme la cardiologie, la pneumologie, l'ORL, la psychologie, etc."*

Un laboratoire de sommeil complétera l'offre début mai, et permettra d'effectuer des examens nécessaires à la prise en charge, qu'ils soient nocturnes ou diurnes.

Le manque de sommeil peut gâcher la vie de ceux qui en souffrent. Il est important de s'en préoccuper car beaucoup de conséquences en découlent : *"fatigue, irritabilité, mémoire, capacités sportives et intellectuelles altérées, risques cardio-vasculaires, hypertension, problèmes respiratoires..."*, énumère le Dr Landivier, avant d'insister : *"il faut consulter, les troubles du sommeil se soignent et permettent d'en éviter plein d'autres."*

Le sommeil est la clef de voûte du corps.

Prise de rendez-vous sur [Doctolib](#).

Dormir comme un bébé ? À Aix, ces patients de l'Hôpital privé de Provence en rêvent

Par **Laure GARETA**

Publié le 10/07/24 à 09:27 - Mis à jour le 10/07/24 à 09:27



Céline, aide-soignante sympathique et bienveillante, appareille Fabienne, qui va passer une nuit à l'hôpital pour que l'examen, appelé polysomnographie, détecte tous ses micro-éveils et caractérise ses apnées du sommeil.
Photo Cyril Sollier

Un tiers de la population est touché par un trouble du sommeil. Le premier centre traitant tous les troubles du sommeil a ouvert au sein de l'Hôpital privé de Provence à Aix. La demande est déjà forte. Quatre lits supplémentaires vont être ouverts.

Compter les moutons, une tisane à la camomille, des comprimés à la mélatonine, lire un pavé façon *Guerre et Paix*, il y a bien quelques solutions pour s'endormir, mais pour certains, ça ne suffit pas. Leur pathologie va bien au-delà.

Grégory, cadre dynamique de 43 ans, ne dort que quatre à cinq heures par nuit. "Je me réveille à 4 h du matin et c'est fini. J'ai tout essayé, manger léger, arrêter le café, l'alcool, tout ce qui est possible. Ça fait plus de dix ans et quand on a le souvenir de se réveiller le matin en étant reposé, on a envie que ça revienne. Au réveil, je me douche et je pense que mon cerveau compense un épuisement physique par un surinvestissement, un sur-réveil pour se dire 'je suis crevé mais il faut quand même que je bosse, que je m'occupe des enfants'..."

Ce qui accentue probablement ses troubles du sommeil. Pour venir à bout de cet état de fatigue quasi permanent, Grégory a décidé de consulter le docteur Landivier, un des trois médecins du nouveau **centre du sommeil**.

Implanté à Aix-en-Provence, à l'étage des soins continus de **l'Hôpital privé de Provence**, ce service a ouvert mi-mai et les rendez-vous pour faire des examens sont déjà pleins jusqu'en octobre.

"Un tiers de la population est touché par un trouble du sommeil. Les gens sont très demandeurs. Dans le pays d'Aix, certains professionnels font du sommeil, mais ne traitent pas tous les troubles et pas de manière complète avec une polysomnographie. Il n'y avait aucun centre de ce type à Aix-en-Provence. Dès septembre, on disposera de six chambres car deux, ce n'était vraiment pas suffisant."

Une nuit en apnée

Pour analyser la qualité de leur sommeil, les patients sont obligés de passer la nuit à l'hôpital. À l'instar de Fabienne, 68 ans, retraitée aixoise appareillée des pieds à la tête et ficelée pour ne perdre aucun capteur.

"Ça y est, je suis branchée", sourit-elle, après quarante-cinq minutes entre les mains expertes de l'aide-soignante Céline, à l'humour relaxant.

"Je fais de **l'apnée du sommeil**. Je m'en suis aperçue car une nuit, je me suis réveillée en sursaut, en suffoquant. Je ne pouvais plus respirer. Maintenant je m'y suis habituée, je ne panique plus, mais ça fait drôle. Je suis allée voir un ORL en centre-ville qui m'a prescrit cet examen et m'a mise en contact avec le docteur. J'espère en finir avec ces problèmes-là."

Arrivés en fin d'après-midi, Grégory et Fabienne vont prendre leur repas à l'hôpital, y passer la nuit et repartir le lendemain matin comme s'ils étaient à la maison. "Ils viennent assez tôt pour s'habituer aux électrodes et les oublier ; ça ne serait pas le cas si on les branchait à 21 h."

Le but est bien de les stresser au minimum pour que leurs résultats soient les plus représentatifs de leur quotidien. Certes, les électrodes cérébrales, les capteurs et autres ceintures thoracique et abdominale changent un peu du rituel du coucher, mais les patients se prêtent au jeu de l'examen médical avec l'espoir de retrouver le sommeil.

"On enregistre l'électroencéphalogramme pour connaître l'architecture du sommeil, et créer son hypnogramme, c'est-à-dire savoir dans quelle phase du sommeil le patient se trouve (léger, profond, paradoxal, Ndlr). Avec ça, on combine plusieurs capteurs pour voir les mouvements paradoxaux, ainsi qu'un appareillage nasal. On pourra savoir si apnée il y a, de quel type elle est : obstructive pour un problème au niveau ORL, ou centrale lorsque le cerveau n'envoie plus la commande de respirer." Ils décodent leur fréquence, leur importance avec désaturation ou pas, leur sévérité qui croît en fonction de la répétition et de la fragmentation du sommeil.

Cet examen appelé **polysomnographie** est le seul à détecter les micro-éveils de moins de dix secondes, qui sont pathologiques. Car les coups d'hypoxémie (manque d'oxygène dans le sang) favorisent l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux ou encore les infarctus.

Diverses pathologies

"La fragmentation du sommeil est vraiment une catastrophe. Pneumologues, neurologues, cardiologues et psychologues nous adressent des patients car il faut détecter s'il y a des apnées du sommeil pour soigner certaines pathologies. Les examens ophtalmologiques ont montré que si on arrive à bloquer ou contrôler les apnées, on ralentissait l'évolution du glaucome."

Discipline transversale et en plein essor, les médecins spécialistes du sommeil comme les docteurs Landivier, Petitpas et Ruilet du centre aixois ont fort à faire. Si les demandes de prise en charge explosent, c'est que les troubles du sommeil sont nombreux.

"Ce n'est pas le motif de consultation le plus représenté dans la population, on se rend compte que les gens parlent de leurs problèmes de sommeil depuis dix ou quinze ans à leur médecin généraliste. Mais il y avait peu ou pas de traitement jusque-là, peu ou pas d'écoute aussi. C'était sous-diagnostiqué, mais ça n'était pas une spécialité à part entière de la médecine, c'est en train de s'organiser comme tel", souligne le docteur Landivier. Parmi les plus importants, on retrouve l'insomnie qui touche environ 25 % des patients, l'apnée du sommeil, l'hypersomnolence, les parasomnies (troubles du comportement pendant le sommeil, Ndlr)..."

Pour chaque pathologie, il faut un examen et un suivi adéquats. Si la polysomnographie permet de détecter les apnées répétées, un agenda du sommeil permettra de connaître les événements de la vie nocturne d'un insomniaque. *"Il y a des problèmes psychologiques aussi dans l'insomnie, notamment liée à un stress, un traumatisme, une dépression, il peut y avoir beaucoup de facteurs transversaux et différents examens cliniques à faire."*

L'objectif de ce centre est d'accompagner toutes les pathologies du sommeil là où l'on se contentait jusqu'à présent de demander à son pharmacien d'un peu de mélatonine, et attendre vainement un hypothétique marchand de sable.

Avec le rêve de s'endormir de nouveau comme un bébé.