

Journée du Sommeil  
le vendredi 13 mars 2020  
au Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Esch-sur-Alzette  
Dudelange  
Nieder Korn

Le laboratoire de sommeil du Centre Hospitalier Emile Mayrisch invite le vendredi 13 mars de 09.00 à 16.00 à une journée de sensibilisation à Esch-sur-Alzette. Une équipe multidisciplinaire proposera une évaluation du sommeil et informera sur les diverses possibilités de traitement et de prise en charge des troubles du sommeil.

### Le sommeil est essentiel pour la qualité de vie

Nous passons jusqu'à un tiers de notre vie à dormir. A 75 ans, nous aurons dormi... 25 ans ! Le sommeil est un besoin humain fondamental, au même titre que l'alimentation et la boisson. Un sommeil de qualité est essentiel pour assurer une bonne santé et une bonne qualité de vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives. Les problèmes de sommeil constituent une épidémie mondiale qui menace la santé et la qualité de vie de 45 % de la population mondiale. On sait aujourd'hui que la réduction du temps de sommeil ou l'altération de sa qualité double le risque de développer un trouble cardiaque et favorise la prise de poids et l'obésité. De plus, la somnolence au volant est la 1ère cause d'accidents mortels sur les autoroutes. La journée mondiale du sommeil – qui a lieu chaque année le vendredi précédant l'équinoxe de printemps – célèbre le sommeil et appelle à l'action pour alléger le fardeau des problèmes de sommeil sur la société grâce à une meilleure prévention et gestion des troubles du sommeil.

### Le Laboratoire du Sommeil invite à sa journée d'information le 13 mars

Depuis plus de vingt ans, le Laboratoire propose une diagnose et prise en charge de toutes les maladies liées au sommeil chez l'adulte - l'insomnie, la narcolepsie les parasomnies, ou encore les syndromes d'apnées-hypopnées du sommeil. « Grâce à un travail d'équipe pluridisciplinaire, nous sommes en mesure d'offrir une prise en charge efficace et une qualité d'interprétation des résultats remarquables. » explique le Dr Michel Kruger, neurologue. L'interprétation des résultats de la polysomnographie est toujours effectuée conjointement par un neurologue et un pneumologue qualifiés. Le laboratoire du sommeil travaille également en étroite collaboration avec les services d'ORL et de psychiatrie. « L'importance du sommeil aussi bien sur le plan médical que socio-économique, est maintenant bien connue. Les troubles du sommeil jouent un rôle crucial dans le développement ou l'aggravation de nombreuses pathologies (somnolence diurne, pathologies cardio-vasculaires ou neurodégénératives, diabète, troubles immunitaires, dépression etc.). » souligne le Dr Michel Kruger. « L'objectif de la Journée du Sommeil est de sensibiliser la population à l'importance de bien dormir pour la santé et la qualité de vie ».

### Journée du sommeil

Hall de l'entrée principale  
CHEM site Esch-sur-Alzette  
Vendredi 13 mars 2020  
09h00 – 16h00 heures

*Pour de plus amples renseignements et demandes d'interviews :*

Cellule Communication Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Chargés de Communication

Delia Controguerra / Eric Dickes

[communication@chem.lu](mailto:communication@chem.lu)

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

Adresse de correspondance: BP 436 / L-4005 Esch-sur-Alzette  
Siège social : rue Emile Mayrisch / L-4240 Esch-sur-Alzette  
Tél.: (+352) 57 11-1 | [info@chem.lu](mailto:info@chem.lu)

Fondation Centre Hospitalier Emile Mayrisch  
ID CEE: LU 11 36 84 31  
R.C.S Luxembourg: G197 / T.V.A. 1955 6400 0019

Das Schlaflabor des Centre Hospitalier Emile Mayrisch lädt am Freitag, dem 13. März, von 09.00 bis 16.00 Uhr zu einem Sensibilisierungstag nach Esch-sur-Alzette. Das multidisziplinäre Team des Schlaflabors bietet eine Evaluierung des Schlafrhythmus an und informiert über die Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten von Schlafstörungen.

### **Schlaf ist wesentlich für die Lebensqualität**

Wir verbringen bis zu einem Drittel unseres Lebens schlafend. Wenn wir 75 sind, werden wir 25 Jahre geschlafen haben! Schlaf ist ein menschliches Grundbedürfnis, genau wie Essen und Trinken. Qualitativ hochwertiger Schlaf ist unerlässlich für eine gute Gesundheit und Lebensqualität. Sie ist entscheidend für Wachstum sowie die Entwicklung und Erhaltung des Gehirns sowie unserer kognitiven Fähigkeiten.

Schlafprobleme sind eine globale Epidemie, die die Gesundheit und Lebensqualität von 45 % der Weltbevölkerung bedroht. Es ist inzwischen bekannt, dass eine Verkürzung der Schlafzeit oder eine Veränderung der Qualität das Risiko eine Herzerkrankung verdoppelt und die Gewichtszunahme und Fettleibigkeit fördert. Darüber hinaus ist Müdigkeit am Steuer die Hauptursache für tödliche Unfälle auf Autobahnen. Der Weltschlafstag - der jedes Jahr am Freitag vor der Frühlings-Tagundnachtgleiche stattfindet - feiert den Schlaf und ist zugleich ein Aufruf die Last von Schlafproblemen durch eine bessere Prävention und Behandlung von Schlafstörungen zu verringern.

### **Informationstag des Schlaflabors am 13. März**

Seit mehr als zwanzig Jahren bietet das Schlaflabor die Diagnose und Behandlung aller schlafbezogenen Krankheiten bei Erwachsenen an – Schlaflosigkeit, Narkolepsie, Parasomnie oder Schlafapnoe-Hypopnoe-Syndrome. “Dank der multidisziplinären Teamarbeit erreichen wir eine effektive Betreuung und eine bemerkenswerte Qualität bei der Interpretation der Polysomnographie-Ergebnisse” erklärt der Neurologe Dr. Michel Kruger. Die Interpretation von Polysomnographie-Ergebnissen wird gemeinsam mit einem qualifizierten Neurologen sowie einem Pulmologen durchgeführt. Das Schlaflabor arbeitet zudem eng mit der HNO- und der Psychiatrieabteilung zusammen. “Die Bedeutung des Schlafs, sowohl in medizinischer als auch in sozioökonomischer Hinsicht, ist inzwischen gut bekannt. Schlafstörungen spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung oder Verschlimmerung vieler Pathologien (Tagesschläfrigkeit, kardiovaskuläre oder neurodegenerative Pathologien, Diabetes, Immunstörungen, Depressionen usw.).” betont Dr. Michel Kruger. “Das Ziel des Schlaftags ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung eines guten Schlafs für Gesundheit und Lebensqualität zu schärfen.”

### **Tag des Schlafes**

Haupteingangshalle - CHEM-Standort Esch-sur-Alzette  
Freitag, 13. März 2020 von 09h00 - 16h00 Uhr

*Für weitere Informationen und Interviewanfragen :*

Cellule Communication Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Chargés de Communication

Delia Controguerra / Eric Dickes

[communication@chem.lu](mailto:communication@chem.lu)

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

**Adresse de correspondance:** BP 436 / L-4005 Esch-sur-Alzette  
**Siège social :** rue Emile Mayrisch / L-4240 Esch-sur-Alzette  
**Tél.:** (+352) 57 11-1 | [info@chem.lu](mailto:info@chem.lu)

Fondation Centre Hospitalier Emile Mayrisch  
ID CEE: LU 11 36 84 31  
R.C.S Luxembourg: G197 / T.V.A. 1955 6400 0019