

Troubles du sommeil

Dr Stephen Perrig, somnologue

par Isabelle Evéquo



110 *culture*

COMMENT RENDRE UN SOMMEIL RÉPARATEUR À CEUX QUI L'ONT PERDU? QUELQUES PISTES AVEC LE DR STEPHEN PERRIG, NEUROLOGUE À GENÈVE ET CONSULTANT AU CENTRE VALAISAN DE PNEUMOLOGIE DE CRANS-MONTANA.

Valaisan d'origine et de cœur, neurologue exerçant à Genève où il dirige le laboratoire du sommeil des Hôpitaux universitaires, le docteur Stephen Perrig est également consultant en troubles du sommeil au Centre valaisan de Pneumologie de Crans-Montana. Petit tour d'horizon d'une discipline médicale qui n'est pas un simple phénomène de mode, mais bien une réponse à une nécessité qui touche une partie toujours plus grande de la population: celle de rendre un sommeil réparateur à ceux qui l'ont perdu.

Dr Perrig, quels sont les principaux troubles du sommeil?

Les troubles du sommeil sont classés selon cinq grands groupes: les insomnies qui sont le manque de sommeil, les parasomnies qui correspondent à des mouvements et événements atypiques comme le somnambulisme, les hypersomnies qui font que certaines personnes dorment trop, les troubles respiratoires durant le sommeil pris en charge spécifiquement par les pneumologues et les syndromes des jambes sans repos qui, comme leur nom l'indique, provoquent des mouvements incontrôlables pendant la nuit.

Si je résume bien, la somnologie est donc un domaine pluridisciplinaire où interviennent et collaborent entre eux différents médecins spécialisés chacun dans leur domaine?

Oui, chaque laboratoire du sommeil compte un pneumologue, un neurologue, un psychiatre, un

Dr. Stephen Perrig is from Valais, where his heart has remained. He is a neurologist working in Geneva, where he is head of the sleep laboratory at the University Hospitals, and also a sleep disorder consultant at the Valais Pneumology Centre in Crans-Montana. Here is a small review of a medical discipline which is not just a simple fashion phenomenon, but more an answer to a need that concerns an ever growing percentage of the population: that of giving refreshing sleep back to those who have lost it.

Dr. Perrig, what are the main sleep disorders?

Sleep disorders are classified into five large groups: the insomnias, which are the lack of sleep, the parasomnias, which are movements and atypical events such as somnambulism, the hypersomnias, where people sleep too much, sleep breathing disorders specifically treated by lung specialists and the restless legs syndrome which, as its name indicates, causes uncontrollable movements during the night.

So, to sum this up correctly, somnology is a pluridisciplinary domain where various medical specialists in each of their domains intervene and collaborate?

Yes, each sleep laboratory has a lung specialist, a neurologist, a psychiatrist, a maxillofacial surgeon and a technical and medical team for the recordings that are made on the spot. At the Crans-Montana

chirurgien maxillo-facial et une équipe technique et médicale pour les enregistrements qui se font sur place. Au Centre de Pneumologie de Crans-Montana, cette consultation pluridisciplinaire se fait avec deux pneumologues, le Pr Jean-Marie Tschopp et le Dr Jean-François Frey, le chirurgien maxillo-facial le Dr Philippe Salamin, le psychiatre Christian Monney et moi-même qui suis neurologue-somnologue consultant.

Quelle est la spécificité du Centre de Montana?

Fidèle aux préceptes hygiénistes du XIXe siècle, la clinique de Montana n'a pas seulement un rôle curatif mais également préventif face aux maladies du XXIe siècle comme obésité, diabète et maladies cardiovasculaires. Activité physique sous le soleil radieux et à l'air pur des Alpes valaisannes, préceptes diététiques et bonne hygiène de sommeil sont les bases d'une bonne hygiène de vie. C'est dans cette logique que le Centre valaisan de Pneumologie de Montana a créé depuis plusieurs années un centre d'analyse et de traitement des troubles du sommeil. Un centre unique en Valais.



Pneumology Centre, this pluridisciplinary consultation is carried out by two lung specialists, Prof. Jean-Marie Tschopp and Dr. Jean-François Frey, the maxillofacial surgeon Dr. Philippe Salamin, the psychiatrist Christian Monney and myself, a neurologist-somnologist consultant.

What is the specificity of the Montana Centre?

Faithful to the hygienist precepts of the XIXth century, not only does the Montana clinic have a curative role to play but also a preventive role when faced with

the sicknesses of the XXIst century such as obesity, diabetes and cardiovascular diseases. Physical activities under the radiant sun and in the pure air of the Valais Alps, diet precepts and good sleep hygiene are the basis of a healthy life. It is in keeping with this that the Valais Pneumology Centre in Montana created an analyses and treatment centre for sleep disorders several years ago. A centre that is unique in Valais.