

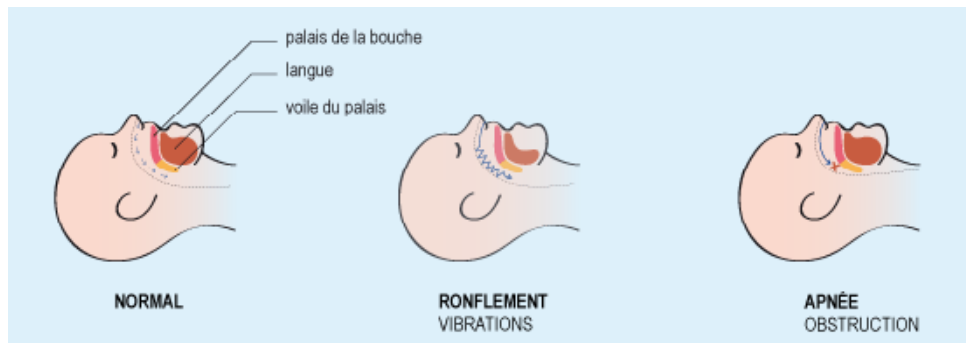
FICHE PRATIQUE

Le Syndrome d'Apnée du Sommeil



LA DEFINITION

Le SAS (Syndrome d'Apnée du Sommeil) est une affection définie par un nombre excessif d'arrêts du flux respiratoire (apnées) ou des diminutions de ce flux (hypopnées) au cours du sommeil. Une apnée se forme lorsque les voies aériennes, constituées de tissus mous, se ferment (au niveau du pharynx) : L'air ne peut plus atteindre les poumons. La reprise de la respiration nécessite des micro-éveils qui perturbent le sommeil.



LES SYMPTOMES

LE JOUR	LA NUIT
<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête au réveil• Démarrage difficile le matin• Endormissements involontaires• Somnolence• Fatigue au réveil ou dans la journée• Pertes de mémoire• Dépréciation de l'image de soi• Tristesse, humeur maussade, irritabilité• Difficultés de concentration• Diminution de la libido	<ul style="list-style-type: none">• Arrêts respiratoires• Ronflements• Eveils multiples• Eveils angoissés• Réveils pour uriner• Sommeil agité• Sueurs

LES CONSEQUENCES

- Diminution du taux d'oxygène dans le sang
- Modification du rythme cardiaque
- Sommeil moins récupérateur
- Aggravation ou déclenchement d'une hypertension, d'un diabète, d'une dépression
- Accident Vasculaire cérébral

LE TRAITEMENT PAR PPC (PRESSION POSITIVE CONTINUE)

L'appareil agit comme une attelle pneumatique. L'air sous pression est insufflé grâce à un masque (narinaire, nasal ou facial) ajusté au visage, permettant de maintenir les voies aériennes ouvertes.

Le traitement par PPC est très efficace et permet de réduire voire de faire disparaître les apnées. L'appareil doit être porté chaque nuit et même pendant la sieste, vous serez mieux protégé contre les symptômes et vous obtiendrez plus rapidement des améliorations.

A l'inverse, un arrêt de votre traitement par PPC entraînera la réapparition des symptômes, vous referez des apnées dès la première nuit.

LES EFFETS INDESIRABLES

Problèmes rencontrés	Que faire ?
<ul style="list-style-type: none">• Nez et/ou bouche sèche• Aérophagie• Rougeur, irritation oculaire• Marques et rougeur sur le visage	<ul style="list-style-type: none">=> Demandez un humidificateur=> Essayez de dormir sur le côté=> Repositionnez le masque=> Déserrez le harnais

POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

- Evitez les repas copieux ou l'alcool le soir
- Evitez les tranquillisants ou les somnifères
- Evitez les excitants, surtout l'après-midi ou le soir
- Maîtrisez votre poids
- Pratiquez une activité physique régulière

RECOMMANDATIONS

Le risque de somnolence au volant est accru lorsque l'on fait des apnées du sommeil

=> Arrêtez-vous toutes les 2 heures lors de longs trajets en voiture



Pendant les premières semaines, persévérez et n'abandonnez pas ! L'efficacité de votre traitement, dépend de votre observance.

Nous restons à votre disposition pour vous aider à mieux comprendre l'utilisation de votre appareil et vous apporter des solutions techniques pour mieux vivre votre traitement par PPC.