

DIAGONALES

© BilderBox

MENSUEL ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE



Les perturbations du sommeil

Veille et repos,
un subtil équilibre

Mars 2007 - N° 48

Dormir... Une des fonctions vitales de notre organisme... Le sommeil est une «machine» complexe qui supporte mal les perturbations. Pourtant, qui n'a jamais fait les cent pas à la veille d'un examen, lors d'un gros rhume ou simplement parce que la machine à café a trop tourné quelques heures auparavant. Ça c'est normal, et on récupère vite...

Par contre, les personnes qui souffrent d'un trouble psychique ont régulièrement à faire face à des insomnies ou, au contraire, à des hypersomnies. Médication, stress, angoisses: tant de facteurs perturbateurs des différentes phases de repos. Pire encore, un sommeil désorganisé amplifie souvent la dépression, la panique et certains troubles du comportement.

Comment sortir du cercle infernal du sommeil perturbé et perturbateur? Un certain nombre de mesures sont à découvrir dans le dossier (pages 4 à 9). Et surtout, être rigoureux comme pour toute autre activité, qu'elle soit sportive, ludique ou professionnelle. Eh oui, pour bien dormir, il faut «bosser»!

Nouveau congrès, nouveau thème. Cette année, le 9 mai sera consacré aux définitions des maladies psychiques et le lendemain sera dédié au trouble borderline, une maladie des émotions. A découvrir avant la manifestation, l'interview de Dominique Page, psychologue et responsable d'une unité de thérapie comportementale et cognitive (pages 10 et 11).

A découvrir aussi dans cette édition ce qui intéresse les surfeurs sur le Net en matière d'information sur la santé; un compte rendu sur l'événement annuel du 10 octobre, désormais célèbre Journée mondiale de la santé mentale, ou une réflexion cruciale des professionnels de l'action sociale: «l'aide sociale doit-elle se contenter de compenser le transfert des charges ou est-elle en droit de mener une réflexion sur des solutions possibles, en développant de nouvelles stratégies?»

Et pour ceux qui ne le savent pas encore, ne manquez pas les prochaines manifestations des 20 ans du GRAAP. Importante exposition au Forum de l'Hôtel-de-Ville à Lausanne, animations, information et grand bal en fin d'année... Des événements publics pour battre le fer quand il est chaud et rappeler que la maladie psychique n'éteint pas la citoyenneté des patients. ■

Virginie Miserez,
responsable des Editions

4

Dossier

Les perturbations du sommeil



Veille et repos, un subtil équilibre

10

Actuel

Congrès du GRAAP 2007 Trouble borderline, maladie des émotions

12

Tous les droits
Assurance vie
Les conditions contractuelles

13

Sous la loupe
Santé et médecine sur Internet
Qu'est-ce qui intéresse les surfeurs?

14-15

Société
Action sociale
Les enjeux de demain

16-17

Événement
Journée mondiale de la santé mentale
Les fleurs ont besoin d'attention, les humains aussi

18-19

J'ai lu - J'ai aimé

20-21

Eclairage
Education
Le thérapeute à l'écoute des parents et des jeunes

22

Aigre-doux

23-24

Agendas de la CORAASP et du GRAAP