



LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL Un risque à ne pas négliger

Le syndrome d'apnée du sommeil se caractérise par des interruptions de la respiration, plus ou moins longues, durant le sommeil. Il va jouer un rôle majeur dans l'apparition de symptômes, de risques de troubles du rythme cardiaque et entrainer des accidents cardio-vasculaires, des déséquilibres hormonaux, des pathologies chroniques et impacter la qualité de vie.

Quelles en sont les causes majeures ?

L'âge : effets du vieillissement sur les voies respiratoires, perte de souplesse du pharynx.

Le surpoids/obésité : rétrécissement des voies aériennes.

Le sexe : le syndrome d'apnée du sommeil concerne davantage les hommes que les femmes, mais tend à croître chez les femmes après la ménopause.

Facteur individuel : anatomique (une petite mâchoire peut entraver le passage de l'air) ou génétique (prédisposition familiale).



Quels sont les signes et les risques ?

Les apnées du sommeil sont très souvent accompagnées de ronflements, et de reprise bruyante de la respiration. Elles ont des retentissements sur la qualité du sommeil avec des conséquences sur la santé et la qualité de vie :

La qualité du sommeil : l'arrêt de la respiration va provoquer des micro-réveils et perturber les cycles de sommeil. La personne se sent fatiguée au réveil et les capacités cognitives sont altérées.

Parmi les symptômes ressentis :

- Fatigue chronique
- Somnolence diurne
- Troubles cognitifs : baisse de la vigilance, de l'attention ; difficulté à mémoriser, à se concentrer, troubles de l'humeur
- Baisse de la libido
- Majoration du risque d'accident par des endormissements non volontaires et une baisse de la vigilance

Les risques d'accidents cardio-vasculaires :

- Certains troubles du rythme cardiaque, notamment la fibrillation auriculaire, sont des facteurs de risques très importants. L'arythmie favorise la formation de caillots sanguins et des pathologies cardio-vasculaires emboligènes telles que l'accident vasculaire cérébral, l'infarctus du myocarde, l'embolie pulmonaire, les phlébites.
- Les conséquences d'accidents cardio-vasculaires peuvent engendrer des pathologies chroniques telles que l'insuffisance cardiaque, des séquelles liées à la mort cellulaire secondaire à la privation d'oxygène des tissus touchés (exemple de l'AVC avec séquelles hémiparétiques, troubles cognitifs).

Le système immunitaire :

- Le manque de sommeil réparateur impacte le fonctionnement de nos cellules utiles à nos défenses immunitaires et favorise les infections, cancers, pathologies inflammatoires.

La prise de poids :

- Une perturbation de la qualité du sommeil agit sur les hormones de la satiété et dans l'absorption des aliments (nourriture des cellules) et peut engendrer une prise de poids.
- La prise de poids peut aggraver un syndrome d'apnée du sommeil par augmentation de la pression des voies respiratoires pendant le sommeil.

L'apparition de diabète type 2 :

- En cas de surpoids, la masse grasse favorise une résistance à l'insuline, hormone qui permet l'absorption du sucre par les cellules, et engendre un taux de sucre important dans le sang (hyperglycémie).



LES FICHES CONSEILS

LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL Prévenir le risque

Interruption ou réduction de la ventilation :

- Pendant plusieurs secondes
- Au moins 5 fois par heure de sommeil

1/10 personnes souffrent d'apnée du sommeil dans le monde

- Des conséquences sociales et médicales
- Risque de décès prématuré

Incidence avec l'âge des personnes concernées par le syndrome d'apnée du sommeil en France

- 7,9 % des personnes âgées de 20 à 44 ans
- 19,7 % des 45-64 ans
- 30,5 % des personnes de plus de 65 ans

- Augmente avec l'âge
- 30 % des plus de 65 ans concernés

1,8 millions de patients traités par pression positive en France



Pratiquer une activité physique

- Renforce le système immunitaire
- Participe au renforcement musculaire
- Permet de maintenir une bonne santé mentale
- Diminue le stress

Se rapprocher de son médecin pour un dépistage



Le médecin s'appuiera sur des examens complémentaires (enregistrement polysomnographique) pour affirmer le diagnostic et proposer les mesures adéquates propres à chacun (équipement, traitements)

Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir le risque

- Dépister
- Lutter contre la prise de poids
- Pratiquer une activité physique
- Prendre soin de son sommeil
- Éviter la consommation de substances psychoactives

Avoir une bonne alimentation, équilibrée, adaptée aux besoins de l'organisme



Réduire la consommation de graisses saturées et les sucres rapides



Prendre soin de son sommeil

- Créer un environnement propice à un bon endormissement
- La durée du sommeil varie avec l'âge, chez l'adulte il se situe entre 7H30-8H en moyenne



Éviter la consommation d'alcool, de tabac, d'excitants

Attention ! Certains médicaments peuvent avoir une incidence sur le syndrome d'apnée du sommeil ou l'aggraver