

SOUFFREZ-VOUS D'APNÉE DU SOMMEIL ?

La respiration et le sommeil sont deux fonctions automatiques qu'une personne en bonne santé considère habituellement comme acquises, sans trop y penser.

Toutefois, les anomalies respiratoires pendant le sommeil sont fréquentes au sein de la population. Elles peuvent entraîner des problèmes de santé importants et avoir des conséquences sur le plan personnel et social. L'apnée obstructive du sommeil est la forme d'apnée la plus courante. Ce dépliant fait donc référence à cette forme d'apnée. L'apnée centrale et l'apnée mixte sont deux autres formes d'apnée du sommeil, qui sont moins fréquentes. Pour en apprendre davantage, consultez notre guide complet sur l'apnée du sommeil, disponible sur notre site Web ou téléphonez-nous afin d'en obtenir une copie papier.

QUI SOUFFRE D'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL ?

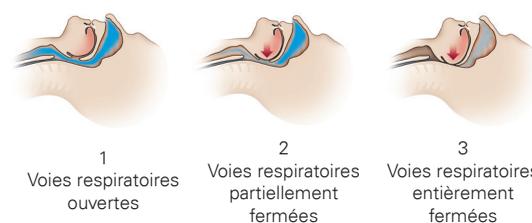
L'apnée obstructive du sommeil (AOS) **touche environ 1 personne sur 10**, ce qui en fait une maladie aussi répandue que l'asthme, le diabète et l'hypertension artérielle. Elle affecte les hommes, les femmes et même les enfants. Certains facteurs, tels que l'obésité, augmentent le risque de souffrir d'AOS. Certaines anomalies physiques (par exemple : le syndrome de Pierre-Robin), l'hérédité, la consommation de tabac, d'alcool et la prise de certains médicaments peuvent aussi augmenter le risque de souffrir d'AOS.

La plupart des personnes ne savent pas qu'elles souffrent d'apnée obstructive du sommeil et ne sont donc pas traitées. On estime que **80 % des gens qui en souffrent ne seraient pas encore diagnostiqués**. Bien qu'il s'agisse d'un problème sérieux, il est facile à confondre avec d'autres problématiques comme la dépression, par exemple. Il faut donc être à l'écoute des symptômes ressentis.

QU'EST-CE QUE L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL ?

L'apnée obstructive du sommeil est une maladie respiratoire chronique, caractérisée par des arrêts complets de votre respiration (apnées) ou des diminutions du débit d'air respiré (hypopnées) durant le sommeil. Ceux-ci sont causés par le relâchement de certains muscles des voies respiratoires lorsque vous dormez, ce qui bloque de façon complète ou partielle le passage de l'air. Ces troubles respiratoires peuvent se répéter plusieurs fois par heure. En réaction à ces épisodes respiratoires, le cerveau revient à un stade de sommeil plus léger. Les muscles relâchés reprennent ainsi leur place, ce qui entraîne une reprise de la respiration. Ces micro-éveils sont responsables d'un sommeil fragmenté de moins bonne qualité.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL ?



L'apnée obstructive du sommeil cause un sommeil moins réparateur. Cette condition peut engendrer, à long terme, des complications sérieuses pour la santé et la vie personnelle, telles que :

- Une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, angine, arythmies, infarctus du myocarde et AVC) ;
- Diabète ;
- Une dépression ou de l'anxiété ;
- Une augmentation du risque d'accident de la route et du travail ;
- Un divorce, une perte d'emploi ou des difficultés professionnelles.

FAITES LE TEST DE DÉPISTAGE !

Vous trouverez ci-après un test simple concernant l'apnée du sommeil. Il présente les symptômes les plus fréquents de l'apnée du sommeil. Il ne s'agit pas d'un test pour effectuer un diagnostic, mais bien pour déceler si vous êtes à risque. Ce test ne remplace pas le diagnostic fait par un médecin.

SYMPTÔMES DE L'APNÉE DU SOMMEIL (manifestations et conséquences)

Ressez-vous ces symptômes ?		oui	non
Ronflement			
Arrêts respiratoires observés par votre entourage			
Éveil avec sensation d'étouffement			
Se lever régulièrement la nuit pour aller à la salle de bain			
Éveils nocturnes à répétition			
Maux de tête au réveil			
Sommeil non réparateur			
Fatigue ou somnolence excessive durant la journée			
Diminution de votre niveau d'énergie			
Manque de concentration, altération du jugement			
Perte de mémoire			
Diminution de la vigilance			
Irritabilité, changement de l'humeur et nervosité			
Dépression, anxiété			
Baisse de la libido			
Transpiration excessive pendant le sommeil			
Hypertension artérielle (haute pression), maladies cardiovasculaires			
Diabète			

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs de ces questions, vous souffrez peut-être d'APNÉE DU SOMMEIL. Consultez votre médecin et apportez ce test pour en discuter avec lui.

DIAGNOSTIC

Afin de déterminer la nécessité de vous prescrire un test diagnostique spécifique à l'apnée du sommeil, votre médecin fera une évaluation de votre condition de santé, de vos symptômes et de vos antécédents médicaux.

Selon votre cas, il se pourrait qu'il vous prescrive l'un des trois tests suivants :

- La saturométrie nocturne ;
- La polygraphie cardiorespiratoire du sommeil ;
- La polysomnographie.

Ces derniers sont effectués sous prescription médicale seulement et peuvent être réalisés dans un laboratoire du sommeil en centre hospitalier ou à la maison. Ils peuvent être faits également en clinique privée (coûts non couverts par la RAMQ).

Chez l'enfant et l'adolescent, les tests diagnostiques ne sont pas différents de ceux réalisés chez l'adulte.

Seul le médecin vous ayant examiné et questionné peut prescrire les tests, poser le diagnostic d'apnée obstructive du sommeil et prescrire le traitement approprié.

UNE APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL DIAGNOSTIQUÉE ET TRAITÉE AMÉLIORERA VOTRE QUALITÉ DE VIE ET VOTRE SANTÉ !



RÉSULTATS

Suite à un test diagnostique montrant que vous souffrez d'apnée obstructive du sommeil, votre médecin sera en mesure d'établir le degré de sévérité de votre apnée en fonction de l'indice d'apnée/hypopnée (IAH) calculé lors de l'examen. Ce dernier représente le nombre de périodes d'apnée ou d'hypopnée par heure de sommeil.

Léger: 5 à 15 anomalies respiratoires/heure*

Modéré: 15 à 30 anomalies respiratoires/heure*

Sévère: plus de 30 anomalies respiratoires/heure*

* Selon les critères établis par l'AASM

TRAITEMENTS

Il existe plusieurs traitements pour l'apnée obstructive du sommeil. Votre médecin prescrira le type de traitement le plus approprié selon votre diagnostic, en tenant compte du degré de sévérité de votre apnée et, au besoin, des autres maladies dont vous souffrez.

Le traitement par pression positive (PPC)

L'appareil à pression positive continue (PPC) est le traitement le plus efficace pour les patients souffrant d'apnée obstructive du sommeil. Plus on l'utilise, plus les bénéfices sont grands!

L'utilisation quotidienne d'un appareil PPC permet une disparition presque complète des symptômes associés à l'apnée obstructive du sommeil. On peut noter:

- Une absence de ronflement;
- Une diminution des réveils liés au besoin d'uriner;
- Un sommeil de meilleure qualité;
- Plus d'énergie et une vie sexuelle plus satisfaisante;
- Une meilleure humeur;

- Une vigilance accrue au volant;
- Une amélioration de la mémoire et de la capacité à se concentrer;
- Une réduction de la pression artérielle;
- Un meilleur contrôle du diabète.

Lorsque l'appareil PPC n'est pas efficace ou est mal toléré, il est possible d'envisager des traitements alternatifs pour traiter l'apnée obstructive du sommeil tels:

- Un appareil buccal;
- Une approche chirurgicale (uvulo-palato-plastie, amygdalectomie, adénoïdectomie, traitement par radiofréquence, chirurgie au laser).

Pour plus de renseignements ou pour savoir si vous êtes éligible à ces traitements alternatifs, informez-vous auprès de votre médecin spécialiste en troubles du sommeil.

Adoption de saines habitudes de vie

Suite à un diagnostic de maladie chronique telle que l'apnée obstructive du sommeil, l'adoption de saines habitudes de vie vous sera bénéfique à long terme. Il est recommandé pour toute personne souffrant d'apnée obstructive du sommeil de:

- Cesser de fumer;
- Maintenir un poids santé en adoptant une alimentation saine et en pratiquant de l'exercice physique régulièrement (une perte de poids de seulement 10 % réduira en moyenne de 30 % l'IAH);
- Éviter la consommation d'alcool, de somnifères ou des relaxants musculaires;
- Traiter la congestion nasale et les allergies;
- Adopter un horaire de sommeil régulier;
- Diminuer la consommation de caféine.

L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

L'Association pulmonaire du Québec, incorporée en 1938, est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire. Elle a pour mission de combattre les maladies pulmonaires grâce à l'éducation, à la prévention, à la réadaptation, au soutien offert aux personnes atteintes et leurs proches ainsi qu'à la recherche.

L'APQ lutte également contre les facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire.

En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.

GROUPES D'ENTRAIDE

L'Association pulmonaire du Québec (APQ) offre également des groupes d'entraide mensuels pour les personnes atteintes d'apnée du sommeil. Ces groupes visent à informer et briser l'isolement à travers des conférences et diverses activités. Contactez-nous pour plus d'informations.

Contactez-nous au
1-888-POUMON9 (1-888-768-6669)

ou à l'adresse

info@poumonquebec.ca

Visitez notre site Web au

poumonquebec.ca



poumonquebec.ca

