

L'apnée du sommeil

Le **syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS)** se caractérise par de pauses respiratoires dû à l'obstruction des voies aériennes supérieures. Il est associé à un ronflement interrompu par des arrêts respiratoires.

Quelles sont les conséquences ?

Le sommeil n'est pas réparateur, engendrant la somnolence diurne et une fatigue excessive.

L'on s'endort lors d'activités de la vie quotidienne : repas, conversation, en regardant un film ; et il y a plus de risques d'avoir un accident de la route ou du travail.

Le manque d'oxygène pendant le sommeil peut avoir des conséquences à long terme sur le cœur, la tension artérielle, la circulation, la mémoire et l'humeur.

Comment savoir si on souffre de SAHOS ?

Si quelqu'un vous dit que vous faites des pauses respiratoires quand vous dormez ou vous remarquez que vous avez trop de somnolence dans la journée, consultez votre équipe de soins primaires : ils vont réaliser un examen physique et une évaluation du sommeil.

Les tests pour le diagnostic du SAHOS sont :

1. La polysomnographie : le patient passe une nuit à l'hôpital pour l'enregistrement et l'analyse de son sommeil.
2. La polygraphie ventilatoire : qui peut être réalisé aussi bien à l'hôpital qu'à votre domicile.

Comment soigne-t-on l'apnée du sommeil ?

Il est important d'adopter des habitudes de vie saines et de suivre quelques recommandations :

- Perdre du poids en cas de **surpoids** peut faire disparaître le problème. Votre équipe de soins primaires vous aidera.



- **Dormez sur le côté.** Les apnées sont plus fréquentes lorsque l'on dort allongé sur le dos.



- Créez une routine de sommeil **régulière** et **dormez** suffisamment.
- Attendez 2 heures après le repas du soir avant de vous coucher.

- **Arrêtez de fumer :** la fumée enflamme les voies respiratoires, augmentant le risque de ronflements et d'apnées.



- Évitez l'alcool et autres stimulants, ils aggravent les problèmes.
- Si possible, évitez les somnifères.
- Dans les cas les plus graves, outre ces recommandations, le traitement consiste en l'utilisation d'un appareil qui envoie l'air dans les voies respiratoires pour éviter leur fermeture. On parle de *pression positive continue dans les voies respiratoires*, ou de **CPAP**.

Quelle surveillance doit-on réaliser ?

Un suivi doit être réalisé par l'équipe de soins primaires et par le pneumologue pour ce qui concerne la qualité du sommeil, les troubles, le poids et autres recommandations. Si vous utilisez l'appareil CPAP, un suivi de l'observance et des effets indésirables doit être mis en place. Le fournisseur est le responsable de la maintenance de l'appareil.