

L'APNÉE DU SOMMEIL

Votre médecin pense que vous faites peut-être de l'apnée du sommeil. Cette fiche vous informe sur cette maladie. Elle vous donne aussi des précisions sur les tests faits pour la diagnostiquer et sur les traitements possibles.

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

Le terme « apnée » désigne un arrêt, une suspension de la respiration. L'apnée du sommeil provoque donc des arrêts de la respiration pendant que vous dormez.

Quels sont les symptômes de l'apnée du sommeil ?

L'apnée du sommeil entraîne des symptômes pendant la nuit mais aussi durant la journée. Ces signes sont plus ou moins ressentis selon les personnes.

Symptômes pendant le sommeil

- Ronflement
- Arrêts de la respiration
- Sensation d'étouffer
- Sommeil agité
- Sommeil coupé par des microréveils
- Insomnie
- Besoin d'aller uriner souvent
- Reflux gastriques
- Sueurs
- Diminution répétée du taux d'oxygène dans le sang (hypoxémie)

Symptômes pendant la journée

- Maux de tête au réveil
- Envie de dormir (somnolence)
- Fatigue
- Baisse de la mémoire, de la concentration et du jugement
- Irritabilité
- Baisse de libido / impuissance

Vos proches peuvent vous aider à voir si vous souffrez d'apnée du sommeil. Ils vont se rendre compte que vous cessez de respirer la nuit ou que vous avez des signes de la maladie. S'ils le constatent, consultez votre médecin. Vous trouverez aussi, dans l'annexe, un test pour vérifier si vous êtes trop somnolent.

Est-ce qu'il y a une seule sorte d'apnée ?

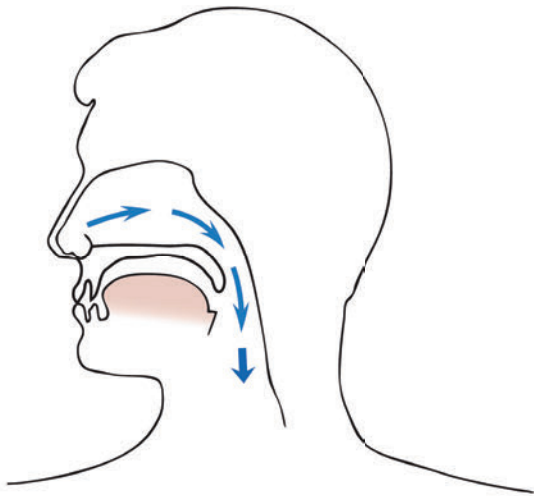
Il y a plusieurs types d'apnées du sommeil dues à des causes différentes.

L'apnée obstructive du sommeil

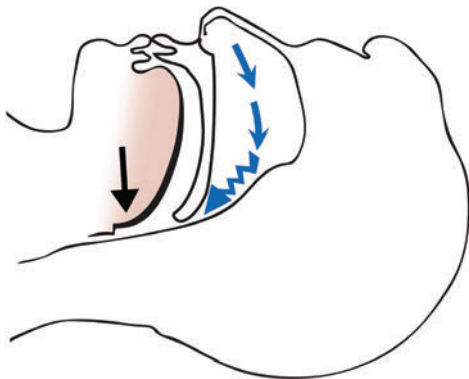
Cette forme d'apnée du sommeil est la plus fréquente. C'est une maladie sur le long cours (chronique) causée par la baisse générale du tonus des muscles pendant le sommeil. Dans la gorge, cela peut provoquer un écrasement de certains tissus comme les amygdales, la luette, le voile du palais...

Le passage de l'air dans la gorge est alors bloqué (voir schéma ci-dessous). Il s'ensuit des arrêts (apnées) ou des baisses (hypopnées) de la respiration au cours du sommeil.

Les microréveils, qui durent moins de 15 secondes, permettent de rétablir le tonus des muscles de la gorge et de rouvrir le passage de l'air. En général, les difficultés à respirer et les microréveils ne sont pas perçus mais ils empêchent un bon sommeil.



Éveillé et en position debout : l'air passe normalement



Endormi et en position couchée : l'air est bloqué par l'écrasement de certains tissus.

L'apnée centrale du sommeil

Ce type d'apnée du sommeil est causé par une mauvaise commande de la respiration. Cela est le plus souvent dû à une insuffisance cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou à la prise de médicaments contre la douleur (morphine ou timbres de fentanyl).

Le déclenchement de la respiration est retardé et on observe une pause respiratoire plus ou moins longue.

L'apnée centrale du sommeil provoque les mêmes symptômes mais sans ronflements.

Les hautes résistances des voies aériennes supérieures (HRVAS)

Cette sorte d'apnée du sommeil est due à une augmentation des efforts nécessaires pour faire entrer l'air par les voies aériennes. Celles-ci sont étroites à cause de leur forme naturelle ou d'un surpoids.

La plupart des symptômes sont les mêmes que pour les autres apnées du sommeil. Cependant, il n'y a pas de variations importantes du taux d'oxygène dans le sang.

Qu'est-ce qui favorise l'apnée du sommeil ?

- Surpoids et obésité
- Cou large de façon naturelle ou à cause d'un surpoids
- Nez bouché, à cause de multiples raisons (sinusite chronique, déformation des conduits du nez, etc.)
- Grosses amygdales
- Petite mâchoire (menton vers l'arrière)
- Cas d'apnée du sommeil dans la famille
- Prise de médicaments pour dormir ou contre la douleur
- Ménopause
- Consommation de tabac et d'alcool

Quels sont les risques et les complications de l'apnée du sommeil ?

Laissée sans traitement, l'apnée du sommeil peut entraîner une envie de dormir et de faire des siestes pendant la journée (somnolence). Elle peut aussi avoir des conséquences importantes sur votre vie sociale et sur votre santé.

Répercussions sociales

- Accidents de la route
- Accidents du travail
- Perte d'emploi
- Divorce

Troubles de la santé

- Troubles physiques comme de l'hypertension artérielle, des maladies cardiovasculaires ou du diabète, par exemple.
- Problèmes mentaux comme la dépression ou la démence.

Comment peut-on déterminer que je fais de l'apnée du sommeil ?

Votre médecin peut vous prescrire un examen qui permet d'évaluer votre respiration durant votre sommeil. Il existe deux tests possibles :

- La polygraphie cardio-respiratoire. Pratiqué à la maison, ce test se fait grâce à des capteurs posés sur votre corps pendant votre sommeil. Il enregistre votre taux d'oxygène dans le sang, votre respiration, vos ronflements et votre position.
- La polysomnographie complète. Ce test fait à l'hôpital ressemble beaucoup au précédent mais il est plus complet.

Le médecin vous proposera le type de test qui vous convient.

Qu'est-ce qui détermine la gravité de l'apnée du sommeil ?

- Le nombre d'arrêts ou de baisses de la respiration par heure de sommeil.
- L'importance de la diminution de l'oxygène dans le sang.
- L'impact de la somnolence et des autres symptômes.

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

Des traitements et un mode de vie adapté peuvent diminuer et parfois faire disparaître les symptômes. Cela limitera ainsi les conséquences à long terme.

Voici une brève présentation des principaux traitements. Pour plus de précisions, demandez à votre équipe de soins.

Traitements médicaux

- **Le traitement par pression positive**
Il s'agit d'un appareil qui produit une sorte de coussin d'air au niveau de la gorge pour maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes. Ce traitement convient à la grande majorité des patients. Il existe plusieurs types d'appareil adaptés aux différentes formes d'apnée du sommeil.
- **Les dispositifs pour éviter la position sur le dos**
En effet, dormir sur le dos peut accentuer l'apnée du sommeil chez certains patients. Des vestes ou des coussins rendent la position sur le dos inconfortable et obligent à dormir sur le côté.
- **Le traitement de la congestion nasale**
Vaporisateurs dans le nez, par exemple.

Traitements dentaires

Pour changer la position de la mâchoire, on utilise une orthèse d'avancement mandibulaire. C'est une option intéressante pour les patients non obèses avec une apnée légère.

Chirurgie

L'ablation des grosses amygdales peut guérir l'apnée. La chirurgie du voile du palais, par contre, a de faibles taux de réussite.

Gestion du poids

Maintenir un poids santé est très important pour le contrôle de l'apnée du sommeil.

Un mode de vie adapté

Avoir une bonne hygiène du sommeil, réduire le stress et éviter l'excès d'alcool permet de diminuer les risques d'apnée du sommeil. Les personnes qui en souffrent doivent aussi être très vigilantes pour éviter des accidents lorsqu'elles conduisent un véhicule.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé pourra vous diriger vers la clinique du sommeil la plus proche de chez vous.

Vous pouvez aussi communiquer avec votre équipe de soins ou appeler Info-Santé au 8-1-1.

Ressources utiles

LIVRES

- Dormir – Le sommeil raconté, Pierre Mayer, Édition Pierre Tisseyre, 2012
- Vaincre les ennemis du sommeil, Charles Morin, Éditions de l'Homme, 2009

ORGANISMES

- Association pulmonaire du Québec : poumonquebec.ca (menu « Santé pulmonaire » > Maladies > Liste des maladies pulmonaires > Apnée du sommeil)
- Réseau Morphée (France) : reseau-morphee.fr (Le sommeil et ses troubles > Les pathologies du sommeil > Les apnées du sommeil)
- National Sleep Foundation (États-Unis) : sleepfoundation.org



prise
de notes

BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom : _____

Tél. : _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.

ANNEXE : L'ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Cette échelle permet de savoir si vous avez tendance à vous endormir (somnolence) trop facilement. Cela pourrait indiquer un trouble du sommeil.

NOTEZ LES SITUATIONS SUIVANTES DE 0 À 3 :

- **0** = Je n'ai aucune chance d'être somnolent dans cette situation
- **1** = Il y a une faible chance que je sois somnolent dans cette situation
- **2** = Il y a des chances moyennes que je sois somnolent dans cette situation
- **3** = Il y a de fortes chances que je sois somnolent dans cette situation

Si vous n'avez jamais été dans une de ces situations, essayez d'imaginer ce qui vous arriverait si vous étiez dans un tel cas.

SCORE

SITUATION

_____	>	Assis en train de lire
_____	>	Devant la télévision ou au cinéma
_____	>	Assis sans rien faire en public (réunion, spectacle, salle d'attente, etc.)
_____	>	Passager depuis plus d'une heure dans un moyen de transport (voiture, avion, train, bus, etc.)
_____	>	Allongé pour faire la sieste, l'après-midi, si vous le pouvez
_____	>	Assis en train de parler à quelqu'un ou au téléphone
_____	>	Assis calmement à une table après un repas sans avoir pris d'alcool
_____	>	Assis au volant d'une voiture arrêtée depuis quelques minutes dans un embouteillage
_____	<	TOTAL

Additionnez les réponses à chaque question.

- Si votre score est de **10 ou plus**, vous avez une **somnolence marquée**.
- Si votre score est de **15 ou plus**, vous avez une **somnolence sévère**.

Dans les deux cas, il est recommandé de consulter.

BLOC-NOTES

QUESTIONS :

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.

OBSERVATIONS-REMARQUES :

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.

CHOSSES À FAIRE :

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.

[illegible]