

**Communiqué**

**Le manque de sommeil chez les jeunes :  
Il faudrait se réveiller  
Reut Gruber croit qu'il est grand temps d'accorder  
davantage d'attention aux problèmes de santé qui en résultent**

Montréal, le 14 mars 2011 – Il a été démontré que de 60 % à 70 % des élèves canadiens sont extrêmement fatigués lorsqu'ils arrivent en classe. Le manque de sommeil chez les jeunes et ses effets sur leur santé est une question sur laquelle il devient important de se pencher. Le 18 mars est la Journée mondiale du sommeil. Reut Gruber, psychologue clinicienne et chercheuse à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, en est la porte-parole. Elle copréside un événement international et dirige un programme novateur sur la sensibilisation au sommeil.

Reut Gruber explique : « Le manque de sommeil est lié à l'obésité, au diabète, à l'hypertension, au syndrome métabolique et aux affections cardiovasculaires. De plus, il a été démontré qu'un sommeil médiocre nuit au rendement scolaire, à l'apprentissage, à la mémoire et aux fonctions essentielles à la réussite scolaire. Par ailleurs, un sommeil de mauvaise qualité affecte l'humeur et la régulation de l'humeur. »

**Healthy Nights and Days (*En santé, jour et nuit*) – Le 17 mars 2011  
Conférence internationale sur le sommeil et l'obésité chez les enfants**

**La recherche récente a permis de découvrir un lien entre la durée du sommeil et le surplus de poids ou l'obésité chez les enfants et les jeunes.** Raccourcir la durée du sommeil entraîne des changements hormonaux comparables à ceux qui sont associés à un facteur de risque accru d'obésité, de diabète et d'hypertension. Malgré les connaissances scientifiques démontrant l'importance cruciale du sommeil dans le contrôle du poids, aucun programme n'a encore été élaboré à grande échelle pour le bénéfice des enfants ou des adultes canadiens. Des experts échangeront sur le sujet au cours de cette rencontre coprésidée par Reut Gruber et Laurette Dubé, directrice scientifique de la Plateforme mondiale de McGill pour la convergence de la santé et de l'économie.

*En santé, jour et nuit* s'inscrit dans le cadre du congrès international organisé par la Plateforme mondiale de McGill pour la convergence de la santé et de l'économie, en partenariat avec UK Science and Innovation Network, l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et l'Institut neurologique de Montréal. La conférence permettra à des scientifiques, des responsables de politiques et des décideurs du Royaume-Uni, des États-Unis et du Canada de se rencontrer.

**Où :** Université McGill, Maison Thomson, 3650, rue McTavish, salle 406

**Quand :** Le jeudi 17 mars, de 8 h 30 à 17 h 30

## **SLEEP FOR SUCCESS (*Dormir pour réussir*) – Un projet pilote sur la sensibilisation au sommeil chez les jeunes**

**Les enfants de l'école primaire Harold Napper de Brossard sont chanceux.** Ils seront les premiers de la province à profiter de ce programme de sensibilisation. Reut Gruber a préparé DORMIR POUR RÉUSSIR en partenariat avec Gail Summerville et la Commission scolaire Riverside. Ce programme vise à promouvoir un style de vie équilibré en intégrant l'éducation sur le sommeil au programme de santé existant. En soulignant l'interaction entre le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, ce programme fait la promotion des comportements qui mèneront à un engagement permanent à l'égard d'un mode de vie sain. « La mise en œuvre d'un tel programme peut avoir des effets positifs remarquables pour une commission scolaire et la collectivité avoisinante. Nous espérons que ce programme sera intégré au curriculum à l'échelle de la province et dans le reste du Canada » explique M<sup>me</sup> Gruber.

-30-

### **Information:**

Marie France Coutu  
Communications et affaires publiques  
Tél. : 514 761-6131, poste 2769  
Cell. : 514-835-3236  
marie-france.coutu@douglas.mcgill.ca

**N.B. Reut Gruber s'exprime en anglais.**

### **À propos de la Journée internationale du sommeil, 18 mars 2011** [worldsleepday.org](http://worldsleepday.org)

La Journée internationale du sommeil est un événement annuel international visant à célébrer le sommeil et à susciter l'action sur des questions importantes liées au sommeil, notamment la médecine, l'éducation, les aspects sociaux et la conduite. Elle a pour but d'alléger le fardeau que les problèmes de sommeil infligent à la société en améliorant la prévention et la gestion des troubles du sommeil.

### **À propos du Douglas – <http://www.douglas.gc.ca>**

Le Douglas est un institut de classe mondiale, affilié à l'Université McGill et à l'Organisation Mondiale de la Santé, qui soigne les personnes souffrant de maladies mentales et leur offre espoir et guérison. Ses équipes de spécialistes et chercheurs font constamment évoluer les connaissances scientifiques, les intègrent aux soins offerts à leurs patients et les partagent avec la communauté pour la sensibiliser et éliminer les préjugés entourant la maladie mentale.