

Ce que vous devez savoir ...

LA PRESSION POSITIVE CONTINUE – Pour traiter l'apnée du sommeil

Cette fiche vous explique en quoi consiste ce traitement et ce qu'il faut faire pour qu'il soit efficace.

Pourquoi dois-je avoir ce traitement ?

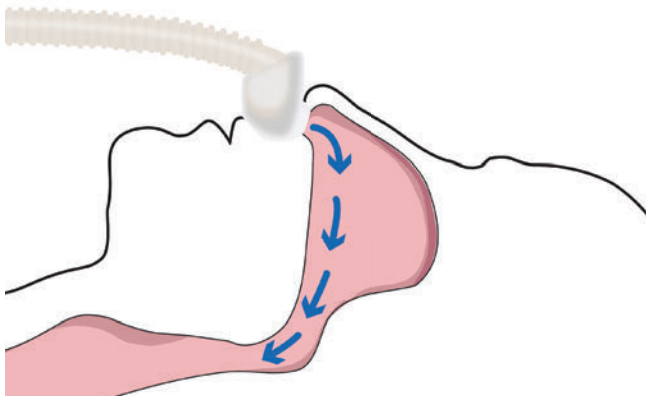
Vous faites de l'apnée du sommeil. Celle-ci cause des arrêts de respiration pendant que vous dormez. Cela peut entraîner une baisse du taux d'oxygène dans le sang et d'autres problèmes qui peuvent devenir graves avec le temps.

La pression positive continue (appelée aussi PPC ou CPAP) permet de :

- Réduire ou éliminer les ronflements, la somnolence le jour, le mal à la tête le matin.
- Améliorer l'humeur et la qualité de vie.
- Améliorer la qualité du sommeil.
- Améliorer la vigilance au travail et en auto, la concentration et la mémoire.
- Mieux contrôler le diabète et la pression artérielle.
- Augmenter l'espérance de vie.

En quoi consiste-t-il ?

Un appareil envoie de l'air dans un masque que vous portez en dormant. Cela crée un coussin d'air dans les voies aériennes, ce qui empêche la gorge de se fermer. L'air peut passer, et vous respirez normalement.



C'est un des meilleurs traitements contre l'apnée du sommeil.

L'appareil et le masque sont disponibles chez un fournisseur spécialisé avec une ordonnance de votre médecin. Voyez avec le fournisseur ce qui vous convient le mieux : une location ou un achat.

Vérifiez avec votre assurance si elle couvre une partie des coûts. La plupart le font.

Comment choisir mon masque ?

Il doit être confortable et bien « coller » à votre visage, pour éviter les fuites d'air. Il existe 3 types de masque :

- **Narinaire :**
se met dans les narines.
- **Nasal :**
couvre le nez.
- **Facial :**
couvre le nez et la bouche; utile pour ceux qui respirent par la bouche.



Plusieurs tailles et modèles sont disponibles. Trouver le bon masque est important. Cela permet de s'adapter plus vite au traitement. De plus, un masque bien ajusté reste étanche quelle que soit votre position pour dormir.

Comment se règle l'appareil ?

La pression se mesure en centimètres d'eau (cm d'H₂O). Votre médecin choisit la plus adaptée à votre cas. Ce peut être :

- Une pression qui varie de façon automatique. Elle s'ajuste en fonction de vos besoins. Votre médecin choisit la fourchette dans laquelle la pression varie : entre 4 et 14 cm d'H₂O, par exemple.
- Une pression fixe choisie suite à un test de sommeil.
- Une ventilation non invasive. L'appareil envoie une plus forte pression pendant que vous inspirez. Cela aide le passage de l'air pour certains patients.
- Une pression avec ajout d'oxygène. On l'emploie quand la PPC seule ne suffit pas pour avoir un taux d'oxygène assez haut dans le sang.

À quoi sert la carte mémoire de l'appareil ?

La plupart des appareils en ont une. Elle enregistre des données utiles à votre médecin :

- Le nombre d'apnées que vous faites encore malgré le traitement. Cela indique si le traitement est efficace.
- Le nombre d'heures que vous portez l'appareil par nuit.
- Les fuites que peut avoir votre masque.

Avec d'autres tests de sommeil au besoin, ces informations servent à régler votre appareil ou votre masque, on peut aussi voir ce qui vous empêche d'utiliser l'appareil aussi souvent qu'il le faudrait.

La lecture de la carte mémoire se fait de plus en plus à distance. Vous n'avez donc pas à vous déplacer, car le réglage de la pression peut se faire à distance aussi.

IMPORTANT

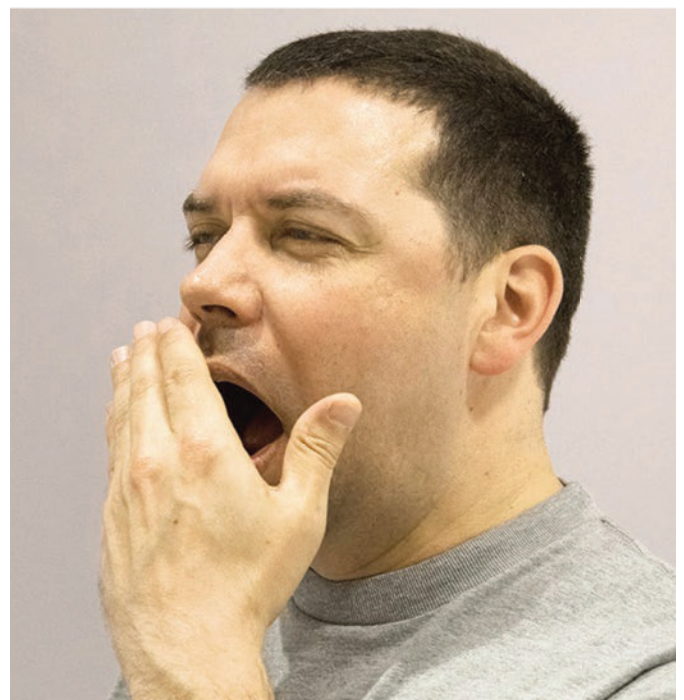
Le traitement est efficace s'il est fait tout le temps : chaque nuit, mais aussi pendant les siestes.

Que faire si les symptômes reviennent ?

Si vous avez de nouveau des signes d'apnée, comme l'envie de dormir le jour, des ronflements, etc., vérifiez d'abord que :

- Vous utilisez l'appareil tout le temps.
- Le masque n'a pas de fuites.
- Vous dormez assez ou ne prenez pas un médicament qui endort (sédatif).

Si tout cela est correct, consultez votre médecin. La pression n'est peut-être pas la bonne. Allez le voir aussi si vous avez pris du poids.



Quels problèmes puis-je avoir avec l'appareil ?

En annexe, vous verrez les problèmes les plus fréquents et le moyen de les régler.

Le fournisseur peut être d'une grande aide. N'hésitez pas à le contacter si vous avez un problème. Ses conseils peuvent vous aider à vous adapter plus vite au traitement.

Malgré tout, certains patients trouvent parfois que le traitement apporte plus d'inconforts que de bénéfices. Dans ces cas-là, le médecin pourra proposer d'autres types de traitements (voir la fiche Les autres traitements de l'apnée du sommeil).

Comment faire l'entretien de l'appareil ?

Nettoyez régulièrement votre appareil comme le fournisseur vous a dit de le faire.

Changez de masque au moins une fois par an pour qu'il soit toujours bien étanche.

Quelques conseils

- Lors de vos rendez-vous de suivi, n'oubliez pas d'apporter les données de la carte mémoire. Vous pouvez les obtenir auprès de votre fournisseur.
- Apportez votre appareil si vous devez aller à l'urgence ou être hospitalisé. Prenez-le aussi en voyage. Il faudra peut-être un adaptateur de courant.
- Si vous devez être opéré, dites à l'équipe de soins que vous faites de l'apnée du sommeil. On verra si vous devez avoir votre appareil en salle de réveil.
- Si vous devez prendre un médicament contre la douleur, dites au professionnel de la santé que vous faites de l'apnée du sommeil.

IMPORTANT

Être motivé est un point essentiel pour utiliser tout le temps l'appareil. Gardez en tête vos buts et les bienfaits du traitement. Parlez aussi de votre apnée du sommeil à tous les professionnels de la santé que vous voyez et à vos proches. Leur appui est important pour vous motiver.



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

Contactez le médecin qui vous prescrit la PPC, l'inhalothérapeute ou votre fournisseur spécialisé.

Vous pouvez aussi communiquer avec Info-Santé au 8-1-1.



Ressources utiles

ORGANISMES

- Association pulmonaire du Québec (APQ) : pq.poumon.ca (cliquez sur la loupe à droite de l'écran, tapez « apnée » > apnée du sommeil)
- Fondation sommeil : fondationsommeil.com (onglet Troubles du sommeil > Troubles du sommeil > Syndrome d'apnées obstructives du sommeil)
- Réseau Morphée (France) : reseau-morphee.fr (cliquez sur Le sommeil et ses troubles > Les troubles du sommeil)
- National Sleep Foundation (États-Unis) : sleepfoundation.org

LIVRES

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

Pour plus d'information, communiquez avec votre équipe de soins.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec



PLUS FORT
AVEC VOUS



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.

Le contenu de cette fiche ne remplace d'aucune façon les recommandations, prescriptions et avis de votre professionnel de la santé.

ANNEXE : PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Vous trouverez ici les principaux soucis que l'on peut avoir avec la pression positive continue. Des solutions existent pour chacun d'eux.

PROBLÈME	SOLUTION
Impression que « ça ne marche pas ».	> L'adaptation peut prendre plusieurs semaines. Il faut être patient et continuer. Pensez aux bienfaits plutôt qu'aux inconvénients.
Se sentir enfermé quand le masque est en place (claustrophobie).	> Prenez le temps de vous habituer peu à peu au traitement. Cela s'appelle la « désensibilisation à la PPC ». Pendant plusieurs courts moments dans la journée, asseyez-vous dans le lit avec l'appareil en marche. Peu à peu, vous pourrez le faire pendant de plus longues périodes, puis durant toute la nuit.
Avoir du mal à tolérer la pression.	> Vérifiez que le masque convient à votre visage et qu'il est bien ajusté. Vérifiez que la pression est la bonne. Au besoin, modifiez-la avec l'accord de votre médecin.
Avoir le nez bouché ou qui coule à cause de l'air froid de la PPC.	> Utilisez un humidificateur chauffant dans l'appareil ou un vaporisateur nasal. Parlez-en à votre médecin et à votre fournisseur.
Avoir la gorge et le nez secs parce que votre bouche reste ouverte.	> Utilisez un humidificateur chauffant dans l'appareil. Gardez la bouche fermée avec une mentonnière placée sur le masque nasal. Remplacez celui-ci par un masque facial.
Avoir le nez ou le visage marqué à cause d'un masque trop serré.	> Ajustez le masque, ajoutez un coussinet ou changez de masque.
Avaler de l'air dans l'estomac (aérophagie).	> Si vous avez des sensations de ventre gonflé ou des gaz, parlez-en à votre médecin. Il faut peut-être diminuer la pression. Faites des essais dans la journée, assis dans le lit. Puis, augmentez peu à peu le temps d'utilisation la nuit. Utilisez, si elle est disponible, la fonction qui permet de réduire la pression au moment de l'expiration. Cela diminue l'inconfort lié à l'aérophagie.
Avoir mal dans la poitrine.	> C'est possible en début de traitement. Si la douleur continue ou que vous avez d'autres symptômes (essoufflement ou fièvre, par exemple), dites-le à votre médecin.
Avoir les yeux rouges à cause d'une fuite d'air vers les yeux.	> Ajustez le masque pour qu'il reste étanche quelle que soit votre position.