



Charles M. MORIN, PhD

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.

Pour cette édition, nous aurons le privilège d'accueillir un pionnier de la thérapie cognitivo comportementale pour l'insomnie, le professeur Charles Morin.

L'insomnie chronique est associée à des risques accrus pour la santé mentale (dépression dans 35 % des cas de troubles sévères), physique (hypertension, obésité) et occupationnelle (risque de burnout, diminution de la concentration). Elle touche particulièrement les femmes (37 % contre 29 % pour les hommes) et les populations âgées.

Cette formation vise à sensibiliser les professionnels de santé à l'importance d'une prise en charge adaptée, en

mettant en lumière :

- La Thérapie Cognitive et Comportementale pour l'Insomnie (TCC-I), considérée comme le traitement de première ligne pour les troubles chroniques, avec un focus sur son efficacité démontrée et les défis d'accessibilité.

- La pharmacothérapie et son rôle complémentaire ou alternatif selon les contextes cliniques, en tenant compte des indications et des limites.

- Les stratégies pour traiter les cas d'insomnie réfractaire, incluant des approches intégrées et personnalisées.

L'objectif de cette journée est de fournir des outils pratiques et fondés sur des données probantes pour améliorer la prise en charge de cette pathologie en Suisse, en accord avec les dernières recommandations internationales.

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 : Choisir la TCC-I, les médicaments ou l'association des deux : quand, quoi et pour qui ?

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

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

En cours de demande