

# diagonales



N° 70 – Juillet-Août 2009

MAGAZINE ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE

## Cerveau et sommeil

Recherche prometteuse

### 4-9

Dossier

#### Cerveau et sommeil

Recherches prometteuses



### 10-11

Actuel

#### Assurance invalidité

Sortir de l'impasse

### 12-13

Eclairage

#### Effets placebo et nocebo

Le pouvoir de l'illusion

### 14-15

Événement

#### 6<sup>es</sup> Journées

#### de la schizophrénie

Succès cantonal

### 16-17

Avancées scientifiques

#### Plasticité du cerveau

Nos limites repoussées

### 18

Tous les droits

#### Expertise

Le rapport du spécialiste  
comme preuve

### 19

J'ai lu - J'ai aimé

Trois livres

### 20-21

Congrès du GRAAP 2009

#### Burn-out, dépression

Crise et opportunité

### 22

Aigre-doux

La tyrannie de la performance

#### Clin d'œil

Un peu d'humour  
pour un sujet grave

### 23-24

Agendas de la CORAASP  
et du GRAAP

Le sommeil fait l'objet d'études poussées au Centre hospitalier universitaire vaudois et aux Hôpitaux universitaires de Genève.

A Lausanne, un centre spécialisé a vu le jour en 2007. Dirigé par le professeur Tafti et le Dr Heinzer, le CIRS (Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil) traite les cas cliniques et fonctionne également au niveau de la recherche expérimentale. Cet été, le sommeil de 6200 lausannois sera étudié.

Il apparaît que le style de vie contemporain a modifié notre sommeil. Au cours des trente dernières années, chez les adolescents, sa durée s'est raccourcie de deux à trois heures. Principalement mis en cause: les «objets multimédias», notamment l'ordinateur et la lumière de son écran qui dérègle la production de mélatonine.

Une manifestation pour défendre l'Assurance invalidité était organisée au mois d'avril. La solidarité qui prévaut dans notre société est mise à rude épreuve. Comme le rappelle Barbara Zbinden, il est nécessaire d'entreprendre un gros travail d'information auprès de la population. Robert Joosten présente les arguments qui devraient convaincre ceux qui hésitent encore à voter oui en septembre.

L'effet placebo est le fait de croire à l'efficacité supposée d'un médicament. Décrit au XV<sup>e</sup> siècle par le médecin suisse Paracelse, il fait toujours débat! Alors, placebo, pouvoir thérapeutique de l'illusion?

Contrairement à une idée répandue, les neurones de notre cerveau sont produits tout au long de notre vie. Cette découverte, associée à d'autres, a conduit à la définition du concept de plasticité. Cela signifie que notre cerveau a la capacité de changer sa structure et sa fonction en réponse à l'expérience. Cette découverte ouvre de formidables perspectives thérapeutiques.

Ce numéro de Diagonales est particulièrement axé sur la recherche et les découvertes prometteuses qui en découlent. Elles nous ont fascinés. Nous espérons qu'il en sera de même pour vous.

Bonne lecture!

Jean-Maurice Bayard

## Les buts du GRAAP

- Accueillir dans un esprit d'entraide et de solidarité, toute personne confrontée à des difficultés psychiques.
- Défendre les intérêts et les droits des personnes souffrant de troubles psychiques.
- Offrir un lieu de rencontre où l'on peut toujours trouver quelqu'un à qui parler.
- Fournir aux membres la possibilité d'avoir un travail, une occupation intéressante et directement utile.
- Proposer la réalisation de projets qui permettent aux membres de prendre des responsabilités.
- Organiser des activités d'ordre culturel qui favorisent l'ouverture aux autres et sur la ville.