

**Communiqué  
de Presse**

07.03.2016

**Journée mondiale du sommeil :  
Les « Rendez-vous » de la Clinique Saint-Luc  
Bouge**

A l'occasion de la journée internationale du sommeil (le 18 mars 2016), le Service des troubles du sommeil et de la vigilance de la Clinique Saint-Luc Bouge s'investit et propose 2 rendez-vous, libres d'accès et gratuits.

Dormir est un bienfait précieux !

Toutes les études récentes s'intéressant au rôle du sommeil montrent à quel point bien dormir est essentiel pour demeurer en bonne santé. Un sommeil perturbé peut, en effet, conduire au développement de diverses maladies : retard de croissance, maladies cardio-vasculaires, dépression ou même le cancer...

De plus, l'impact d'un mauvais sommeil sur le fonctionnement diurne représente un coût socio-économique énorme dans nos sociétés industrialisées.

Dans le cadre de la journée mondiale du sommeil, l'équipe du Service des troubles du sommeil et de la vigilance de la Clinique Saint-Luc Bouge organise 2 activités :

• **Conférence «L'insomnie» - 17.03.2016 à partir de 19h30**

L'insomnie, premier trouble du sommeil, touche près d'un adulte sur cinq et affecte plus souvent les femmes. Sa prévalence augmente avec l'âge. Alors que la souffrance liée à l'insomnie chronique est grande et que le diagnostic est habituellement facile à poser, sa prise en charge demeure encore largement méconnue et trop peu répandue. Pourtant, celle-ci s'avère efficace dans 80% des cas.

Cette conférence sera l'occasion d'apprendre à mieux connaître cette pathologie trop souvent banalisée. Un large espace d'échange y sera garanti afin de répondre à toutes les questions.

*(Inscriptions souhaitée auprès du secrétariat de l'unité du sommeil : 081/209468 ou nathalie.ledoux@slbo.be)*

• **Stand d'infos «Notre sommeil» - 18.03.2016 - de 10.00 à 16.00 - Hall d'accueil de la Clinique**

- Découverte du travail de l'unité des troubles du sommeil et de la vigilance de la Clinique Saint-Luc Bouge
- Informations et conseils pratiques : «notre sommeil est la moitié de notre santé»

*L'implication du Service des troubles du sommeil et de la vigilance s'intègre dans la volonté générale de la Clinique Saint-Luc Bouge de participer activement dans la sensibilisation des patients et de la population afin d'encore renforcer l'excellence de ses offres de soins.*

**Plus d'infos :**

Bar & Walking dinner  
Parking payant - accès facile

<http://www.slbo.be/index.php?rubr=119>  
[https://www.facebook.com/  
events/1209738189039715](https://www.facebook.com/events/1209738189039715)

**Service des troubles du sommeil et de la vigilance**

Dr. R. Frogner, Chef de service  
Mme A. Matout, Infirmière en chef  
Dr. P. Bachez, Médecin somnologue  
Dr. P. Legros, Médecin somnologue  
Dr. C. Redant, Médecin somnologue  
Dr. V. Massant, Prise en charge spécifique de l'insomnie