



# ROTARY CLUB DE BEYROUTH

Premier club du Liban - Doyen du District 2452



## Le Bulletin

Volume 87 N°24

Année Rotarienne 2017 – 2018

### Réunion du Lundi 8 Janvier 2018

Gouverneur du District : **Christina Covotsou-Patroclou**

Délégué du Gouverneur : **Ahmad Hussein**

Assistante du Gouverneur : **Mona Kanaan**

Président du RC Beyrouth : **Zouheir Bizri**

Secrétaire du RC Beyrouth : **Rita Méouchy**

Devise du Président du RI et du Club pour l'année 2017-2018

« Le Rotary un impact réel »

### Le Protocole

#### Ont assisté à la réunion :

##### 18 Rotariens du Club de Beyrouth

ABBOUD Nabil (PE)

ASHI Roger (PN)

AZAR Rima

BIZRI Zouheir (P)

CHERFAN Aïda

CHOUCAIR Walid (PP)

CODSI Reine (PP)

DAOU Aïda

DEBAHY Pierre (PP)

DOUAIDY Mounir

EL SOLH A. Salam (PP)

FAYAD Halim (PP)

GHANDOUR Misbah

GHAZIRI Habib (PP)

JABRE Raymond

KALDANY Savia (PP)

MAHMASSANI Malek (PP)

MEOUCHY Rita

##### 3 Rotariennes Visiteuses

- Rima Khalaf du RC Beirut Cedars
- PP Salwa Choucair du RC Beirut Center
- PP Mira El Khalil du RC Tyre Europa

##### Les invités

- Dr Marie-Louise Koniski, notre conférencière, invitée du Club
- Mmes Claude Asfar et Marie-Luce Geahchan, et M. & Mme Raphael Arwashan, invitées de PP Reine Cods
- Mme Lina Abboud, épouse du PE Nabil Abboud
- Mme Wassila El Solh, épouse du PP Abdel Salam El Solh
- Mmes Amal Douaidy et Roula Douaidy, invitées de Mounir Douaidy
- Mmes Zeina Saad et Mona Debahy invitées de Aïda Cherfan

#### Annonces de la Secrétaire

##### Les messages d'excuses

En voyage : PP Wadih Audi, PP Aziz Bassoul, PP Meguerditch Bouldoukian, PP Riad Saadé, Joëlle Cattan, Walid Dabbagh, Gabriel Gharzouzi (7 semaines),

Empêchement : IPP Toufic Aris, PP Nicolas Chouéri, PP Mohamad Fawaz, PP Antoine Hafez, PP Samir Hammoud, PP Pierre Kanaan, PP Henry Kettaneh, PP Maurice Saydé, Joyce Azzam, Antoine Amatoury, Robert Arab, Mansour Bteish, Habib Fayad, Ronald Hochar, Gabriel Metni, Samir Nasr.

##### Prochains évènements du Club

- Lundi 15 janvier 2018 – Réunion reportée au mardi 16 janvier ;
- Mardi 16 janvier à 20h – Réunion-Conjointe avec le RC Beirut Cosmopolitan – Conférence de l'Ancienne Ministre des Finances Mme Raya Al Hassan sur « Perspectives Economiques pour 2018 »;
- Lundi 22 janvier à 13h30 – Conférence de Mlle Kim Issa, Responsable des Relations Extérieures à Arc-en-Ciel, sur « Arc-en-Ciel, Entreprise Sociale avant l'heure »
- Lundi 29 janvier à 18h30 – Conférence de M. Antoine Sacy, Président du Groupe ORKILA, sur « De la Responsabilité Sociale de l'Entreprise à la Création d'une Fondation ».

## Le Courrier

- Jeudi 18 janvier à 19h30 – Inauguration de la Clinique Ophtalmologique par le Rotaract Club de Beyrouth dans les locaux des sourds et mal voyants de Baabda (LSBD) ;
- Vendredi 2 février à 18h30 – le RC du Chouf organise une rencontre à l'hôtel Golden Tulip à Hamra, avec Liliane Daou, une jeune étudiante qui a suivi des cours pour étudiants durant un semestre à bord d'un bateau, lui permettant de rencontrer les habitants de nombreux pays, et qui nous parlera de son expérience ;
- Vendredi 16 et Samedi 17 février - Conférence Présidentielle sur la paix : 'Paix, Eau et Assainissement – Beyrouth', à l'hôtel Phoénicia ;
- Calendrier RCL de tous les événements des RC du Liban, mis à jour par PP Samar Saab.

### Anniversaires de janvier

<u>Jour de Naissance</u>		<u>Année d'Admission au RCB</u>	
PP Mohamad Fawaz	11	PP Walid Choucair	1996
Misbah Ghandour	28	Ahmad Tabbarah	1996
		PP Habib Ghaziri	1998
		Gabriel Gharzouzi	2007
		Rita Méouchy	2011
		Mounir Douaidy	2017

### Compte-Rendu de la Réunion Statutaire

Zouheir Bizri a présidé cette réunion statutaire qui a eu lieu à l'hôtel Le Bristol, en début de soirée, afin d'accueillir Dr Marie-Louise Coussa-Koniski, invitée à donner une conférence sur *Les Troubles du Sommeil*.

Après avoir souhaité la bienvenue à Dr Koniski, le Président Z. Bizri a tenu à rappeler à tous les Rotariens les prochains événements suivants :

- La visite présidentielle du 16-18 février au cours de laquelle le RCB a été choisi pour parler au nom du District et à laquelle, dit-il, nous devons y être nombreux : participation totale (300\$) ou partielle (100\$ - inscription aux séances prévues durant la journée).
- La prochaine réunion statutaire sera conjointe avec le RCBC : Dîner le 16 janvier à l'hôtel Phoénicia en l'honneur de l'ancienne ministre des finances, Mme Raya el Hassan, qui donnera une conférence sur *Les perspectives économiques du Liban*.
- Le Rotaract Club de Beyrouth inaugure le 18 janvier une clinique ophtalmologique à la LSBD (Lebanese School for the Blind & Deaf) ; cette école a été fondée en 1957 par Zalpha Chamoun, épouse de Camille Chamoun, chef de l'État de 1952 -1958. Cet établissement accueille aujourd'hui 153 élèves. Cette clinique offrira des soins gratuits pour la cataracte : C'est un événement très important ; je vous prie d'y être nombreux afin d'encourager nos Rotaractiens.

Intervention du PP H. Fayad : *Pour rappel, la LSBD est une opération du RCB entre 1952 et 1955 : le RCB avait offert le terrain, et l'édifice par la suite, pour la construction de cette école à Baabda ; cette action rotaractienne ne fait que compléter le rôle du RCB dans la création de cet institut dans les années '50.*

P Z. Bizri a repris la parole afin d'annoncer qu'en date du 22 janvier, une Assemblée Générale Exceptionnelle aura lieu avant la réunion statutaire, à 13h30 et ce, afin de procéder au vote du District Policy Manual envoyé par la Gouverneure du District pour approbation.

Ce manuel a déjà été examiné et rectifié/modifié par certains de nos membres au cours du premier trimestre de l'année rotarienne. Si le quorum n'est pas atteint à 13h30, un autre vote aura lieu à 13h45 (procédure d'urgence).

La réunion statutaire débutera comme de coutume à 14 heures ; au programme, la conférence de Kim Issa sur l'association Arc-en-ciel.

« Je vous prie de vous présenter à temps le 22 janvier à 13h30. »

Rima Azar, Chef du Protocole, a ensuite annoncé les prochains événements du Club ainsi que le courrier reçu.

Le P Zouheir Bizri a invité Aida Cherfan à présenter Dr Koniski qui est pneumologue et spécialiste du sommeil :

Professeur Associé, Gilbert and Rosemary Chaghoury School of Medicine, Lebanese American University.

Chef du service de Pneumologie et du centre du sommeil, Lebanese American University Medical Center - Rizk Hospital, Beyrouth.

Dr Koniski est auteur de publications et conférences internationales sur : Maladies du sommeil, Asthme, Pneumopathies Obstructives Chroniques, Fibrose pulmonaire, Poumons et pollution. (CV en Annexe 1)



Dr Koniski a commencé par remercier le RCB pour son invitation. Dans son introduction, '*Le sommeil, Mode d'emploi. Encore faut-il bien dormir pour rêver*', Dr Koniski a souligné que :

- Le sommeil occupe 1/3 de notre vie.
- Il est essentiel de dormir au bon moment.
- Les troubles du sommeil ont largement augmenté (en général, une diminution du sommeil de 20% au cours du siècle dernier a été enregistrée)

#### Les Cycles du sommeil :

- Sommeil lent léger : Stades N1 – N2
- Sommeil lent profond : Stade N3
- Sommeil paradoxal REM (Rapid Eye Movement)

#### Le Sommeil Normal, comment ça marche?

- La régulation de nos horloges internes programme deux moments : La nuit et en milieu d'après-midi.
- Les synchroniseurs :
  - a- L'alternance jour/nuit (sécrétion de mélatonine)
  - b- L'activité physique
  - c- Le rythme de l'activité sociale

#### Les mauvaises habitudes :

Le mobile en veille; les messages nocturnes, les tablettes au lit; regarder la TV dans le lit...

#### Les Besoins de sommeil :

- À chacun son sommeil (court dormeur/ long dormeur)
- Le sommeil des seniors : endormissement plus tôt et réveil précoce ; sommeil plus fragmenté ; influence de multiples facteurs : médicaments, maladies, etc., ...

#### Conséquences d'un sommeil anormal :

- Somnolence pendant la journée - Agressivité (comportement social affecté)
- Difficulté de concentration - Absentéisme
- Troubles de la mémoire - La privation chronique de sommeil peut occasionner entre autres :
- Risque plus élevé d'accidents diabète, obésité, troubles psychiques et maladies neuro dégénératives.

#### Hygiène du sommeil :

- Éviter de traîner au lit après le réveil - Des repas légers le soir (sucres lents)
- S'exposer à la lumière - Maintenir des horaires réguliers
- Chambre tempérée autour de 18 degrés - Activité physique dès le matin
- Un lit confortable

#### Les Maladies du sommeil :

1/3 de la population souffre de troubles du sommeil. Les plus fréquents étant : Apnée du sommeil, insomnie chronique, narcolepsie, troubles du cycle circadien, somnambulisme, bruxisme, etc.

Il y a des moyens pour explorer les troubles du sommeil afin d'aboutir à de bons diagnostics.

#### Conclusion :

- 95% des individus souffrant de troubles du sommeil ne sont pas diagnostiqués correctement.
- Souvent les symptômes sont attribués à l'ennui, la fatigue chronique, repas lourds, la chaleur, etc., ...
- De par leur fréquence, ils deviennent un problème de santé publique.
- Il ne faut pas hésiter à consulter les professionnels compétents afin de résoudre les problèmes de cette nature.

**(En document attaché, le PDF de la présentation PP complète de la conférence)**

Dr Koniski a été vivement applaudie pour sa présentation claire et complète.

Et au nom du RCB, le Président Zouheir Bizri lui a offert le livre du 75<sup>ème</sup> anniversaire du Club et sur l'historique de la vie de Beyrouth ainsi que le dernier Rapport Annuel de l'année 2016-2017.



Avant de clore la réunion, les anniversaires des Rotariens nés ou admis au Club au mois de janvier ont été célébrés dans la joie autour de deux galettes des rois - fête de l'Épiphanie - avec toute la fièvre qu'occasionne la découverte des fèves et par la suite, comme le veut la coutume, le couronnement du roi et de la reine...

La réunion s'est terminée à 20heures.

\*\*\*\*\*

### **Annexe - CV Dr Marie-Louise Coussa-Koniski**

Marie-Louise Coussa-Koniski MD. FCCP.  
Pneumologue et Spécialiste du Sommeil.

Professeur Associé, Gilbert and Rosemary Chaghoury School of Medicine, Lebanese American University.

Chef du service de Pneumologie et du centre du sommeil, Lebanese American University Medical Center, Rizk Hospital, Beyrouth.

Fellow of the American College of Chest Physicians.

Fellow of the Meakins Christie Laboratories, Mc Gill University, Montréal, Canada.

Member of the European Respiratory Society.

Membre de la Société de Pneumologie de Langue Française.

Membre de la Société Libanaise de Pneumologie.

Auteur de publications et conférences internationales sur: Maladies du sommeil, Asthme, Pneumopathies Obstructives Chroniques, Fibrose pulmonaire, Poumons et pollution.

\*\*\*\*\*