

→ Quels sont les avantages au traitement ?

- Plus d'énergie pendant la journée
- Moins fatigué
- Tension artérielle plus basse
- Moins de risques de faire des ACV
- Meilleure efficacité à la maison et au travail
- Meilleure qualité de vie

On note toutes ces améliorations seulement si l'utilisation du CPAP est faite de façon régulière et continue.

Apnée du sommeil

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil?

Comment savoir si vous en souffrez?

Quels en sont les traitements ?

Ce dépliant répondra à vos questions !

Sources:

- www.pq.poumon.ca
- www.sleepapneasolutions.ca
- <http://sante.canoe.com>

Élaboré par : Audrey Aubin Martin inh
2011-08-24, révisé 12-05-02

Polysomno/ Document/dépliant apnée sommeil

→ **Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?**

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire important qui interrompt votre sommeil, touchant les hommes et les femmes.

En effet, les personnes souffrant d'apnée du sommeil arrêtent de respirer plusieurs fois lorsqu'ils dorment, et ce à chaque nuit. Certains peuvent arrêter de respirer des dizaines jusqu'à des centaines de fois par nuit. Ces pauses respiratoires peuvent durer de 10 à 30 secondes et parfois même plus longtemps encore.

À chaque apnée, le cerveau se réveille et envoie un signal afin que la personne puisse respirer de nouveau. Donc le cerveau ne se repose jamais !!! Voilà pourquoi ces personnes ont toujours l'impression d'être fatigués !!

Étant donné que le corps n'est pas reposé, plusieurs problèmes de santé peuvent survenir suite aux apnées répétitives.

Il existe plusieurs types d'apnée du sommeil :

- Apnée obstructive du sommeil (la plus commune)
- Apnée centrale
- Apnée mixte
- Syndrome d'hypoventilation

→ **Quels sont les signes et symptômes ?**

- Fatigue et où somnolence excessive en journée sans explication
- Ronflement bruyant ou perturbateur
- Étouffement pendant le sommeil
- Affaiblissement et maux de tête le matin
- Miction nocturne fréquente
- Dépression et irritabilité
- Obésité
- Cou de grande taille ou encombrement des voies aériennes supérieures
- Difficulté à vous concentrer
- Pression artérielle élevée

→ **Quels sont les risques si l'apnée du sommeil n'est pas traitée ?**

- Tension artérielle élevée
- Arythmie cardiaque ou maladie cardiaque
- Crise cardiaque
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Risque plus élevé d'accident de la circulation sur la route ou au travail

→ **Comment peut-on diagnostiquer l'apnée du sommeil ?**

Si vous soupçonnez que vous souffrez d'apnée du sommeil il est important d'en parler à un médecin. Ce dernier pourra vous référer à un spécialiste qui s'occupe du sommeil pour évaluer votre cas.

Pour diagnostiquer l'apnée du sommeil, une étude du sommeil appelée polysomnographie est effectuée lorsque vous dormez. Ce test sert à déterminer si vous souffrez de ce problème. Si oui, de quel type s'agit-il et d'en évaluer la gravité afin de vous trouver le traitement adéquat qui vous convient.

→ **Traitements**

Plusieurs types de traitements existent.

- Le traitement par pression positive (CPAP) permet de garder vos voies respiratoires ouvertes pour permettre à l'air de bien circuler. La pression positive empêche donc l'affaissement des voies respiratoires. C'est le meilleur traitement pour contre ce problème. L'appareil coûte environ \$1250.⁰⁰ - \$1900.⁰⁰
- Appareil dentaire
- Intervention chirurgicale