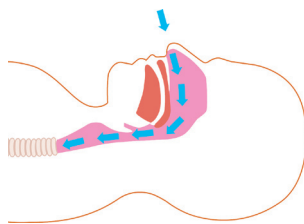


Qu'est-ce que le Syndrome d'Apnées du Sommeil ?

Qu'est-ce que c'est ?

Une apnée correspond à une pause respiratoire de plus de 10 secondes durant le sommeil. On appelle Syndrome d'Apnées du Sommeil la répétition de ces arrêts respiratoires.



Voies aériennes ouvertes =
Respiration normale

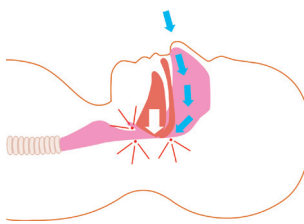
Pendant une apnée du sommeil, les voies aériennes supérieures (VAS) se referment empêchant ainsi l'air inspiré d'arriver aux poumons et d'assurer une bonne oxygénation des organes.

La respiration se fait mal et le sommeil s'en retrouve perturbé. Ce dernier devient ainsi moins efficace et perd son action réparatrice.



Pourquoi traiter ?

A long terme et si elle n'est pas traitée, l'apnée du sommeil peut avoir des conséquences graves sur la santé (risques accrus d'accident de la route, d'hypertension artérielle, de crise cardiaque, d'accidents vasculaires cérébraux...).

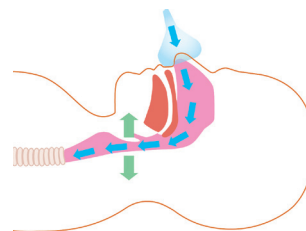


Voies aériennes fermées =
Apnée obstructive du sommeil



Comment traiter ?

L'apnée du sommeil peut être traitée facilement et avec efficacité. Le traitement de référence est aujourd'hui la Ventilation par Pression Positive Continue (PPC). Il consiste à envoyer par l'intermédiaire d'un masque, de l'air sous pression en continu pour maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes, diminuant fortement les apnées et supprimant les ronflements durant le sommeil. Les bénéfices thérapeutiques sont ressentis dès les premiers jours d'utilisation du traitement,



Voies aériennes à nouveau ouvertes
grâce au traitement par pression
positive continue

avec une amélioration de la vigilance et une baisse significative de la sensation de fatigue. L'idéal est d'utiliser le traitement pendant toute la durée du sommeil.



Linde Homecare France.

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil.
Fatigue, somnolence ?



Les symptômes

Ronflement

« Mes enfants se plaignent que je ronfle fort, c'est sûrement vrai parce que cela me réveille parfois en pleine nuit. »

Apnée

« Mon conjoint me fait remarquer que j'arrête de respirer pendant la nuit, ce qui lui fait très peur à chaque fois et l'empêche de s'endormir ensuite. »

Nycturie

« Je vais aux toilettes plus de 3 fois par nuit. »

Lever difficile

« Je dors très mal, j'ai beaucoup de difficultés à me lever le matin, ce qui me met souvent en retard. »

Fatigue

« J'ai le sentiment de me réveiller aussi fatigué le matin que la veille au soir, même après 8 h de sommeil. »

Somnolence

« Il m'arrive très souvent de somnoler l'après-midi, après le repas ou devant la télévision, dans les transports en commun, voire même, au volant de ma voiture. »

Maux de tête

« Je souffre de maux de tête qui me gâchent vraiment la vie et celle de mon entourage. »

Baisse de la libido

« J'ai moins de goût et d'entrain qu'avant pour quoi que ce soit, j'ai même l'impression d'avoir une baisse de ma libido. »

Prise de poids

« J'ai tendance à prendre du poids, car pour compenser ma perte de tonus, je grignote sans cesse pour retrouver de l'énergie. »

En France, l'apnée du sommeil est une pathologie fréquente qui concerne environ 2,5 millions de personnes (soit près de 5 % de la population adulte)*. Des milliers d'autres personnes ne sont pas encore diagnostiquées car les symptômes sont souvent méconnus de la population générale.

Perte de mémoire

« Dans mes activités quotidiennes, j'ai de plus en plus de mal à me concentrer, et je perds même la mémoire. »

Agressivité

« Je me rends compte que je deviens de plus en plus agressif et irritable pour pas grand chose alors que j'avais un bon caractère. »

Si vous ressentez ces symptômes, ce sont peut-être ceux de l'apnée du sommeil. Parlez-en à votre médecin.

Après vous avoir examiné, votre médecin pourra diagnostiquer un syndrome d'apnées du sommeil. Dans ce cas, il vous proposera un traitement adapté, tel que la ventilation par Pression Positive Continue.



Ce document de sensibilisation sur le syndrome d'apnées du sommeil a été réalisé par la société Linde Homecare France.

Spécialisée dans le domaine de l'assistance respiratoire à domicile, Linde intervient chaque jour dans la mise en place de traitements adaptés grâce à une équipe de techniciens spécialisés et de professionnels de santé.

L'objectif de Linde est de réaliser pour chaque patient un suivi personnalisé et de garantir ainsi l'amélioration de sa qualité de vie.

Vous accompagner pour gagner le défi de l'observance.

Dès 2013, Linde Homecare France a concentré ses efforts pour optimiser le télé-suivi et gagner le défi de l'observance de chaque patient grâce à une prise en charge personnalisée. Aujourd'hui plus de 40 000 de nos patients, sont suivis avec cette technologie. En 2018, notre Centre de Coordination Clinique a été créé pour apporter une analyse continue et un suivi proactif à nos patients télé-suivis.

Assistance Respiratoire :

0 808 80 00 40 Service gratuit + prix appel

* Linde: Vivre la santé

* Lindberg E, Gislason T. Epidemiology of sleep-related obstructive breathing. Sleep Med Rev 2000 ; 4 : 411-433.