

INFORMATION PATIENT

A photograph of a man lying in a hospital bed, wearing a clear CPAP mask over his nose and mouth. He is wearing a black headband. His hands are clasped in front of him, and he has a gold ring on his finger. The background shows a hospital room with a white machine on a stand.

LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL

LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL

Le syndrome d'apnées du sommeil « SAS » ou plus précisément syndrome d'apnées-hypopnées du sommeil « SAHOS » est un trouble du sommeil caractérisé par un arrêt du flux respiratoire (apnée) ou une diminution de ce flux (hypopnée).

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES D'APNÉES DU SOMMEIL :

Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) lié par le relâchement des muscles et tissus mous de la gorge, entraîne l'obstruction des voies aériennes supérieures.

Une hypopnée est le blocage partiel des voies aériennes qui débouche sur une réduction de plus de 50 % des voies aériennes pendant 10 secondes ou plus.

L'apnée centrale du sommeil (ACS) survient lorsque le cerveau interrompt l'envoi de signaux aux muscles respiratoires pendant que vous dormez. Les voies respiratoires restent ouvertes mais la respiration cesse. Ce type d'apnée est plus rare.

L'apnée mixte du sommeil est une combinaison des apnées centrales et obstructives du sommeil.

La respiration de Cheyne-Stokes (CSR) se caractérise par une respiration anormale pendant le sommeil (généralement une période de respirations superficielles suivie de respirations profondes et d'apnées centrales intermittentes).

LES SIGNES ÉVOCATEURS D'UN SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL :

- Maux de tête et fatigue dès le réveil
- Un ronflement bruyant
- Des pauses respiratoires
- Des réveils répétés en sursaut avec une sensation d'étouffement

- Sueurs nocturnes
- Réveils fréquents, la nuit, pour aller uriner
- Perte de la mémoire
- Troubles de la concentration
- Baisse de la libido
- Fatigue durant la journée,...

COMMENT DIAGNOSTIQUER LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?

Après une consultation médicale et l'évaluation de votre fatigue, le médecin pourra vous prescrire une polygraphie ou une oxymétrie nocturne.

Selon le résultat, le médecin vous prescrira une polysomnographie pour confirmer le diagnostic.

LES FACTEURS DE RISQUE DU SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL SONT :

- Surpoids ou obésité
- Anomalies ou rétrécissement des voies aériennes supérieures
- Prise d'alcool, de somnifères, de nicotine
- Gonflement des amygdales (souvent chez les enfants)

LES COMPLICATIONS POSSIBLES SONT :

- Les maladies cardio-vasculaires :
 - hypertension artérielle
 - AVC
- Diabète
- Obésité
- Dépression

LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS SONT :

PMA (PROTHÈSE MANDIBULAIRE AVANCÉE)

Il s'agit d'une gouttière aussi appelée orthèse d'avancée mandibulaire. Elle est prescrite pour les apnées du sommeil légères à modérées.

La Pression Positive Continue (PPC) est le traitement de première intention.

Cela consiste à porter un masque sur votre nez et/ou votre bouche. Pendant votre sommeil, votre appareil CPAP fournit un débit continu d'air pressurisé par l'intermédiaire de votre masque. Ce traitement permet de maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes et de limiter le nombre d'apnées, d'hypopnées..

La BIPAP

Il s'agit d'un autre mode de ventilation, le débit d'air pressurisé est variable au lieu d'être constant.

MESURES POUR PRÉVENIR L'AGGRAVATION ET CONSEILS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL :

Perdre du poids

Chez la personne en surpoids, l'obstruction des voies respiratoires est en effet plus forte.

Arrêter de fumer

Le tabac accentue les apnées du sommeil.

Éviter l'alcool

La consommation d'alcool augmente les risques d'apnées du sommeil.

Soigner vos allergies

La congestion nasale gêne la respiration et aggrave les ronflements et l'apnée du sommeil.

Surélever le lit

Surélevez la tête du lit de quelques centimètres pour avoir le cou et le torse légèrement relevés pendant la nuit. Cela facilite l'ouverture des voies respiratoires et peut être efficace en cas d'apnées légères.

