

Canadian Sleep  
Society



Société Canadienne  
du Sommeil

# Vigilance

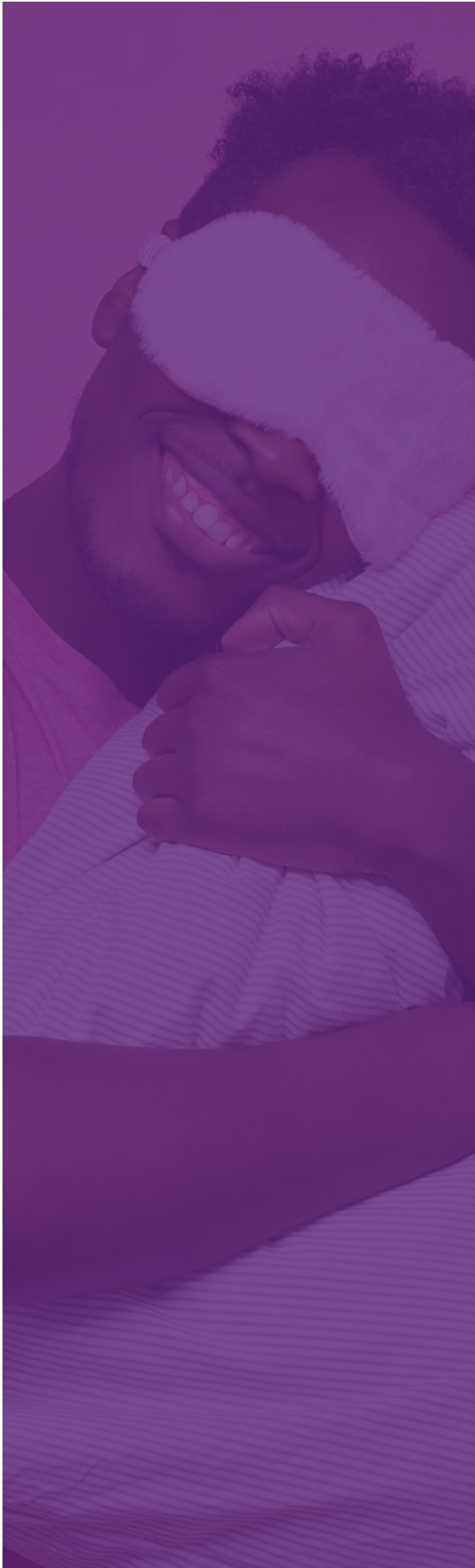
Bulletin

UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ • HIVER 2023 • VOLUME 27

## Découvrez ce que nous ferons pour promouvoir un sommeil sain

La **Société canadienne du sommeil** est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la défense des troubles du sommeil.





Éditrice en chef  
Liza Perez

Traductrice  
Florence Lambert-Beaudet

## COMITÉ EXÉCUTIF DE LA SCS

---

### Présidente

Célyne Bastien, PhD

### Président sortant

Charles Samuels, MD, CCFP, DABSM

### Vice-Président (Recherche)

Thanh Dang-Vu, MD, PhD

### Vice-Président (Clinique)

Robert P. Skomro, MD, FRPCPC

### Membre associée (Mobilisation et partage des connaissances)

Julie Carrier, Ph.D.

### Secrétaire/Trésorier

Najib Ayas, MD, MPH

### Membre associé (Technologue)

Santixay Homsombath, BSc, RPSGT, RST, CCSH

### Membre associée (Spécialité dentaire)

Nelly Huynh, Phd

### Membre associé (Étudiant)

Nicholas van den Berg, B.A. (Hons), PhD Candidate

### Membre associée (Étudiant)

Sara Pintwala, PhD Candidate

### Membre associé (Adhesion)

James G. Macfarlane PhD, FAASM

### Membre associé (Medias)

Jonathan Charest, PhD

### Membre associée (Communications/Vigilance)

Liza Perez, BSc, RPSGT

Vigilance is the official newsletter of the Canadian Sleep Society (CSS).

Vigilance est le bulletin officiel de la Société canadienne du sommeil (SCS).

The Canadian Sleep Society (CSS) / Société Canadienne du Sommeil (SCS) is a professional association of clinicians, scientists and technologists formed in June 1986 to further the advancement and understanding of sleep and its disorders through scientific study and public awareness.

La Société canadienne du sommeil (SCS) est une association professionnelle de cliniciens, de scientifiques et de technologues mise sur pied en juin 1986 afin de favoriser l'avancement des connaissances et la compréhension du sommeil et des troubles qui l'affectent par la recherche scientifique et la sensibilisation du grand public.



Dormez  
là-dessus

## SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Nous sommes très heureux d'annoncer que le **SCS** a acquis **Dormez là-dessus**. Cette acquisition profitera aux deux organisations et fera en sorte que nos efforts continus de sensibilisation du public et les efforts de plaidoyer soient efficaces et aient un plus grand impact sur les Canadiens. Nous aurons accès à toutes les ressources et à de nombreux avantages en joignant nos efforts. Nous espérons que cela ouvrira de nouvelles opportunités pour nous et notre succès.

**POUR EN  
SAVOIR PLUS**



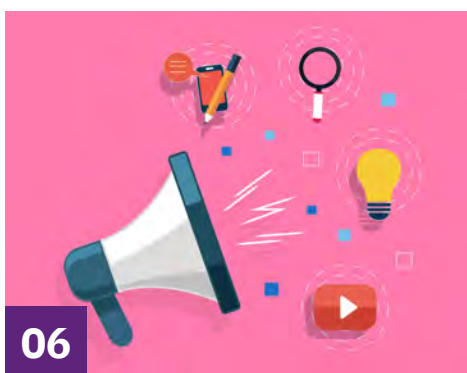




05



13



06



09

## Table des matières

**05** **11ème conférence de la SCS à venir**  
En savoir plus sur la conférence à venir

**06** **Activités et média**  
Les membres du SCS font la promotion d'un sommeil sain dans les médias

**09** **Articles et présentations par affiche**  
Promotion de la science du sommeil

**13** **Équipe de Travail des Stagiares CSS/CSCN**

# 11ème conférence nationale de la société canadienne du sommeil



Canadian Sleep Society  Société Canadienne du Sommeil

## National Conference 2023 Conférence Nationale 2023

April 27-29 | 27-29 avril  
Westin, Ottawa

### À propos de la conférence de 2023

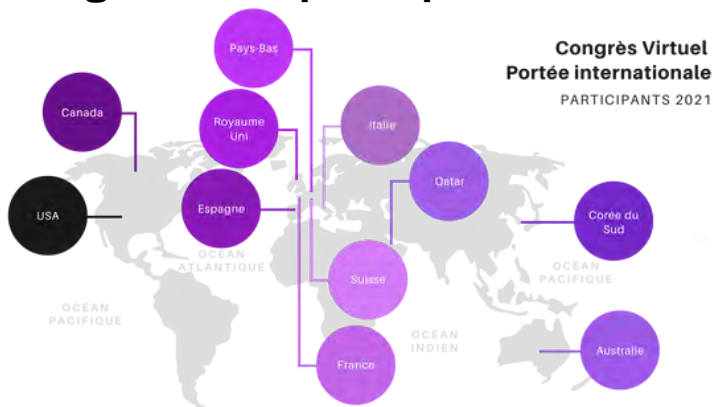
Notre comité scientifique travaille sans relâche sur le programme pour 2023 et nous avons le plaisir de voir tout le monde dans le magnifique **Westin Ottawa**. Pour ceux qui ne peuvent pas se joindre à nous en personne, il y aura des options pour vous aussi, mais nous savons à quel point les gens sont excités de collaborer en personne pour la première fois depuis plusieurs années.

Le programme de 2023 se déroulera sur trois jours, le premier jour étant consacré à des programmes spécialisés pour les médecins de famille, les technologues, les stagiaires et les psychologues. L'ouverture officielle de la conférence aura lieu le 27 avril à partir de 16 heures avec le discours d'ouverture et la remise des prix, suivis par notre conférencier d'ouverture d'honneur. Après le discours d'ouverture, nous organiserons une réception de bienvenue pour les sponsors dans le hall d'exposition de la conférence.

Restez à l'écoute pour de plus d'informations. Notez les dates dans votre calendrier ! Nous espérons vous voir en 2023.

[sleepconference.ca](http://sleepconference.ca)

### Regardez nos participants de 2021



*Merci à nos  
nos commanditaires*



### Vous cherchez à participer à l'exposition en 2023?

- Générer des prospectus pour votre entreprise
- Gagner en visibilité pour votre marque/produit
- Rechercher de la publicité/des relations publiques

Quels que soient vos objectifs, notre équipe travaillera avec vous. N'hésitez pas à nous contacter dès aujourd'hui pour savoir comment nous pouvons vous aider!

Les entreprises qui envisagent un parrainage sont invitées à envoyer un courriel à [marina@strategicmeetingdesigns.com](mailto:marina@strategicmeetingdesigns.com) pour demander une copie du dossier de parrainage et elle vous l'enverra.

## Présence en ligne

La présence en ligne de la Société Canadienne du Sommeil augmente chaque fois qu'un article est partagé ou lorsque des internautes interagissent avec le contenu présenté en ligne. Nous vous encourageons à continuer de partager @Canadian Sleep Society afin de nous aider à mieux nous faire connaître.

Quelques points saillants de l'année dernière.



48 k

Atteindre un plus grand public

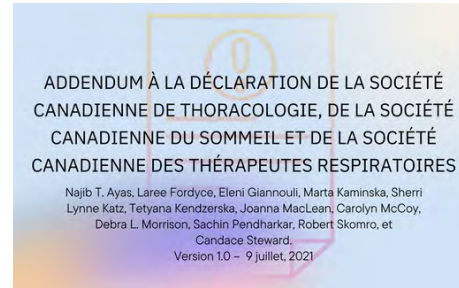
3.3 k

Nombre de "Likes"



# Activités et médias

## Jetez un coup d'œil à notre année



### Rappel Philips

Comme nous l'avons affirmé dans notre énoncé précédent, la prise de décision doit être partagée entre le patient, sa famille ou d'autres soutiens et les médecins, afin d'équilibrer soigneusement les risques liés à la poursuite ou à l'interruption de l'utilisation des appareils concernés, et de prendre en compte les autres traitements/dispositifs disponibles. La décision de poursuivre l'utilisation prolongée d'un appareil rappelé devrait être individualisée et documentée dans le dossier médical.



### Article à soumettre concernant les pratiques de l'heure avancée (DST) (Disponible en anglais seulement.)

Nous présentons ici notre propre revue de la littérature de recherche disponible, y compris celle utilisée par d'autres associations de chercheurs pour formuler des recommandations. Une attention particulière est accordée à la situation géographique nordique du Canada et à ses conséquences sur la relation entre les fuseaux horaires et l'exposition à la lumière naturelle.



### Comment le rappel des appareils de PPC Philips Respironics a-t-il affecté vos patients?

Des chercheurs de l'Université d'Ottawa et de l'Université de Calgary s'entretiennent avec des fournisseurs de soins de santé de partout au Canada dont les patients ont été touchés par ce rappel.



### Rappel de produit de Santé Canada – Masques Respironics

Message de la Société Canadienne de thoracologie, de la Société Canadienne du sommeil et de la Société canadienne des thérapeutes respiratoires.



### Position de la société canadienne du sommeil sur l'utilisation de l'heure avancée (DST)

Une revue systématique de la littérature a été effectuée au nom de la SCS par rapport aux preuves scientifiques derrière l'utilisation de l'heure avancée.



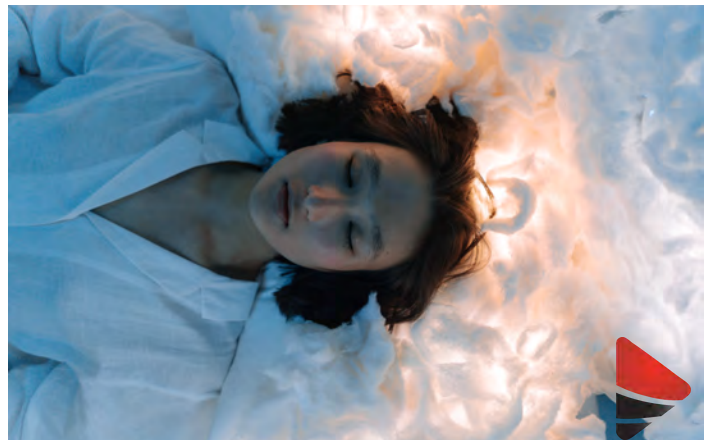
### Canadians are not getting enough sleep – and that's a big problem (Disponible en anglais seulement.)

COVID-19 est arrivé au début de l'année 2020 et les problèmes de sommeil - non seulement au Canada mais dans le monde entier - sont passés d'un problème de santé grave à une situation proche de la crise.





**Devriez-vous vraiment prendre de la mélatonine pour vous aider à dormir ? Les experts s'expriment sur les risques potentiels. (Disponible en anglais seulement.)**  
Les chercheurs ont constaté qu'en 2018, les adultes américains prenaient plus de deux fois plus de mélatonine qu'ils ne le faisaient dix ans plus tôt.



**Continuez à rêver (Disponible en anglais seulement.)**

Le sommeil est un élément essentiel de notre bien-être général, qui a une incidence sur tout, de notre santé physique et émotionnelle à notre productivité et à notre acuité mentale.



**La vengeance de la procrastination du coucher ruine-t-elle votre sommeil? (Disponible en anglais seulement.)**

La vengeance de tout cela vient de l'état d'esprit suivant : "Je mène une vie bien remplie, je mérite un peu de temps pour me détendre." selon le Dr Jonathan Charest, directeur des services de sommeil des athlètes au Centre for Sleep & Human Performance, l'une des façons de contrer ce phénomène est de se concentrer sur l'hygiène du sommeil.



**L'insomnie peut augmenter le risque de déclin de la mémoire chez les adultes d'âge moyen et plus âgés**  
(Disponible en anglais seulement.)

Comme le sommeil est important pour la consolidation de la mémoire et d'autres fonctions cognitives, un sommeil perturbé est susceptible de rendre la cognition plus vulnérable, » Thanh Dang-Vu, MD, PhD



**Dormez suffisamment et vivez plus vieux!**

De fait, l'étude démontre que dormir suffisamment pourrait augmenter la longévité de 1,2 an par rapport à une durée de sommeil en deçà des recommandations. Aussi, suivre les recommandations plutôt que les dépasser permettrait d'accroître son espérance de vie de 2,6 ans.



**L'heure d'été a permis aux Canadiens de dormir une heure de plus ce week-end. Cela peut-il aider à résoudre la crise du sommeil dans le pays?** (Disponible en anglais seulement.)

Quelle est l'ampleur de la crise du sommeil au Canada et quelles sont les conséquences d'une population mal reposée

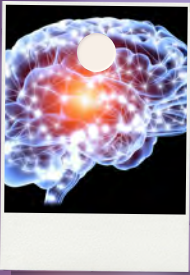


**Le développement de l'insomnie entraîne une détérioration de la cognition à l'âge moyen et tardif**  
(Disponible en anglais seulement.)

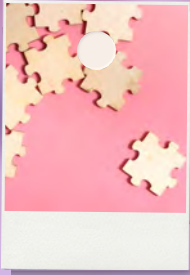
Les résultats d'une étude portant sur plus de 25 000 participants ont montré une association longitudinale entre le statut probable d'insomnie et le déclin subjectif de la mémoire chez les adultes d'âge moyen et plus âgés, ce qui pourrait souligner l'importance de cibler l'insomnie pour lutter contre le déclin cognitif lié à l'âge.



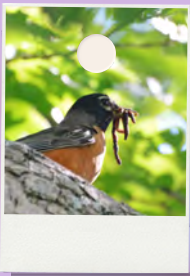
# Articles et présentations par affiche



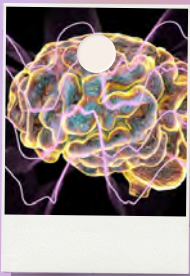
Toor, B., van den Berg, N.H., Fang, Z., Pozzobon, A., Ray, L. B., & Fogel, S.M. *The impact of age on problem-solving skills: Reduced benefit of sleep for memory trace consolidation.* (2022). *Neurobiology of Aging.*



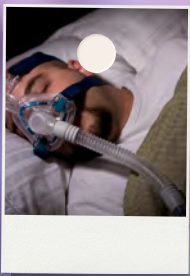
van den Berg, N. H., Smith, D., Fang, L., Pozzobon, A., & Fogel, S.M. (2022). Sleep, nap, and wake alters functional connectivity for the consolidation of problem-solving skills. HBM. Glasgow, Scotland. (Présentation par affiche)



Gibbings, A., Ray, L., Smith, D., van den Berg, N., Toor, B., Sergeeva, V., Viczko, J., Owen, A., Fogel, S. *Does the early bird really get the worm? How chronotype relates to human intelligence.* (2022). *Research in Behavioral Sciences.*



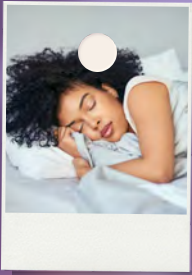
Lafrenière, A., Lina, J-M., Hernandez, J., Bouchard, M., Gosselin, N., Carrier, J. (2022). *Sleep slow waves' negative-to-positive-phase transition: a marker of cognitive and apneic status in aging.* (2022). *Sleep.*



Martineau-Dussault, M-È., André, C., Daneault, V., Baril, A., Gagnon, K., Blais, H., Petit, D., Montplaisir, J., Lorrain, D., Bastien, C., Hudon, C., Descoteaux, M., Bore, A., Theaud, G., Thompson, C., Legault, J., Martinez Villar G. E., Lafrenière, A., Lafond, C., Gosselin, N. (2022). *Medial temporal lobe and obstructive sleep apnea: Effect of sex, age, cognitive status and free-water.* *NeuroImage: Clinical.*



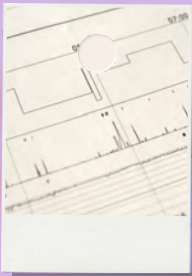
# Articles et présentations par affiche



Bertrand, M., Bastien, C., Boutin, I., Vallières, A. (2022). *A psychological view on the effectiveness of psychosocial interventions on positive airway pressure treatment adherence and sleep quality in patients with obstructive sleep apnea.* Sleep Medicine.



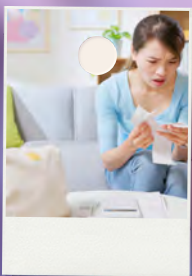
Muench, A., Vargas, I., Grandner, M., Ellis, J., Posner, D., Bastien, C., Drummond, S., Perlis, M. (2022). *We know CBT-I works, now what?* Faculty Reviews.



Sharman, R., Perlis, M., Bastien, C., Barclay, N., Ellis, J., Elder, G. (2022). *Pre-Sleep Cognitive Arousal Is Negatively Associated with Sleep Misperception in Healthy Sleepers during Habitual Environmental Noise Exposure: An Actigraphy Study.* Clocks & Sleep. 4.



Philip, P., Micoulaud Franchi, J-A., Bioulac, S., Taillard, J., Kelly, G., Dauvilliers, Y., Bastien, C., Sagaspe, P., (2022). *0409 Self-perceived sleep during the Maintenance of Wakefulness Test: how does it predict accidental risk in patients with sleep disorders?* Sleep.

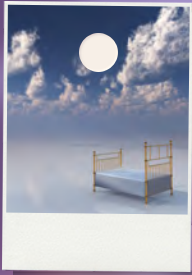


Chaput, J-P., Carrier, J., Bastien, C., Gariépy, G., Janssen, I. (2022). *Economic burden of insufficient sleep duration in Canadian adults.* Sleep Health.

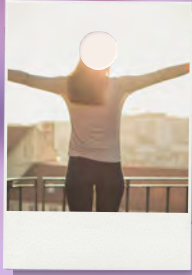




# Articles et présentations par affiche



Lemyre, A., Bastien, C., Vallières, A. (2022). *The feeling priming theory (FPT) of dreaming.* Dreaming.



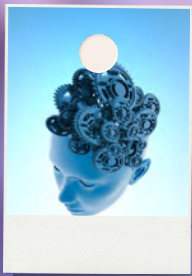
Chaput, J-P., Carrier, J., Bastien, C., Gariépy, G., Janssen, I. (2022). *Years of life gained when meeting sleep duration recommendations in Canada.* Sleep Medicine.



Perlis, M., Posner, D., Riemann, D., Bastien, C., Teel, J., Thase, M. (2022). *Insomnia.* The Lancet.



Sharman, R., Bastien, C., Perlis, M., Wetherell, M., Barclay, N., Santhi, N., Ellis, J., Elder, G. (2022). *Pre-Sleep Cognitive Arousal Is Unrelated to Sleep Misperception in Healthy Sleepers When Unexpected Sounds Are Played during Non-Rapid Eye Movement Sleep: A Polysomnography Study.* Brain Sciences.

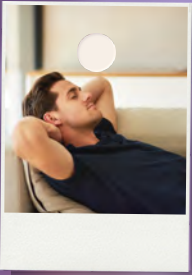


Thompson, C., Legault, J., Moullec, G., Martineau-Dussault, M-È., Baltzan, M., Cross, N., Dang-Vu, T. T., Gervais, N., Einstein, G., Hanly, P., Ayas, N., Lorrain, D., Kaminska, M., Gagnon, J-F., Lim, A., Carrier, J., Gosselin, N. (2022). *Association between risk of obstructive sleep apnea, inflammation and cognition after 45 years old in the Canadian Longitudinal Study on Aging.* Sleep Medicine.

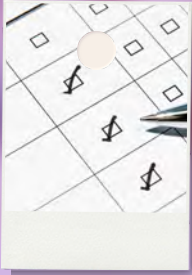




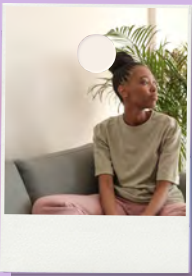
# Articles et présentations par affiche



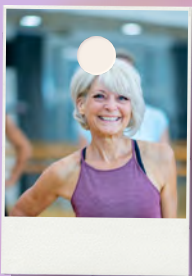
Mograss, M., Abi-Jaoude, J., Frimpong, E., Chalati, M., Moretto, U., Tarelli, L., Lim, A., Dang-Vu, T. T. (2022). *The effects of napping on night-time sleep in healthy young adults*. Journal of Sleep Research.



Thompson, C., Legault, J., Moullec, G., Baltzan, M., Cross, N., Dang-Vu, T. T., Martineau-Dussault, M-È., Hanly, P., Ayas, N., Lorrain, D., Einstein, G., Carrier, J., Gosselin, N. (2022). *A portrait of obstructive sleep apnea risk factors in 27,210 middle-aged and older adults in the Canadian Longitudinal Study on Aging*. Scientific Reports. 12. 10.1038/s41598-022-08164-6.



Perrault, A., Pomares, F., Smith, D., Cross, N., Gong, K., Maltezos, A., McCarthy, M., Madigan, E., Tarelli, L., McGrath, J., Savard, J., Schwartz, S., Gouin, J-P., Dang-Vu, T. T. (2022). *Effects of cognitive behavioral therapy for insomnia on subjective and objective measures of sleep and cognition*. Sleep Medicine.



Granet, J., Eva, P., Ruiz, F., Buckinx, F., Abdelkader, L., Dang-Vu, T. T., Sirois, M-J., Gouin, J-P., Pageaux, B., Aubertin-Leheudre, M. (2022). *Web-Based Physical Activity Interventions Are Feasible and Beneficial Solutions to Prevent Physical and Mental Health Declines in Community-Dwelling Older Adults During Isolation Periods*. The journals of gerontology.



Uji, M., Jegou, A., Cross, N., Pomares, F., Perrault, A., Nguyen, A., Aydin, Ü., Lee, K., Abdallah, C., Frauscher, B., Lina, J-M., Dang-Vu, T. T., Grova, C. (2022). *EEG source imaging technique to investigate sleep oscillations for simultaneous EEG-fMRI*. (Présentation par affiche)





La Société canadienne du sommeil a continué à soutenir les stagiaires à tous les niveaux dans leurs recherches, la diffusion des connaissances et le réseautage. L'année dernière a été une période passionnante pour les stagiaires dans le domaine du sommeil. Le fait de travailler de façon virtuelle ces dernières années a permis aux stagiaires du sommeil de tout le Canada de bénéficier d'un plus grand potentiel de réseautage. Nous avons mis à jour notre réseau de stagiaires afin de promouvoir la collaboration, le réseautage et l'application des connaissances, selon les priorités des stagiaires de la Société canadienne.

Nous avons collaboré à plusieurs projets au cours des dernières années. Plus récemment, nous avons poursuivi une deuxième année de financement

exclusivement pour les stagiaires membres de la SCS qui ont un projet en application des connaissances.

Cette année, nous avons hâte de voir comment notre financement par les stagiaires, pour les stagiaires, aidera les projets sur la promotion d'un sommeil sain pour les travailleurs de quarts des soins de santé (doctorante Despina Artenie, Université du Québec à Montréal), et les outils de promotion de la santé du sommeil et le développement de l'application DOZE (doctorante Parky Lau, Université Ryerson). Cette année, d'autres projets passionnants vous attendent, et si vous êtes un stagiaire dans le domaine du sommeil, nous vous encourageons à vous joindre à notre équipe !

Voir [scs-css.ca/equipe-de-travail-des-stagiaires-css-cscn](https://scs-css.ca/equipe-de-travail-des-stagiaires-css-cscn) pour plus de détails.



Cette année, les membres étudiants ont travaillé à l'expansion et au renforcement du réseau de stagiaires du SCS. Plus précisément, ils ont rédigé une charte pour le groupe de travail des stagiaires de la SCS/CSCN et ont commencé à rédiger un " plan quinquennal " afin de clarifier les objectifs et les buts du groupe de travail. Nous continuons à travailler sur nos initiatives dirigées par des stagiaires afin d'optimiser la valeur de l'adhésion d'un stagiaire à la SCS.

## CONTACTEZ-NOUS

@ [info@css-scs.ca](mailto:info@css-scs.ca)

[css-scs.ca](http://css-scs.ca)

[twitter.com/CanSleepSociety](https://twitter.com/CanSleepSociety)

[facebook.com/CanSleepSociety](https://facebook.com/CanSleepSociety)

[linkedin.com/@CanadianSleepSociety](https://linkedin.com/@CanadianSleepSociety)

[youtube.com/@Canadian Sleep Society CSS-SCS](https://youtube.com/@CanadianSleepSocietyCSS-SCS)



Canadian Sleep Society / Société Canadienne du Sommeil