



PhD Charles MORIN

Charles Morin est professeur de psychologie et directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil du Centre de recherche CERVO à l'Université Laval de Québec. Il est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la médecine comportementale du sommeil. Le professeur Morin est reconnu mondialement pour ses travaux sur les troubles du sommeil et plus particulièrement sur le traitement de l'insomnie. Il a publié de nombreux ouvrages sur les troubles du sommeil et les approches thérapeutiques non pharmacologiques de l'insomnie. Il est rédacteur en

chef adjoint des revues Sleep et Behavioral Sleep Medicine et fait partie du comité de rédaction de plusieurs autres revues scientifiques. Le professeur Morin a été président de la Société canadienne du Sommeil et de la World Sleep Society. Il a reçu plusieurs prix et distinctions au cours de sa carrière, notamment le prix Killam du Conseil national de recherche du Canada (2023), le Distinguished Scientist Award de la Sleep Research Society (2016), et a été élu officier de l'Ordre national du Canada (2024).

À PROPOS DU CENTRE DE MÉDECINE DU SOMMEIL CENAS

Basé à Genève, le centre de médecine du sommeil Cenas accompagne les patients depuis 1989 dans le traitement des troubles et pathologies du sommeil. Créé par des spécialistes de la médecine du sommeil, il propose depuis son origine une approche multidisciplinaire des problématiques du sommeil. Il s'appuie également sur un réseau de médecins généralistes et spécialistes.

ACCÈS À LA CONFÉRENCE

Mandarin Oriental - Quai Turrettini 1, 1201 Genève

- Parking couvert de 120 places
- Gare Cornavin : 10 min à pied

Pour toute demande de renseignements, notre équipe se tient à votre disposition par téléphone au 022 307 10 95 ou par e-mail à contact@cenas.ch.

INVITATION

9^{ème} édition de la Journée Suisse du Sommeil

**INSOMNIE, TCC-I ET MÉDICATION :
CHOISIR LA SOLUTION ADAPTÉE À CHAQUE PATIENT**

Jeudi 22 mai 2025 de 14h à 17h30

En présentiel et en ligne | Mandarin Oriental - Genève



À PROPOS DE LA CONFÉRENCE

Chères consœurs, chers confrères,

Nous avons le plaisir de vous convier à la 9^{ème} édition de la Journée Suisse du Sommeil, organisée par le centre de médecine du sommeil Cenas.

Cette année, nous aurons l'honneur d'accueillir le **professeur Charles Morin**, figure de référence dans le domaine de la Thérapie Cognitive et Comportementale pour l'Insomnie (TCC-I).

L'insomnie chronique concerne une part importante de la population et impacte profondément la santé mentale, physique et la qualité de vie. Elle est fréquemment associée à d'autres pathologies, notamment le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), formant une entité clinique spécifique : la COMISA (Co-morbidité SAOS-insomnie). Pourtant, cette problématique reste sous-diagnostiquée et insuffisamment prise en charge.

Lors de cette journée, nous approfondirons les stratégies de prise en charge en mettant l'accent sur :

- L'intégration d'une approche personnalisée, tenant compte des comorbidités et des besoins spécifiques des patients.
- La TCC-I, recommandée en première intention, avec un focus sur son accessibilité et son adaptation aux différents contextes cliniques.
- Les options pharmacologiques, leur rôle complémentaire et les précautions d'usage.
- Les stratégies pour gérer l'insomnie réfractaire, en adoptant une approche pluridisciplinaire.

Cette formation a pour objectif de fournir aux praticiens des outils pratiques et validés scientifiquement afin d'améliorer le dépistage et la prise en charge de l'insomnie, en accord avec les dernières recommandations.

Nous espérons vous compter parmi nous pour cette journée riche en échanges et en apprentissages.

Modalités d'inscription

Cette formation est ouverte aux médecins généralistes et spécialistes. Elle sera disponible en **visio-conférence et en présentiel**.

Merci de vous inscrire avant le **lundi 19 mai 2025** :

- Sur notre site cenas.ch/event
- en nous retournant le bulletin d'inscription joint à l'invitation par fax au 022 307 10 91 ou par email à contact@cenas.ch



Crédits de formation continue

2 crédits SSPP

1 crédit SNG en cours de validation

SSP/SSMIG/ SSSSC en cours de validation

Programme de la conférence

14h à 14h15

Introduction

Par la Dre Katerina ESPA CERVENA

14h15 à 15h15

+ 15 mn de questions/réponses

1^{ère} partie : La naissance de la TCC-I : une méthode pionnière qui traverse les décennies

Par le PhD Charles MORIN

L'insomnie chronique affecte 15 % des adultes et comporte des risques pour la santé mentale (dépression), physique (hypertension) et occupationnelle (invalidité). Bien que la pharmacothérapie reste l'approche la plus utilisée, la thérapie cognitive comportementale de l'insomnie (TCC-I) est aujourd'hui reconnue comme le traitement de choix dans les guides cliniques. Cette conférence explore l'évolution, l'efficacité et les limites de la TCC-I, tout en examinant les obstacles à son accès. Elle présentera également les nouvelles tendances dans l'offre clinique de la TCC-I et les défis pour les recherches futures.

15h30 à 16h

Pause café

16h à 17h

+ 15 mn de questions/réponses

2^{ème} partie : Traitements des insomnies : TCC-I ou médicaments, comment définir la piste thérapeutique adaptée ?

Par le PhD Charles MORIN

Malgré les avancées dans le traitement de l'insomnie, aucune approche thérapeutique n'est efficace ou adaptée à toutes ses formes. Cette conférence explorera la nature de l'insomnie et les facteurs cliniques essentiels pour guider le choix du traitement. Nous ferons le point sur les dernières données concernant les approches thérapeutiques majeures : médicaments, thérapie cognitive comportementale (TCC-I) et approches alternatives. Nous discuterons des indications et limites de chaque méthode, des cas où combiner la TCC-I et la médication est pertinent, des modalités de mise en œuvre, ainsi que des stratégies pour gérer l'insomnie réfractaire au traitement.

17h15

Cocktail