

LES APNEES DU SOMMEIL

PARLONS EN...

■ Qu'est que le syndrome d'apnée du sommeil ?

Le Syndrome d'Apnée du Sommeil est une pathologie souvent méconnue et pourtant **fréquente**. Il est caractérisé par des arrêts respiratoires (**apnées**) et/ou des diminutions du flux respiratoire (**hypopnées**) pendant le sommeil.

Il est lié à la fermeture inopportune du pharynx pendant le sommeil.

La reprise respiratoire coïncidant avec un éveil très bref ou un micro éveil. Au cours du sommeil, le nombre de micro éveils peut être important et explique une **fatigue** anormale dans la journée.

On distingue différents signes qui permettent de suspecter un syndrome d'apnée du sommeil :



Le ronflement



L'hypersomnolence
(tendance à s'endormir facilement)



Les arrêts respiratoires
(Remarqués par le conjoint)

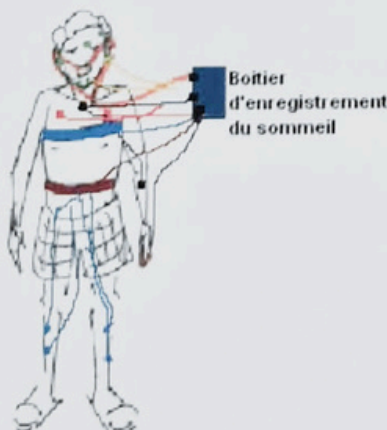


La nycturie
(Se lever plusieurs fois la nuit pour uriner)



Les Maux de tête

■ Qu'est ce que la polysomnographie ?



Il s'agit d'un examen **indolore** qui enregistre différents paramètres du **sommeil** et va permettre de vérifier la **qualité** de celui-ci.

Cet examen permet de diagnostiquer le **syndrome d'apnée du sommeil** ou une autre pathologie du sommeil.

L'examen consiste en la pose de 15 électrodes disposées sur votre corps (visage, torse, bras, doigt et jambes).

Les électrodes sont reliées par des fils à un boîtier qui va enregistrer différents paramètres de votre sommeil.

■ Quelles sont les conséquences du syndrome d'apnée du sommeil ?

Complications cardio-vasculaires

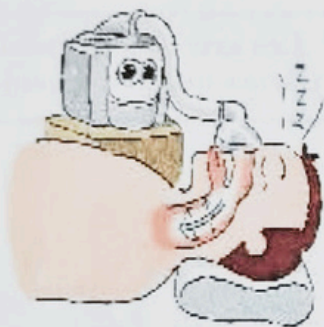
- Une hypertension artérielle
- Des troubles du rythme cardiaque
- Des infarctus du myocarde
- Des accidents vasculaires cérébraux
- Voire une mort subite au cours du sommeil

Complications neuro-psychiatriques

- Une hypersomnolence
- Une baisse de la mémoire
- Un syndrome dépressif
- Une difficulté à se concentrer
- Des troubles de la libido

■ Quel est le traitement de l'apnée du sommeil ?

↳ **La respiration nocturne spontanée en pression positive continue**



- Elle est actuellement le traitement de référence.
- Cette technique permet, grâce à une machine reliée à un masque mis en place au coucher, d'envoyer de l'air ambiant avec une pression positive dans les voies aériennes. La pression va écarter les parois du pharynx. Lors d'une apnée, les parois se collent entre-elles empêchant l'air de passer, c'est l'arrêt respiratoire.

- Cette technique permet, après adaptation, la **disparition complète des apnées et des ronflements**.
- La machine est peu encombrante, silencieuse et d'un poids d'environ 1,5 kilos. Elle est facilement transportable lors de vos déplacements ou vos voyages.

↳ **Les mesures hygiéno-diététiques sont indispensables**

- Régularité des horaires de sommeil
- Supprimer la consommation excessive d'alcool, d'hypnotiques et de boisson excitantes (thé, café).
- Opter pour une alimentation équilibrée afin de réduire une surcharge pondérale qui favorise les apnées du sommeil.
- Dormir de préférence sur le côté.