

trait d'union

le sommeil

le
transport
médical



Sommaire



4



3

2 ■ Avis aux lecteurs / Le Goff

3 ■ Édito, VYV 4 ■ Le transport médical

5 ■ Le Centre de santé de Paris

6 ■ Conseil dép. citoyenneté, autonomie

7 ■ Brèves 8/9 ■ La maison des Obsèques

10 ■ Les Frigos 11 ■ Prévention

12 ■ Quizz le sommeil



6

POINT INFOS

IMPORTANT

Pour vos feuilles de
remboursement maladie,
une seule adresse : MGEN
182 bd de la Villette 75952
Paris cedex 19

ATTENTION!

À partir du 20 mars, notre
espace situé rue Le Goff,
change d'adresse : vous
serez désormais accueillis
au 65 rue Claude Bernard
75005 Paris

AVIS AUX
LECTEURS.
Les articles
de Trait
d'Union
sont publiés
sous la
responsabilité
de leurs
auteurs.

trait d'union : le magazine des adhérents de la section MGEN de Paris 182 boulevard de la Villette 75019 Paris Tél. : 3676 (régie par le code de la Mutualité 75-4407) • Directrice de la publication C. Florentin • Rédactrice en chef N. Waëz • Rédactrice en chef adjointe M. Billet • Secrétaire de rédaction B. Jabin • Conception/réalisation Jeanne Barat • Impression Est imprimerie • Routage Alliance Routage • Photos - Y. Larayedh groupe VYV Pascal Pons, Bernard Jabin, H. Thouroude MGEN, Shutterstock : Evannovostro- Tynyuk, Delphine Delarue France Mutualité, Nadia Waëz MGEN • Reproduction des articles interdite • MGEN Mutuelle générale de l'Éducation nationale, n° 775 685 399, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. MGEN Action Sanitaire et Sociale, n° 441 921 913, mutuelle soumise aux dispositions du livre III du Code de la mutualité. MGEN Vie, n° 441 922 002, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. MGEN Filia, n° 440 363 588, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité.

Perspectives 2018

Le domaine de la santé est devenu un vaste marché.

La concurrence privée est de plus en plus présente dans notre champ de recrutement et pour le Ministère de l'Éducation Nationale, de la Recherche et du Supérieur, 3 opérateurs ont été référencés : MGEN, CNP Assurances et Intérieure.

Face à cette offre, l'Union mutualiste de Groupe VYV, faite du rapprochement MGEN, Istya et Harmonie Mutuelle (voir encart ci-dessous), va permettre de peser dans les décisions gouvernementales pour la défense de l'accès aux soins pour tous.

La loi de Financement de la Sécurité sociale pour 2018 va provoquer 1 milliard d'euros de dépenses supplémentaires pour les complémentaires santé, avec notamment, le coût des forfaits patientèle et des négociations conventionnelles avec les médecins et les pharmaciens, et l'augmentation du forfait hospitalier. Les mutuelles prévoient une augmentation de 3,8% de leurs dépenses en 2018. MGEN estime ses dépenses à 50 millions d'euros environ.

Comment parvenir alors à préserver les équilibres financiers, sans augmentation des cotisations ?

Mais MGEN continue à développer et à promouvoir la politique de conventionnement, garante des meilleurs tarifs pour les adhérents.

Des rencontres avec les parlementaires ont lieu pour défendre la stratégie MGEN d'accès aux soins dans le cadre des débats actuels sur l'engagement du Président E. Macron sur le Reste à charge 0.

C'est une des actions dans lesquelles sont également impliqués des élus du Comité de section, vos représentants.



Catherine Florentin
Présidente MGEN Paris
Paris le 21 février 2018

VYV : c'est quoi ?

L'Assemblée générale du 13 septembre dernier a voté la constitution du groupe VYV. Un groupe qui protège 10 millions de personnes et sera le premier offreur de soins sans but lucratif sur le territoire.

Il s'organise autour de 3 entités :

> VYV : avec MGEN, Harmonie mutuelle, Harmonie Fonction publique, la Mutuelle Générale des Finances, la Mutuelle Nationale Territoriale et la Mutuelle Mare-Gaillard, est un ensemble dans lequel les mutuelles vont collaborer pour créer de nouveaux services à destination des adhérents. Il s'agit d'un groupe qui répond aux exigences financières d'un groupe prudentiel.

> VYV Coopération dans laquelle sont regroupées des mutuelles (7 à ce jour) qui souhaitent travailler ensemble sans les contraintes financières du groupe prudentiel.

> VYV Care qui gère les services de soins et d'accompagnement mutualistes, c'est-à-dire l'offre de soins des mutuelles du groupe sur le territoire.

Les délégués de ce nouveau groupe réunis en Assemblée générale ont élu un Président, Thierry Beaudet, ancien président de MGEN, et nommé un Directeur général, François Venturini, ancien Directeur général d'Harmonie mutuelle.

Le groupe s'inscrit dans une dynamique de développement pour investir, innover, proposer des solutions complètes pour mieux accompagner les adhérents, construire des réponses solidaires, favoriser les synergies entre les différentes mutuelles et les différents métiers, mais aussi influencer sur les réglementations et les politiques.

Clotilde Truffaut



Transport médical

 Monique **BILLET**

POUR QUI ?

Seules, les personnes devant se déplacer pour des raisons médicales peuvent en bénéficier.

QUI DÉCIDE ?

Le médecin ou l'établissement de soins : ils doivent établir la prescription médicale de transport adapté au cas de chacun (véhicule personnel, taxi, VSL, ambulance...).

DANS QUELS CAS ?

Hospitalisation.
Transport en rapport avec une ALD (affection de longue durée).
Transport pour se soumettre à un contrôle en application de la réglementation.

UNE ENTENTE PRÉALABLE AVEC LA CPAM

est requise pour les transports en série (en principe 4 transports de plus de 50km aller, sur une période de 2 mois, au titre d'un même traitement). Lorsque cette démarche s'impose, le médecin ou le centre hospitalier doivent compléter le formulaire « demande d'accord préalable/prescription médicale de transport ». Le défaut de réponse du Service Médical dans les 15 jours suivant la réception du document vaut accord tacite.

LE REMBOURSEMENT

S'il s'agit d'un transport en taxi, vérifier qu'il est bien conventionné. S'il s'agit d'un transport en voiture particulière ou en transport en commun, il convient d'envoyer le formulaire « Etat de Frais », téléchargeable sur <http://www.ameli.fr/formulaires>, accompagné de la prescription médicale et des justificatifs de frais (ticket, billet, facture acquittée). Il est conseillé d'en garder une photocopie.

POINT INFOS

ATTENTION : si la prescription n'est pas établie avant le transport, il n'y aura pas de remboursement.

REMARQUE : il est déduit du remboursement des frais de transport en taxi conventionné, VSL et ambulance une franchise médicale de 2 euros par trajet. Seuls, les enfants de moins de 18 ans, les femmes enceintes, les urgences et les bénéficiaires de la CMU-C en sont exonérés.

Centre médical et dentaire de Paris

 Bernard JABIN

Les Centres de santé constituent l'un des pans importants de l'histoire du mutualisme français. Il importe de rappeler que ces établissements existent parmi les quelque 2700 structures qui constituent le premier réseau de soins et d'accompagnement à but non lucratif français.

Le groupe MGEN, soucieux d'innover et de répondre aux besoins de toutes les catégories de la population, gère parmi de nombreux établissements, des centres médicaux et dentaires à Lyon, Nancy, Nice, Paris, Strasbourg.



Ouvert à tous les assurés sociaux, le Centre Médical et Dentaire de Paris (**CMDP**) sis au 178, rue de Vaugirard 75015 Paris, offre un grand choix de consultations en dentaire, médecine générale et médecine spécialisée.

Le CMDP délivre toutes ces prestations sans reste à charge ou à tarifs maîtrisés afin de promouvoir un égal accès aux soins pour tous, selon le principe de base énoncé par Jean-Claude Marcq (lorsqu'il présidait la section MGEN de Paris) : « Notre philosophie, c'est de n'exclure personne. »

Le CMDP comprend également un Centre de prélèvement, un Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF) en partenariat avec la Ville de Paris et une maison DOC (Diabète, Obésité, risques Cardio-vasculaires) voir TU n° 112.

La gestion des rendez-vous (prise, changement, annulation) peut se faire : sur place (aux accueils), par téléphone au 01 44 49 28 28, ou par courriel : www.mgen.fr/cmdparis.

POINT INFOS

Le CMDP ouvre, du lundi au vendredi de 8h00 à 19h30, le centre de prélèvement de 7h45 à 12h45.

Le CMDP assure des activités paramédicales : Orthoptie / champs visuels, OCT, pachymétrie, rétinographie

Le centre d'imagerie médicale permet des examens en : Échographie générale, Ostéodensitométrie, Panoramique dentaire, Cone Beam

Le centre dentaire propose diverses spécialités : Soins dentaires, chirurgie buccale, prothèses, implantologie, parodontologie, orthodontie, éducation à la santé bucco-dentaire, orthèses d'apnée du sommeil

Le centre de prélèvement permet d'effectuer des : Analyses médicales, prélèvements

Le CMDP initie aussi des actions d'éducation et de prévention et des séances d'éducation thérapeutique du patient, dans la maison DOC.

Le Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF) donne gratuitement : des consultations gynécologiques, des informations, des conseils et des consultations conjugales et familiales.

Le centre d'optique et d'audition MGEN de Paris, 10 place des cinq martyrs du lycée Buffon, 75015 Paris, tél : 01 53 69 64 30, permet un large choix de prothèses visuelles et auditives. (voir TU n° 120, p.5).

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA CITOYENNETÉ ET DE L'AUTONOMIE (CDCA) : ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

 Bernard **JABIN** Docteur en Sciences
de l'Éducation Ethnosociologue

La loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (loi «ASV»), définit les modalités d'organisation et de fonctionnement du Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA). La création du CDCA résulte de la fusion du Comité Départemental des Retraités et des Personnes Âgées (CODERPA) et du Conseil Départemental Consultatif des Personnes Handicapées (CDCPH) (voir TU n° 116).

1. Composition

Le **CDCA**, sous la Présidence du Conseil Départemental (ou de son représentant), se compose d'une formation plénière qui regroupe les membres de 2 formations spécialisées :

> PA pour les questions relatives aux Personnes Âgées

> PH pour les questions relatives aux Personnes Handicapées.

Pour Paris, Anne Hidalgo, la Présidente du Conseil Départemental, a désigné ses 2 représentants : Galla BRIDIER- PA et Nicolas NORDMAN- PH.

En formation plénière, le CDCA élit deux vice-présidents (PA et PH) en son sein.

Le **CDCA** peut constituer des commissions spécialisées relatives à des questions spécifiques (exemple : santé, transport, etc.) intéressant les PA et/ou les PH. En cas de commissions mixtes, elle comprend un nombre égal de membres PA et PH.

Le **CDCA** peut associer à ses travaux toute personne susceptible de lui apporter des informations utiles.

Quatre collèges composent les deux formations spécialisées du CDCA, d'un nombre égal de membres, au maximum de 48 personnes :

1^{er} collège : représentants des usagers ;

2^e collège : représentants des institutions publiques et d'assurance sociale ;

3^e collège : représentants des organismes et professionnels intervenant au profit du public concerné (PA ou PH) ;

4^e collège : représentants des personnes physiques ou morales concernées par les politiques de l'autonomie et de la citoyenneté. Les membres de ce collège sont communs aux deux formations PA et PH. Le mandat des membres du CDCA se voit fixé à trois ans.

2. Compétence

Le **CDCA** peut débattre de tout sujet relatif aux politiques de l'autonomie et de la citoyenneté des PA et des PH.

3. Fonctionnement

Le **CDCA** se réunit en formation plénière (minimum deux fois par an), sur convocation de la présidence qui fixe l'ordre du jour, à son initiative ou à la demande d'au moins un tiers de ses membres et qui mène les débats.

Chacune des deux formations spécialisées PA et PH désigne en son sein un bureau de 6 membres, chargé de :

> proposer l'ordre du jour des séances ;

> assurer la coordination entre les différentes formations du Conseil ;

> coordonner les représentations extérieures ;

> préparer la rédaction du rapport biennal ;

> veiller au respect : des délais impartis pour la formulation des avis et du règlement intérieur.

Le bureau de la formation plénière se compose des bureaux PA et PH.

4. Expression des avis

Les avis du CDCA se rendent à la majorité des voix des membres présents ou représentés (avec voix de la présidence prépondérante en cas de partage égal des voix). La formation plénière du CDCA élit parmi ses membres des représentants pour participer à d'autres structures (Conseil Territorial de Santé, CASVP, Commission d'entrée en Résidence, Commission mixte ARS /VP, etc.).



*vieillir
est
obligatoire*

BRÈVES...



 Monique **BILLET** d'après France Mutualité

● ● ● *Insuffisance cardiaque :* **les quatre signes qui doivent alerter**

Selon la Société française de cardiologie (SFO), le nombre de personnes souffrant d'insuffisance cardiaque serait largement sous-estimé. Alors que les autorités sanitaires parlent d'un million de personnes touchées et de 73 000 décès par an, une étude menée par le Groupe insuffisance cardiaque et cardiomyopathies (Gicc) de la SFO avance une prévalence de 3,6 %, soit près de deux millions de malades. Pour améliorer la prévention de cette maladie cardiovasculaire mal connue, qui se caractérise par l'incapacité du cœur à envoyer suffisamment de sang aux différents organes, le Gicc relance une campagne d'information et rappelle les quatre symptômes qui doivent conduire à consulter : un essoufflement, une prise de poids, des œdèmes et de la fatigue. Seule une prise en charge précoce permet de ralentir la progression de la maladie et d'améliorer la qualité de vie des patients.

● ● ● *Lombalgies :* **l'intérêt de rester en mouvement**

« Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement » : tel est le slogan choisi par l'Assurance maladie pour illustrer sa toute première campagne d'information sur les lombalgies, des pathologies qui lui coûtent chaque année près de 661 millions d'euros. Véritable mal du siècle, la lombalgie touchera « quatre personnes sur cinq » au cours de leur vie, indique la campagne. D'après un récent sondage, 24 % des Français pensent qu'il s'agit d'un problème grave et 68 % estiment que le repos est le meilleur des remèdes. Or, « ces croyances sont en contradiction avec les recommandations médicales actuelles », constate l'Assurance maladie. La douleur, souvent intense, « n'est pas synonyme de gravité et le repos retarde la guérison ». Il est donc préférable de « maintenir une activité physique, même modeste ». Pour diffuser ce message auprès du grand public et des professionnels de santé, l'Assurance maladie a édité différentes affiches, ainsi qu'un spot-vidéo (<https://lc.cx/gWsd>). Elle propose aussi des livrets de conseils, téléchargeables aux adresses suivantes : <https://lc.cx/YZbc> et <https://lc.cx/gWsi>.

● ● ● *20 millions de décès évités d'ici à 2020* **grâce aux vaccins**

Selon une étude citée dans le Bulletin de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) du 9 septembre 2017, les vaccinations pratiquées entre 2001 et 2020 dans 73 pays à revenus faibles et intermédiaires permettront d'éviter 20 millions de décès et d'économiser 350 milliards de dollars en coûts sanitaires. Et ce n'est pas tout : « Les cas de décès et d'invalidité évités grâce à la vaccination pratiquée au cours de ces deux décennies entraîneront des gains de productivité permanents, respectivement estimés entre 330 milliards de dollars et 9 milliards de dollars », indique l'OMS.



NOTEZ BIEN !

Les Rencontres mutuelles, suivies de l'Assemblée départementale de section de vote, auront lieu le mercredi 6 juin 2018, 7 square Max Hymans 75015 Paris (salle Océane) à 14h



La Maison des Obsèques



1^{er} réseau funéraire fondé par des mutuelles

Des acteurs mutualistes - le Groupe MGEN, Harmonie Mutuelle et MUTAC - ont créé en 2015 le premier réseau mutualiste du funéraire : « La Maison des Obsèques », avec comme volonté première, d'accompagner, non seulement leurs 10 millions d'adhérents tout au long de la vie, mais également les proches au moment du décès.

 > Marc Ventura





> **UN RÉSEAU ALTERNATIF** issu de l'Économie Sociale et Solidaire dont la volonté est d'offrir à chacun le droit à des obsèques dignes et respectueuses des volontés du défunt et de ses proches par la maîtrise des prix, et en veillant à la meilleure qualité de service, sans distinction de niveau social, d'origine ou de religion. L'ambition des fondateurs est de bâtir un réseau funéraire plus humain, performant, durable et innovant.

> **LA MAISON DES OBSÈQUES** souhaite accompagner les familles avec humanité et respect, avant, pendant et après les obsèques. Un protocole d'accueil et une charte qualité sont d'ailleurs définis lors de la signature du partenariat. Une véritable volonté de l'enseigne est de garantir les prix les plus justes sur les produits et les services, la formule mutualiste essentielle est d'ailleurs inférieure à 2000 €. La Maison des Obsèques peut être désignée comme mandataire pour veiller au respect des dernières volontés dans le cadre d'une garantie obsèques.

Pour plus de proximité et une offre toujours plus large, le réseau ambitionne de déployer nationalement, un maillage de 400 agences d'ici 2025, suivant trois axes : par l'acquisition d'établissements privés, par la création de nouvelles agences et par les partenariats.

> **LE PÔLE FUNÉRAIRE PUBLIC** est devenu, depuis novembre 2015, date de la signature de l'accord-cadre entre l'Union du Pôle Funéraire Public et La Maison des Obsèques, un partenaire privilégié. Il s'agit d'un acteur du funéraire non lucratif qui partage les valeurs mutualistes : proximité, transparence, humanité, respect, confiance. Ce partenariat repose sur une volonté commune de mettre en place une proposition funéraire basée sur l'accessibilité et la meilleure qualité de service. Ainsi, l'intérêt des familles est au cœur des préoccupations.

La contractualisation récente entre La Maison des Obsèques & Les Services Funéraires de la Ville de Paris offre aux adhérents de la Section 75 un réseau de 16 agences, réparties sur presque tous les arrondissements, et une offre complète adaptée à chaque situation.

POINT INFOS

Vous trouverez plus d'informations sur le site lamaisondesobseques.fr, en composant le 09 70 25 26 26, ou bien vous pouvez vous rendre dans une des 16 agences des Services Funéraires de la Ville de Paris afin d'en savoir davantage sur l'offre proposée et adaptée à chaque situation.

Les Frigos, *c'est quoi, c'est qui ?*

Un drôle de bâtiment, un donjon, une centaine d'ateliers d'artistes : c'est 10 000m² de surface répartis sur plusieurs bâtiments, dans le 13^e arrondissement de Paris.

À l'origine, un grand ensemble industriel, « Les Entrepôts Frigorifiques de la SNCF », conçu pour stocker la viande dans des chambres froides. À la fin des activités, le lieu abandonné est vite squatté par des artistes toujours en quête d'espaces et d'ateliers et il est appelé « Frigos ».

Puis les usagers du lieu paieront un loyer à la SNCF. Début 90 : création de la Zac Seine Rive Gauche, qui réaménage toute la zone urbaine où sont situés les Frigos et certains projets architecturaux menacent directement leur survie ; mais ils ne seront finalement pas retenus suite à d'importantes mobilisations en faveur du site.

“ **LE LIEU ABANDONNÉ EST VITE SQUATTÉ PAR DES ARTISTES** ”

En 2003, rachat par la ville de Paris qui perçoit maintenant les loyers. Les Frigos ne sont plus menacés et font partie intégrante de la vie artistique et culturelle du quartier.

Les Frigos, ce sont principalement des plasticiens, mais aussi, des artisans d'art, une galerie, un studio de design, des compagnies de théâtre, des décorateurs, des éditeurs, des webmasters, des associations et structures diverses et... des milliers de tags sur les murs d'enceinte ! Autant d'acteurs multiples et éclectiques qui contribuent au dynamisme de l'ensemble.

Avec son lieu d'art et d'exposition pas comme les autres, l'«Aiguillage» propose une programmation dédiée désormais à la Photographie et au visuel au sens large, assortie d'une cantine conviviale où se restaurer le midi, ou boire un verre en regardant les œuvres du moment, dans une ambiance détendue. ...



... *Venir aux Frigos, c'est déjà entrer dans la différence, c'est voyager aux deux extrêmes de l'urbanisme.*

POINT INFOS

(PS : L'Aiguillage est toujours à la recherche de stagiaires occasionnels pour l'aider à l'organisation de ses événements ! Contacter Isabel 07 60 03 72 17).

Site : www.aiguillagegalerie.com

Les Frigos : 19 rue des Frigos 75013 Paris – Tel 01 45 84 52 46



Prévention MGEN

 Pascal PONS

Les actions de prévention ont toujours beaucoup de succès.

POUR LA SEMAINE BLEUE

D'OCTOBRE 2017, consacrée aux retraités, une grande action régionale a eu lieu autour d'ateliers sur la gestion du sommeil. Cette problématique touche en effet particulièrement les franciliens en raison des multiples expositions au bruit et au stress environnants. Cette action s'est déroulée à Maisons-Laffitte (78) dans les locaux de l'ESSRIN (Établissement MGEN de soins de suite), puis à Paris le 11 octobre dans nos locaux de l'espace Tolbiac (13^e) et enfin à la section MGEN d'Evry (91). Plusieurs spécialistes de la question sont intervenus en traitant cette problématique selon des angles d'approche différents : un psychologue clinicien de l'IRPS (Institut de Recherche en Prévention Santé), des médecins gériatres de l'ESSRIN, un représentant d'objets connectés traqueurs de sommeil. Les participants ont pu apprécier la qualité de leur prestation.



LES SECTIONS MGEN DE PARIS

ET DU VAL-DE-MARNE soutiennent depuis cette année une association de femmes ayant connu le cancer du sein et qui reprennent une activité physique : le bateau dragon.

Nous avons invité nos adhérents à une initiation au maniement de ce bateau, le 30 septembre dernier, sur la base nautique du parc interdépartemental de Choisy-le-Roi (94). Ce fut un réel moment de partage et de convivialité !

Venez nombreux à la prochaine session qui aura lieu au même endroit le 2 juin 2018.

POINT INFOS

Inscriptions et renseignements sur : prevention75@mgen.fr
Pascal PONS, délégué en charge des projets de prévention

QUIZZ SUR LE SOMMEIL



Nadia WAËZ

1. Le manque de sommeil peut avoir des répercussions importantes

A - Vrai
B - Faux

2. Les rythmes du sommeil sont orchestrés par une hormone, la mélatonine

A - Vrai
B - Faux

3. Pour bien dormir, il est préférable que la température de la chambre varie entre 16 et 18 degrés

A - Vrai
B - Faux

4. Les personnes qui dorment peu ont tendance à être maigres

A - Vrai
B - Faux

5. Un adolescent devrait dormir entre 7 et 8 heures

A - Vrai
B - Faux

6. Faire du sport le soir favorise l'endormissement

A - Vrai
B - Faux

7. En cas d'insomnie, il est préférable de se lever et de quitter la chambre

A - Vrai
B - Faux

8. Un syndrome d'apnée du sommeil entraîne de nombreux micro-éveils

A - Vrai
B - Faux

9. Du moment que le nombre d'heures de sommeil est respecté, s'endormir tôt ou tard revient au même

A - Vrai
B - Faux

10. La narcolepsie est un trouble du sommeil

A - Vrai
B - Faux

réponses

1 a : le manque de sommeil peut perturber l'équilibre psychique, psychologique et cognitif. **2 a :** cette hormone, dite du sommeil, contrôle notre horloge biologique : calmante, elle est sécrétée lorsqu'il fait sombre - attention aux smartphones et aux lumières qui clignotent. **3 a :** le manque de sommeil, ou le manque de sommeil risquent de développer un problème d'obésité ou de diabète ; en effet, le manque perturbe l'action de l'insuline : de même l'obésité est un facteur favorisant le syndrome d'apnée du sommeil. **5 a :** un sommeil d'une durée de 9 à 10 heures est idéal, alors que 25 % des adolescents dorment moins de 7 heures par nuit (notamment en raison de la lumière émise par les écrans qui retardent l'endormissement). **6 b :** l'activité physique a des effets bénéfiques sur le sommeil, sauf quand elle est pratiquée en fin d'après-midi ou le soir car le sport augmente les sécrétions d'adrénaline empêchant l'endormissement. **7 a :** afin de ne pas attendre le cycle suivant de sommeil, ce dernier durant de 1h30 à 2h, il vaut mieux se lever et lire par exemple. **8 a :** voir aussi 4 b. **9 b :** le sommeil avant minuit permet de mieux récupérer sur le plan physique, car c'est le moment où les sécrétions d'hormones de croissance sont à leur maximum. **10 a :** un malade atteint de narcolepsie, ou maladie de Gelineau, s'endort n'importe où et n'importe comment de façon incontrôlable.