

Les apnées du sommeil

Une fatigue tenace la journée ou encore des ronflements importants sont des symptômes caractéristiques des apnées du sommeil. À l'origine du problème : l'obstruction intempestive des voies respiratoires durant le sommeil, entraînant des pauses respiratoires et des micro-réveils. Il s'agit d'un trouble nuisant à la qualité du sommeil et à la santé elle-même s'il n'est pas pris en charge. Plus de 150 000 personnes souffriraient d'apnées du sommeil en Suisse.

**Plus de 100
par heure**

Le nombre d'apnées, pour les cas les plus sévères.

LE MÉCANISME PHYSIOLOGIQUE DES APNÉES DU SOMMEIL

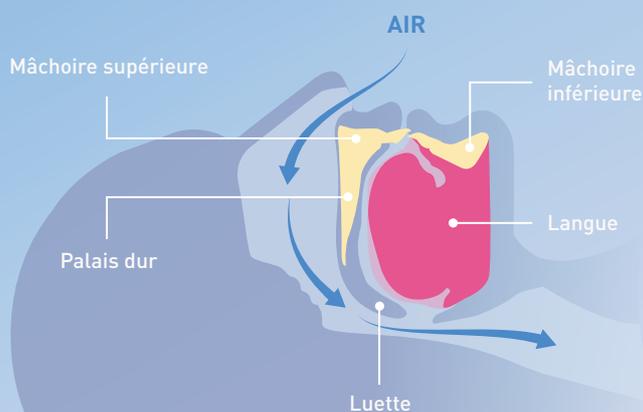
Pendant certaines phases du sommeil, notamment lors du sommeil dit paradoxal, la relaxation des muscles peut entraîner un affaissement de la langue et du pharynx, provoquant ainsi une obstruction des voies respiratoires. C'est une apnée.

UN TROUBLE QUI N'EST PAS ANODIN

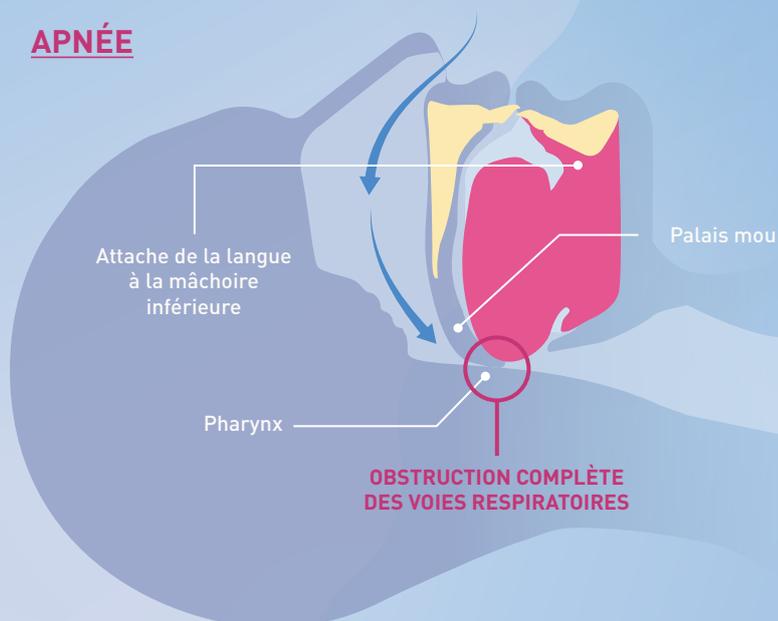
Non prises en charge, les apnées du sommeil exposent à des périls divers, parmi lesquels :

- Une fatigue diurne
- Un risque de somnolence (y compris au volant)
- Une augmentation du risque de problèmes cardiaques ou d'attaques cérébrales

SITUATION NORMALE



APNÉE



DIAGNOSTIC

On peut dépister le syndrome d'apnées du sommeil par des questionnaires ciblés, mais l'examen le plus précis et complet est la polysomnographie. C'est un enregistrement du sommeil pendant une nuit passée en centre du sommeil. Parmi les paramètres mesurés : flux respiratoire, rythme cardiaque, mouvements thoraciques, abdominaux ou encore des jambes pendant le sommeil.

10 secondes

La durée des pauses respiratoires à partir de laquelle on parle d'apnées du sommeil.

TRAITEMENTS

Plusieurs axes de traitement sont possibles.

- **Le traitement par pression positive continue (CPAP) :** par le biais d'un masque appliqué pendant la nuit au niveau du nez et si besoin de la bouche, un flux d'air est reçu en continu. C'est le traitement de choix.
- **Orthèse d'avancement mandibulaire :** double gouttière dentaire placée dans la bouche, elle vise à avancer légèrement la mâchoire inférieure afin de faciliter le passage de l'air durant le sommeil.
- **Gilet ou ceinture positionnels :** utilisés lorsque la position est la principale cause des apnées, leur structure ou mécanisme spécifiques empêchent de dormir sur le dos.
- **Intervention chirurgicale :** elle peut être proposée dans certains cas, après évaluation par une équipe multidisciplinaire.

PROFILS À RISQUE

Plusieurs facteurs exposent à un risque accru d'apnées du sommeil.

- Parmi eux :
- Le surpoids
 - L'âge
 - Certaines caractéristiques physiques telles que : mâchoire inférieure « en arrière », cou large, amygdales ou langue volumineuses.

À noter que si les personnes les plus à risque sont les hommes en surpoids de plus de 50 ans, les apnées du sommeil peuvent concerner tout le monde, y compris les enfants.

planète
santé