

Chers/Chères membres,

En cette période de chamboulement, nous espérons que vous et vos familles allez bien.

Il est normal que la crise sanitaire liée à la COVID-19 puisse générer du stress et des inquiétudes et perturber le sommeil chez les personnes de tout âge. Or, comme vous le savez, un des rôles du sommeil est de contribuer à notre mieux être physique et mental, permettant ainsi de mieux faire face aux impacts de la situation que nous vivons tous.

Après avoir consulté plusieurs chercheurs et collaborateurs, nous avons entrepris d'articuler une initiative de mobilisation des connaissances qui permettra aux spécialistes du sommeil de participer à l'effort collectif de résilience. Ainsi, depuis vendredi dernier et au cours des prochaines semaines, la plateforme de la campagne « Dormez là-dessus* », qui est en vigueur comme vous le savez depuis Septembre 2019, sera mise-à-profit afin de permettre à notre communauté d'experts de discuter des conséquences que peut avoir la crise liée à la COVID-19 sur le sommeil. Par ailleurs et surtout, les experts pourront discuter des mesures concrètes à prendre pour protéger le sommeil de la population canadienne afin qu'elle puisse mieux composer psychologiquement et physiquement à cette situation de crise.

Ainsi, trois objectifs principaux sont visés par cette initiative faisant intervenir les experts sur de nombreuses plateformes médiatiques : journaux, web, médias sociaux :

1. Rendre accessible un contenu scientifique pratique, rassurant & crédible pour soutenir les publics cibles dans la gestion des impacts sur le sommeil;
2. Identifier le CSCN comme un réseau allié pour les autorités de gestion publique et gouvernementale de la crise.
3. Positionner le sommeil comme élément fondamental de la santé des populations et un facteur pouvant activement contribuer à la résilience pendant la crise de la COVID-19 ainsi qu'après la crise alors que toute la population devra affronter les enjeux économiques, sociaux, etc.

Donc au cours des prochaines semaines, plusieurs capsules touchant des sujets spécifiques seront enregistrées par différents experts et des textes touchant au sommeil dans le contexte de la crise liée à la COVID-19 seront publiés sur notre site "Dormez là-dessus" (www.dormezladessuscanada.ca) et sur nos réseaux sociaux (Facebook, Twitter and Instagram).

Afin de maximiser les impacts positifs de cette initiative nous lançons cet appel à la collaboration auprès de l'ensemble de la communauté du sommeil. Vous pouvez nous aider et activement contribuer entre autre :

- En offrant vos suggestions de contenus spécifiques à la gestion de sommeil en temps de crise;
- En relayant les contenus à tous vos réseaux d'influence afin d'élargir la portée de nos messages à la plus vaste audience possible;
- En identifiant des opportunités de contribuer au financement de cette campagne qui génère des coûts importants (production de contenus scientifiques et médiatiques, gestion des média, publicité, etc.).

Plus que jamais, il s'agit d'une opportunité à saisir pour la communauté CSCN de remplir une partie de sa mission qui est d'offrir à la population canadienne des connaissances sur le sommeil, basées sur la science!



Actuellement, cette initiative est soutenue par:



Pour toutes vos suggestions scientifiques ou financières pouvant contribuer à cet effort collectif merci de contacter :

Valérie Viau, MSc, MAP chargée des relations externes & partenariats stratégiques :
valeviau@gmail.com

Si vous êtes actuellement sur la ligne de front, nous vous envoyons tous nos encouragements.

Prenez soin de vous et de votre famille!

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Valérie Viau'.

*La campagne canadienne *Dormez là-dessus !*, menée depuis septembre 2019 par le Réseau canadien sur le sommeil et rythmes circadiens (CSCN), la Société canadienne du sommeil (CSS), la Fondation Sommeil et Wake-Up Narcolepsy Canada, a pour objectifs de démystifier le sommeil auprès du grand public et d'offrir des solutions aux gens qui vivent des difficultés liées au sommeil.