

Journée
Narcolepsie
TROUVER SON RYTHME

2026
2/05

Programmation

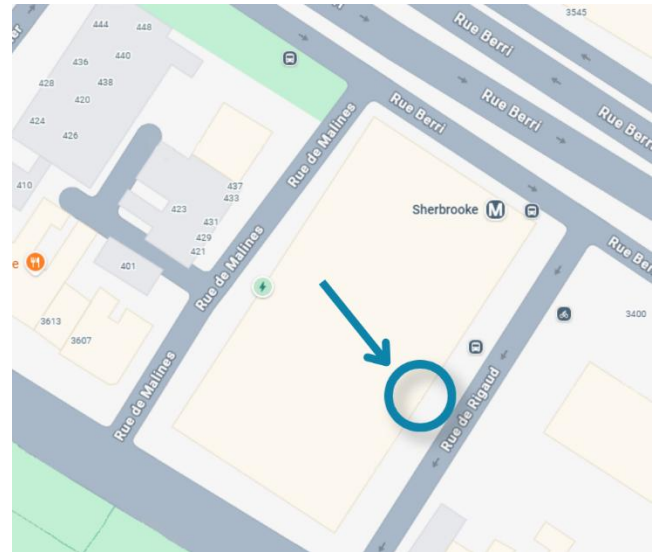
 **Réseau
sommeil**

Bienvenue à la Journée Narcolepsie : Trouver son rythme !

Plan de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

399 rue de Rigaud, Montréal, QC H2L 4P3

La Journée Narcolepsie se déroulera à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) à Montréal. Le cercle bleu sur la carte à droite indique la porte d'entrée à utiliser pour accéder aux ascenseurs. Nous vous recommandons d'utiliser la porte de l'hôtel de l'ITHQ plutôt que la porte du restaurant. La **salle Saint-Louis (6^e étage)** sera le local principal pour cette édition de la Journée Narcolepsie.



Par voiture :

Vous pouvez rejoindre l'ITHQ via la rue de Rigaud ou la route Saint-Denis. Un stationnement visiteur payant est disponible à l'arrière du bâtiment (rue de Malines). Veuillez noter que les places de stationnement (symbole d'éclair) sont très limitées et nous vous encourageons à favoriser les transports en commun.

Par métro-bus :

L'ITHQ est accessible facilement par la ligne orange du métro. La station de métro la plus proche est la station Sherbrooke (1 minute de marche).

En sortant de la station de métro Sherbrooke par la rue Rigaud, tournez à droite et rendez-vous à la deuxième porte. Il sera inscrit « Hôtel ITHQ » à droite de la porte d'entrée. Une fois à l'intérieur, des panneaux vous dirigeront vers l'ascenseur, puis vers la salle Saint-Louis. Un bureau d'accueil sera disposé à votre droite si vous avez des questions sur l'emplacement de la salle.

Deux stations d'autobus se trouvent à proximité (parcours 24, 30, 144, 360 et 361). De plus, une station BIXI se trouve à moins de 100 mètres.

2 mai 2026 | Salle Saint-Louis (6^e étage)

8:30 – 9:00	Arrivée des participants
9:00 – 9:15	Mot de bienvenue Nadia Gosselin , Université de Montréal Samantha Mombelli , Université de Montréal
9:15 – 9:45	Introduction à la narcolepsie et témoignage Anne-Claude Foucault , Fondation sommeil
9:45 – 10:30	La médication et les nouvelles avancées en narcolepsie Alex Desautels , Université de Montréal
10:30 – 10:45	Pause santé
10:45 – 11:30	Apprendre à vivre avec la narcolepsie au-delà de la pharmacothérapie Christophe Moderie , Université de Montréal Stéphanie Corbeil , médecin de famille
11:30 – 11:40	Conseils et astuces pour la gestion de la narcolepsie Luc Laberge , Cégep de Jonquière (Modérateur)
11:40 – 12:50	Dîner
12:50 – 14:20	Tables de discussion sur la gestion de la narcolepsie au quotidien et la vulgarisation de la narcolepsie Luc Laberge , Cégep de Jonquière (Modérateur)
14:20 – 14:45	Pause santé
14:45 – 15:45	Table ronde sur les besoins à combler en narcolepsie Milan Nigam , Université de Montréal (Modérateur)
15:45 – 16:00	Clôture de la journée Luc Laberge , Cégep de Jonquière

Veuillez noter qu'une salle de repos surveillée sera disponible tout au long de l'événement. La salle de repos fermera ses portes à 17h.

Activités interactives de la journée

8:30 – 16:00

Conseils et astuces pour la gestion de la narcolepsie

Description de l'activité

Partagez vos astuces pour la gestion de vos symptômes au quotidien avec les autres participants grâce au babillard de conseils et astuces ! Tout au long de la Journée Narcolepsie, les participants seront invités à écrire leurs astuces sur un babillard qui sera situé à la table d'accueil.

Déroulement

Tout au long de la Journée Narcolepsie, les participants seront invités à écrire leurs astuces sur un babillard qui sera situé à la table d'accueil.

11:30 – 11:40 : Une séance éclair d'écriture d'astuces aura lieu avant le dîner afin d'encourager le partage entre les participants

15:45 – 16:00 : Un retour sur les astuces partagées au courant de la journée aura lieu lors de la clôture de l'événement.

12:50 – 14:20

Tables de discussion sur la gestion et la vulgarisation de la narcolepsie

Description de l'activité

Discutez avec les autres participants et échangez sur votre expérience avec la gestion et la vulgarisation de la narcolepsie ! Lors des tables de discussion, nous inviterons les participants de la Journée Narcolepsie à échanger avec les autres participants assis à leur table sur des sujets prédéterminés.

Déroulement

Chaque table recevra des questions sur des thématiques précises et sera encouragée à discuter et à partager leur expérience entre eux. Un retour de groupe sur les discussions de chaque table sera prévu de 13h50 à 14h20.

Nous aurons le plaisir d'aborder les thématiques suivantes:

1) Comment, quand et à qui parler de sa narcolepsie ?

2) Comment gérer sa narcolepsie au quotidien ainsi que dans des contextes particuliers (travail, école, parentalité, etc.) ?

14:45 – 15:45

Table ronde sur les besoins à combler en narcolepsie

Description de l'activité

Participez à une table ronde interactive portant sur les besoins à combler dans le futur de la narcolepsie ! Nous finirons la journée avec une table ronde animée par Dr Milan Nigam qui abordera les besoins des personnes vivant avec la narcolepsie, leurs proches, les chercheurs et les cliniciens.

Déroulement

Cette table ronde intégrera les présentateurs ainsi que les participants de la Journée afin d'encourager le dialogue et la collaboration dans le domaine de la narcolepsie.

Découvrez nos conférenciers !

Alex Desautels

Université de Montréal

La médication et les nouvelles avancées en narcolepsie

Alex Desautels est neurologue, chercheur et professeur au département de neurosciences de l'Université de Montréal. Il est chef du service de neurologie de l'Hôpital du Sacré-Cœur, et dirige la clinique du Centre d'études avancées en médecine du sommeil, l'un des centres d'expertise sur le sommeil le plus réputé sur le plan international.

Auteur de plus d'une centaine d'articles et de chapitres de livres, il a mené des études pionnières sur le syndrome des jambes sans repos, identifiant le premier locus génétique de la maladie. Lauréat de nombreux prix internationaux dont le Young Investigator Award de l'American Academy of Sleep Medicine, ses travaux de recherche actuels portent sur le somnambulisme et les hypersomnies.

Anne-Claude Foucault

Fondation Sommeil

Introduction à la narcolepsie et témoignage

Biographie à venir.

Christophe Moderie

Université de Montréal

Apprendre à vivre avec la narcolepsie au-delà de la pharmacothérapie

Christophe Moderie est psychiatre et chercheur spécialisé en médecine du sommeil et en neurosciences psychiatriques. Professeur adjoint de clinique au Département de psychiatrie et d'addictologie de l'Université de Montréal, il a complété une résidence en psychiatrie à McGill et un fellowship en médecine du sommeil à Stanford. Ses travaux portent les troubles du sommeil et leurs liens avec la santé mentale, notamment dans la dépression, l'hypersomnolence et le trouble dysphorique prémenstruel. Il s'intéresse à la neurophysiologie du sommeil (EEG), à la psychopharmacologie et aux interventions innovantes pour améliorer la qualité du sommeil et la santé mentale.

Luc Laberge

Cégep de Jonquière

Conseils et astuces pour la gestion de la narcolepsie (*modérateur*)

Tables de discussion sur la gestion de la narcolepsie au quotidien et la vulgarisation de la narcolepsie (*modérateur*)

Clôture de la Journée Narcolepsie

Doté d'une formation en neuropsychologie, Luc Laberge s'intéresse aux perturbations du rythme circadien veille-sommeil et à leurs effets sur le bien-être mental, la santé physique et la qualité de vie. Ses principaux travaux portent sur l'hypersomnolence diurne dans la dystrophie myotonique de type 1 (DM1), les stratégies d'adaptation au travail de nuit et la conciliation études-travail chez les personnes étudiantes. Chercheur principal à ECOBES – recherche et transfert, il est professeur associé au Département des sciences de la santé à l'Université du Québec à Chicoutimi ainsi qu'à l'École de réadaptation de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke. Ses recherches visent à améliorer le diagnostic et le traitement des troubles du sommeil, à promouvoir les saines habitudes de sommeil et à prévenir les effets de la privation de sommeil et les accidents de travail.

Milan Nigam

Université de Montréal

Table ronde sur les besoins à combler en narcolepsie (*modérateur*)

Milan Nigam est neurologue du sommeil et professeur clinique associé au Centre de recherche avancée en médecine du sommeil de l'Université de Montréal. Il a effectué son stage de spécialisation en médecine du sommeil sous la direction du professeur Isabelle Arnulf à l'hôpital de la Pitié-

Salpêtrière à Paris, où il s'est particulièrement intéressé aux hypersomnies et au syndrome de Kleine-Levin. Il exerce des activités cliniques, d'enseignement et de recherche dans les domaines de la médecine du sommeil et de la neurologie générale.

Nadia Gosselin

Université de Montréal

Mot de bienvenue

Samantha Mombelli

Université de Montréal

Mot de bienvenue

Biographie à venir.

Samantha Mombelli est doctorante en sciences biomédicales à l'Université de Montréal et psychologue de formation. Elle mène ses activités de recherche au Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CEAMS) de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Elle s'intéresse particulièrement aux mécanismes neurophysiologiques de la somnolence excessive et à la microstructure du sommeil dans les troubles centraux de l'hypersomnolence.

À travers ses travaux, elle vise à mieux comprendre les bases cérébrales de la narcolepsie et des troubles apparentés, tels que l'hypersomnie idiopathique, afin de contribuer au développement d'approches diagnostiques et thérapeutiques plus précises. Engagée dans une démarche de recherche translationnelle, elle souhaite favoriser le dialogue entre la recherche fondamentale, la clinique et l'expérience des patients.

Stéphanie Corbeil

Université de Montréal

Biographie à venir

Apprendre à vivre avec la narcolepsie au-delà
de la pharmacothérapie

Et notre comité organisateur !

Alexandra Kaminska

Anne-Claude Foucault

Gabrielle Roy-Béliveau

Florence Lambert-Beaudet

Luc Laberge

Samantha Mombelli