

Il est possible que ce changement réduise le sommeil lent profond et altère ainsi le fonctionnement du système glymphatique. Ce n'est cependant qu'une hypothèse», précise la D<sup>re</sup> Gosselin.

## AUTRES RÔLES DU SOMMEIL

Quelles seraient les autres fonctions du sommeil? Le fait de dormir serait important pour la mémoire. Les connaissances récemment assimilées se consolideraient alors. «Au début des années 2000, des études ont montré que si l'on fait une nouvelle tâche dans la journée, par exemple, si on apprend un mouvement dans un sport et que l'on dort ensuite, le lendemain on aura une meilleure performance que si l'on passe la même période de temps éveillé pendant la journée. On sait maintenant que le sommeil renforce les nouvelles connexions entre les neurones et participe à la plasticité cérébrale», affirme la D<sup>re</sup> Gosselin.

Le fait de dormir permettrait aussi d'éliminer les synapses inutilisées. Ce mécanisme consoliderait les connexions plus importantes, un peu comme un arbuste que l'on taille. «Le sommeil rend ainsi tout notre cerveau plus efficace.»

Il influe sur la santé du cerveau, mais aussi sur la santé générale. «Un mauvais sommeil accroît, par exemple, les risques de diabète, d'hypertension, et d'obésité. Il a des effets sur bien des systèmes», précise la directrice scientifique du Centre d'études avancées en médecine du sommeil.

Les problèmes de sommeil sont par ailleurs fréquents. Mais ils sont sous-diagnostiqués. «Le quart des patients en première ligne mentionnent avoir des troubles du sommeil. Et ces derniers devraient être soignés. Presque la moitié des personnes âgées, par exemple, souffrent d'apnée obstructive du sommeil, mais seulement 20 % sont traitées. En ce qui concerne l'insomnie, environ 10 % de la population affirmeraient en faire», dit la D<sup>re</sup> Gosselin. Un mauvais sommeil est ainsi maintenant un facteur de risque à plusieurs égards. Et ses conséquences peuvent se répercuter jusque sur le fonctionnement cognitif. //

## BIBLIOGRAPHIE

1. Komaroff A. Does sleep flush wastes from the brain? *JAMA* 2021. Publié initialement en ligne le 17 mai. DOI : 10.1001/jama.2021.5631.
2. Osorio R, Gumb T, Pirraglia E et coll. Sleep-disordered breathing advances cognitive decline in the elderly. *Neurology* 2015; 84 [19] : 1964-71. DOI : 10.1212/WNL.
3. Liguori C, Chiaravalloti A, Izzi F et coll. Sleep apnoeas may represent a reversible risk factor for amyloid- $\beta$  pathology. *Brain* 2017 ; 140 [12] : e75. DOI : 10.1093/brain/awx281.

## ASSOCIATION DE LAVAL LE NOUVEAU PRÉSIDENT : LE D<sup>R</sup> JEAN RIVEST

Élyanthe Nord

Depuis le 25 mai, le **D<sup>r</sup> Jean Rivest** est officiellement le nouveau président de l'Association des médecins omnipraticiens de Laval (AMOL). L'ex-vice-président succède à la **D<sup>re</sup> Geneviève Côté** qui a dirigé l'organisme pendant un peu plus de deux ans.

«La D<sup>re</sup> Côté a beaucoup modernisé l'association sur le plan des communications et de la technologie. Elle a vraiment permis le passage à la nouvelle ère. Elle représentait bien les jeunes médecins lavallois et a d'ailleurs joué un rôle important dans l'accueil des nouveaux membres. La D<sup>re</sup> Côté s'est néanmoins toujours préoccupée du bien-être de tous les omnipraticiens de l'association», affirme le D<sup>r</sup> Rivest.

Le premier gros dossier qu'a eu à traiter le D<sup>r</sup> Rivest, qui occupait officieusement la fonction de président depuis plusieurs mois, a été le nouveau programme des groupes de médecine de famille (GMF). Cette mesure restera sa priorité. «Dans l'année qui vient, il faudra mettre en œuvre le nouveau cadre des GMF. Il sera très intéressant dans la mesure où il sera bien appliqué et respecté. L'AMOL collabore déjà avec le département régional de médecine générale (DRMG) et la proposition de constituer un comité comprenant un représentant des GMF, de l'AMOL et du DRMG pour mettre en application la nouvelle entente et s'assurer que le CISSS remplisse ses obligations à l'égard des GMF a été bien accueillie. Cette recommandation devrait être mise en place après les vacances estivales.»

Pratiquant au GMF-U et dans les unités de soin de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé de Laval, le D<sup>r</sup> Rivest accomplit également différentes tâches de formation et d'encadrement au Collège des médecins du Québec. Jusqu'à tout récemment, il travaillait aussi dans une clinique médicale. //



D<sup>r</sup> Jean Rivest



D<sup>re</sup> Geneviève Côté

Photo : Élyanthe Nord