



Comprendre l'apnée du sommeil.

# Qu'est-ce que l'apnée obstructive du sommeil (AOS)?

L'AOS affecte 20 millions d'hommes et de femmes adultes aux États-Unis. Les personnes souffrant d'AOS arrêtent de respirer à plusieurs reprises pendant leur sommeil, car leurs voies respiratoires s'affaissent. Cet affaissement des voies respiratoires peut être dû à des facteurs tels que la grosseur de la langue, des tissus supplémentaires dans les voies respiratoires ou une tonicité diminuée du muscle qui maintient les voies respiratoires ouvertes, empêchant l'air d'arriver aux poumons.



**RESPIRATION NORMALE** 



APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

Ces pauses respiratoires peuvent survenir au-delà de 30 fois par heure. Une telle interruption d'un sommeil sain fatigue le cœur et peut aggraver l'état de santé.

## Comment puis-je savoir si je suis atteint d'AOS?

L'AOS peut survenir chez les hommes, les femmes et les enfants de tous âges et de toutes tailles. La plupart des personnes souffrant d'AOS ignorent leur condition. C'est fréquemment une autre personne qui constate les premiers signes d'AOS.

Si vous ou une personne que vous connaissez ronfle régulièrement et présente l'un des symptômes suivants, il peut s'agir d'AOS. Cochez tous les symptômes suivants qui s'appliquent et communiquez cette liste à votre médecin.

## Les signes et les symptômes clés comprennent:

- O Fatigue diurne excessive;
- Ronflement bruyant ou perturbateur;
- O Halètements ou étouffement pendant le sommeil.

## D'autres symptômes courants incluent:

- Affaiblissement et maux de tête matinaux:
- O Miction nocturne fréquente;
- O Dépression et irritabilité;
- Obésité:
- Cou de grande taille ou encombrement des voies aériennes supérieures;
- O Femmes post-ménopausales.

## Qu'arrive-t-il si je souffre d'AOS et si je ne la traite pas correctement?

Les personnes qui ne recherchent pas un diagnostic et un traitement efficaces de leur AOS risquent:

- Une tension artérielle élevée;
- Une arythmie cardiaque ou une maladie cardiaque;
- Une crise cardiaque;
- Un accident cérébrovasculaire;
- Un risque plus élevé d'accident de la circulation ou du travail.

## Comment l'AOS est-elle diagnostiquée?

- Discutez de vos soucis de sommeil et de vos symptômes avec votre médecin;
- Si votre médecin soupçonne un trouble du sommeil, il vous réfèrera à un spécialiste du sommeil pour évaluation;
- Une étude diagnostique du sommeil au cours d'une nuit, connue sous le nom de polysomnogramme, est effectuée pour déterminer le type et la gravité du trouble du sommeil, ainsi que le traitement approprié.

#### Quel est le traitement de l'AOS?

- Le traitement par pression positive expiratoire (PPE) est le traitement de choix de l'AOS;
- Le traitement par PPE assure un flux délicat de pression d'air par votre nez à l'aide d'un masque;
- La pression d'air empêche l'affaissement des voies aériennes, vous permettant de respirer librement pendant le sommeil;
- Le traitement par pression positive est non invasif et peut atténuer les symptômes de l'AOS lorsqu'il est appliqué comme prescrit.



APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL



TRAITEMENT PAR PPE

#### PPC - Le traitement de choix

- La pression positive continue (PPC) est le traitement par pression positive le plus communément utilisé:
- Le traitement par PPC assure un flux continu de pression d'air pour maintenir les voies aériennes ouvertes;
- Pour améliorer votre confort, certains systèmes de PPC de Respironics sont dotés du C-Flex™ ou A-Flex™, qui abaissent légèrement la pression lorsque vous commencez à expirer.

## Autres types de traitements

- Une pression positive à deux niveaux (avec une machine BiPAP) peut être prescrite pour les cas graves d'AOS;
- L'Auto-PAP (PPC ou BiPAP à ajustement automatique) ajuste la pression selon vos besoins pendant le sommeil;
- Intervention chirurgicale;
- Modification de la position du corps;
- Appareils oraux.

# Quels sont les avantages du traitement normal?

L'utilisation régulière du traitement par pression positive peut minimiser les effets de l'AOS. Les avantages d'une utilisation nocturne régulière de la pression positive peuvent inclure :

- Une énergie et une attention accrues durant la journée;
- Une tension artérielle plus basse;
- De moindres risques d'accidents cérébrovasculaires et de crises cardiaques;
- Une efficacité accrue à la maison ou au travail;
- Une meilleure qualité de vie.

## L'APNÉE DU SOMMEIL

## Clés d'un traitement efficace de l'AOS

Lors des premières semaines du traitement, vous pouvez rencontrer des problèmes d'adaptation au traitement. Ces problèmes sont faciles à corriger si vous communiquez avec votre prestataire de soins à domicile.

## Gêne due au masque

- Marques rouges desserrer le harnais;
- Fuite au niveau du masque régler le harnais jusqu'à ce que la fuite s'arrête;
- Difficulté d'ajuster correctement ajustez le harnais ou demandez une autre taille ou un autre type de masque à votre prestataire de soins à domicile.

#### Gêne au niveau du nez ou de la bouche

Une certaine gêne au niveau du nez ou de la bouche disparaitra au fil du temps. Dans le cas contraire, procédez comme suit :

- Buvez beaucoup d'eau;
- Utilisez un vaporisateur nasal de sérum physiologique;
- Essayez des décongestionnants nasaux;
- Demandez à votre prestataire de soins à domicile d'ajouter un humidificateur à votre appareil de pression positive;
- Demandez à votre prestataire de soins à domicile de vous fournir une mentonnière.

# Gêne avec la pression des voies aériennes

Les réglages de confort, de la montée ou du flex, peuvent faciliter votre adaptation à la pression. Demandez à votre prestataire de soins à domicile si ces réglages sont intégrés à votre appareil.

#### Vivre avec une AOS

Il est important de participer activement à votre traitement et de vous concentrer sur ses avantages. La thérapie par pression positive est un traitement, pas un remède.

- Utilisez votre appareil chaque nuit, même en voyage. L'apnée du sommeil se manifestera à nouveau si le traitement n'est pas suivi;
- Soyez patient et persévérant à mesure que vous vous adaptez au traitement;
- Parlez des problèmes ou des effets secondaires avec votre médecin ou votre prestataire de soins à domicile;
- Sollicitez le support des proches, de groupes de patients locaux ou consultez les ressources sur internet;
- Envisagez des changements de mode de vie: perte de poids (si nécessaire), bonnes pratiques de sommeil et évitez la consommation d'alcool, de sédatifs et d'hypnotiques.

#### **IMPORTANT:**

Si des signes d'AOS réapparaissent dès le début du traitement par pression positive, contactez votre médecin pour en discuter.





1245, 3° Avenue | Val-d'Or | Québec | J9P 6C3 Tél. : 819.824.5551 | Téléc. : 819.824.631 1 SF : 1.866.805.5551

207-1, Gamble Ouest | Rouyn-Noranda | Québec | J9X 2R8 Tél. : 819.764.5546 | Téléc. : 819.764.5548

info@medicsante.com

www.medicsante.com