

SYNDROME DES APNÉES-HYPOPNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL

(SAHOS)

Mieux vivre avec



LES FONDAMENTAUX



Grâce à ses donateurs, la Fondation du Souffle mène un combat sans relâche contre les maladies respiratoires qui affectent chaque année 10 millions de personnes en France.

Dans cette lutte, l'information est essentielle, c'est un élément clé de la prévention.

La Fondation du Souffle organise des campagnes d'information et de sensibilisation sur les maladies respiratoires dont le **syndrome des apnées-hypopnées obstructives du sommeil**.

La Fondation du Souffle finance également des projets de Recherche sur les maladies respiratoires dont l'apnée du sommeil. En 10 ans, ce sont 10 millions d'euros qui ont servi à financer plus de 250 projets de Recherche en pneumologie.



Fondation reconnue d'utilité publique

Maison du Poumon - 66 bd St Michel - 75006 Paris
Tél. : 01 46 34 58 80 - E-mail : contact@lesouffle.org

www.lesouffle.org

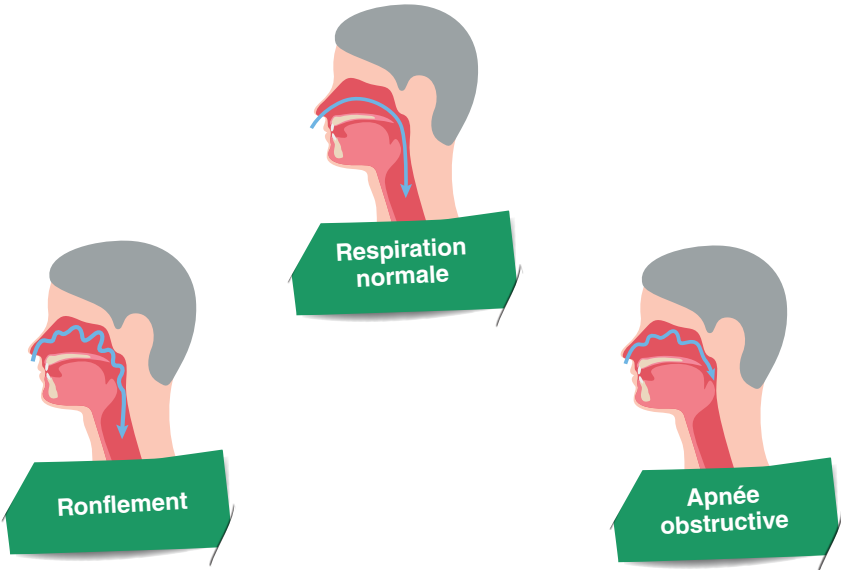


LES APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL, qu'est-ce que c'est ?

C'est le plus courant des troubles respiratoires du sommeil. Il se traduit par des arrêts respiratoires à répétition durant le sommeil.

Il est plus fréquent après la cinquantaine, mais il peut apparaître à tout âge, même chez les enfants. La grande majorité des personnes atteintes ignorent qu'elles souffrent de ce trouble aux conséquences potentiellement graves sur la santé.

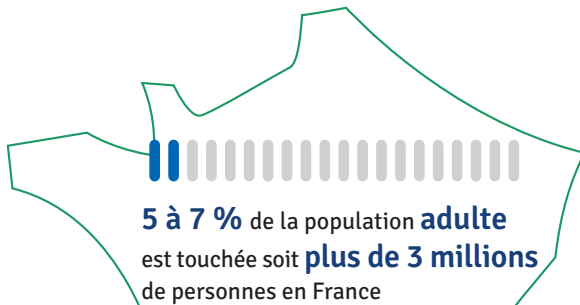
En effet, le sommeil permet de mettre l'organisme au repos, notamment le système cardiovasculaire. Un sommeil en quantité insuffisante ou de mauvaise qualité ne permet pas une bonne récupération.



L'air a des difficultés à passer, ce qui fait vibrer la luette au fond de la gorge et provoque le ronflement.

L'air ne passe plus du tout car la langue appuie fortement sur le voile du palais et la luette, ce qui bloque le passage d'air et provoque l'arrêt momentané de la respiration (10 secondes au moins).

Quelques chiffres



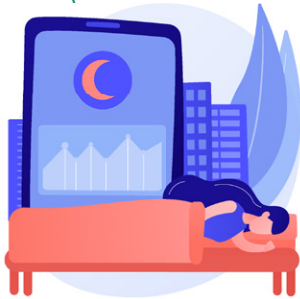
80 % des patients ne sont pas diagnostiqués.

2 % des enfants âgés de 2 à 6 ans sont touchés (liés aux grosses amygdales ou aux végétations).

À noter...

Les personnes apnéiques coûtent **2 fois plus** en dépenses de santé.

Elles ont **3 fois plus** de chances d'avoir un accident de la circulation, en raison du risque d'endormissement au volant.



Facteurs favorisant les apnées



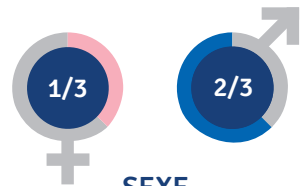
POIDS

70 % sont en surpoids dont près de la moitié ont une obésité morbide



ÂGE

30 % des plus de 65 ans sont concernés



SEXE

Pathologies et risques associés



40 % des patients souffrent d'hypertension artérielle.



58 % sont victimes d'AVC.

Presque 100 % des cas souffrent de troubles de la mémoire, de l'attention, d'endormissements en journée.



Comment savoir si je suis concerné ?



Si vous avez un doute, n'hésitez pas à faire, chez vous, un test très simple, appelé l'échelle de somnolence d'Epworth.

Dans les situations suivantes, vous arrive-t-il de somnoler, voire de vous endormir ? Choisissez dans l'échelle suivante le score le plus approprié à chaque situation :

- | | |
|--|---|
| 0 Ne somnole jamais | 2 Chances moyennes de m'endormir |
| 1 Faibles chances de m'endormir | 3 Fortes chances de m'endormir |

SITUATION	Chances de s'assoupir
Assis en lisant	
En regardant la télévision	
Assis inactif en public (par exemple au théâtre ou lors d'une réunion)	
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	
En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi si les circonstances le permettent	
Assis tranquillement après un repas sans alcool	
Au volant, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	
TOTAL	

Interprétation du score total

Faites l'addition pour le score total :

0 à 8 : pas de somnolence - **8 à 10** : somnolence modérée, la vigilance s'impose.

Si vous avez un résultat supérieur ou égal à 10, ceci représente une somnolence diurne excessive qui nécessite une investigation, **il est donc conseillé de consulter votre médecin.**



Le diagnostic

Trois principaux symptômes suggèrent une possible apnées-hypopnées obstructives du sommeil :

- Le ronflement
- La somnolence et la fatigue durant la journée
- Une respiration nocturne avec des pauses et une reprise de respiration bruyante

D'autres signes doivent également vous alerter : maux de tête le matin, sensations d'étouffements ou de suffocation pendant le sommeil, difficultés de concentration, irritabilité, dépression, besoin accru d'uriner la nuit, baisse de la libido...

Seul un médecin peut faire le diagnostic à l'aide d'un enregistrement pendant le sommeil. Deux types d'examens peuvent être prescrits :

- ① **Une polygraphie ventilatoire, souvent à domicile.**
C'est un enregistrement sur toute la nuit des paramètres respiratoires, cardiaques et de la saturation en oxygène dans le sang.
Cet examen est suffisant dans la plupart des cas.
- ② **Une polysomnographie, en cas de doute ou pour contrôler le traitement.** C'est un examen plus complet qui enregistre aussi l'activité du cerveau et des muscles afin de reconnaître les différents stades du sommeil. La polysomnographie, très souvent réalisée à l'hôpital, est aujourd'hui, de plus en plus pratiquée au domicile. Elle permet d'évaluer précisément la sévérité de la maladie et d'écarter d'autres diagnostics.

À noter...

L'importance du syndrome d'apnées du sommeil se mesure en nombre d'apnées/hypopnées par heure de sommeil (IAH ou indice d'apnées/hypopnées) :


- entre 5 et 15, l'apnée du sommeil est légère ;
- entre 16 et 30, l'apnée du sommeil est modérée ;
- si l'indice d'apnées/hypopnées (IAH) est supérieur à 30, l'apnée du sommeil est sévère.





Quels sont les facteurs de risques ?

Plusieurs facteurs de risques ont été identifiés et favorisent des apnées obstructives du sommeil chez l'adulte :

- › **Le surpoids** : il entraîne une augmentation de la masse grasseuse au niveau de la gorge et de l'abdomen.
 - › **Le tabac** : il provoque une inflammation de la gorge.
 - › **L'âge** : le vieillissement entraîne entre autres une perte d'élasticité des conduits aériens et une baisse du tonus musculaire. Des maladies liées à l'âge peuvent perturber le sommeil et provoquer des apnées du sommeil.
 - › **La consommation importante d'alcool ou de somnifères** contribue au ronflement, ainsi qu'aux apnées du sommeil.
 - › **Certaines caractéristiques anatomiques de la face peuvent également faciliter l'apparition d'apnées du sommeil** : mâchoires trop étroites, palais trop creux ou trop plat, fosses nasales trop petites, menton placé trop en arrière, etc.
 - › **La prédisposition familiale** : bien qu'aucun gène associé aux apnées obstructives du sommeil n'ait été identifié actuellement, un antécédent chez un des parents accroît le risque d'avoir une apnée obstructive du sommeil.
- 



Prise en charge et traitement

La prise en charge dépend de la sévérité du syndrome et de ses causes, quand elles sont identifiables. Trois méthodes thérapeutiques existent.

1. La pression positive continue (PPC)

C'est le traitement de référence. Cette technique consiste à appliquer une pression au niveau des voies aériennes supérieures, par l'intermédiaire d'un masque nasal ou bucco-nasal. **Cette pression maintient les voies aériennes ouvertes**, ce qui empêche l'installation des apnées et ainsi normalise le sommeil.

L'efficacité est excellente mais il y a des difficultés de tolérance, d'observance et d'acceptation par l'entourage proche.

Ce traitement (appareillage et suivi à domicile par un prestataire de soins) **est pris en charge par l'Assurance Maladie**, mutuelles et assurances complémentaires.

En pratique, il s'agit d'un appareil de petit format, assez silencieux, qui se place à côté du lit. Le patient porte tout au long de la nuit un masque fixé par des élastiques et relié à l'appareil par un tuyau souple. Un réservoir situé dans l'appareil permet d'humidifier l'air inspiré. **Sa mise en place est de plus en plus courante** car de nombreux bénéfices ont été observés :

- **amélioration de la vigilance** dans la journée
- **disparition des ronflements** et/ou réduction des mictions* nocturnes
- **réduction de la mortalité** et des accidents cardiaques
- **baisse des accidents** de la route.

Néanmoins, pour être efficace, il doit être appliqué toutes les nuits pour, semble-t-il, une durée minimale de six heures, au mieux pendant tout le sommeil y compris pendant les siestes. Son arrêt entraîne la réapparition des apnées. La kinésithérapie linguale peut optimiser le fonctionnement de la PPC.

*Mictions : envies d'uriner.



2. L'orthèse d'avancée mandibulaire

Cette prothèse, placée dans la bouche et portée la nuit, avance la mâchoire inférieure, ce qui dégage le pharynx pour laisser passer l'air. Ce dispositif, réalisé sur mesure, force la langue à avancer et permet de libérer le passage de l'air dans le pharynx.

Ces orthèses sont plutôt proposées aux patients chez qui la ventilation en PPC n'a pas été efficace ou bien supportée. Elle présente un inconvénient : un risque de déchaussement des dents. Une mauvaise denture peut contre-indiquer ce traitement.

3. La chirurgie

Si la cause des apnées est liée à un défaut anatomique, une intervention chirurgicale peut être envisagée. Si l'ablation des amygdales et/ou des végétations est banale chez l'enfant, le recours à une chirurgie correctrice d'anomalies anatomiques reste l'exception.

Ces traitements chirurgicaux sont moins efficaces que la ventilation en PPC et ne sont pas sans risque. **Ils sont réservés aux patients chez qui les autres traitements ont échoué** à soigner les apnées du sommeil.

À noter...

Il est important de rappeler qu'à ce jour, aucun médicament n'a démontré son efficacité dans le traitement des apnées du sommeil. Des règles d'hygiène de vie doivent être associées : perte de poids, suppression de l'alcool, et du tabac, etc. (pour plus de détails, rendez-vous en page 13).



Les conséquences sur la santé

Un mauvais sommeil peut avoir, à long terme, de graves conséquences sur la santé

- › Troubles de la mémoire
- › Risque de dépression
- › Diminution des défenses immunitaires
- › Métabolisme perturbé avec risque de prise de poids et de diabète
- › Hypertension artérielle
- › Maladies coronariennes...

Il a été démontré que les apnées du sommeil sont des facteurs de risques importants de maladies cardiovasculaires : infarctus, AVC, hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque. Il est donc essentiel de traiter les apnées et d'être suivi régulièrement par son médecin.





... sur le quotidien du malade

Les apnées obstructives du sommeil ont des effets notables sur les activités quotidiennes.

Sans une bonne qualité de sommeil, la personne, souffrant d'apnées obstructives du sommeil, somnole fréquemment dans la journée. On observe également des endormissements incontrôlables en journée.

Le malade a des difficultés à se concentrer, présente des troubles de la mémoire et de la concentration, des troubles de l'humeur ; elle ne peut pas être efficace, chez elle, au travail ou en collectivité.

À noter...

Le taux d'accidents de voiture et d'accidents du travail est plus élevé chez les personnes présentant des apnées du sommeil que chez les autres, en raison de la somnolence anormale en journée.

Pour connaître votre aptitude à la conduite automobile, en particulier si vous êtes un conducteur professionnel, votre médecin peut faire pratiquer des tests de vigilance, appelés tests de maintien de la veille.



... Et sur son entourage

L'entourage du patient (le parent ou le conjoint/conjointe) est également très impacté par les apnées du sommeil

La fatigue quotidienne provoque des difficultés de concentration, d'attention ou de mémorisation, une irritabilité ou encore une baisse de la libido ainsi que des sautes d'humeur qui sont parfois difficiles à gérer pour l'entourage.

Les apnées du sommeil s'accompagnent très souvent de ronflements, avec des pauses et une reprise de respiration bruyante, d'un sommeil agité ainsi que d'un besoin accru d'uriner la nuit, perturbant le sommeil du conjoint.

Par ailleurs, en cas de traitement, le bruit émis par l'appareil à pression positive continue peut gêner le conjoint.

Tous ces symptômes affectent la qualité de la relation avec l'entourage. Néanmoins ils peuvent être atténués par une prise en charge adaptée.



Éducation Thérapeutique du Patient

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) consiste à faire connaître au patient sa maladie, ses médicaments, et le conduire à décider de se traiter préventivement. Elle permet au patient de mieux vivre avec cette affection en étant un véritable acteur de ses soins.

Dans le cadre des apnées du sommeil, il s'agit, auprès d'une équipe pluridisciplinaire, de :

- › s'informer sur la maladie,
- › comprendre les bénéfices des traitements,
- › savoir utiliser les traitements et les adapter seul en cas de besoin,
- › améliorer son hygiène de vie : bonne position de sommeil, régimes diététiques, activité physique, sevrage tabagique...



Ça se passe où ?
↓

Des ateliers d'éducation thérapeutique pour les apnées du sommeil se développent en France. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou de prendre contact avec une association de patients.



Les enjeux de la recherche

Les apnées du sommeil font l'objet de travaux de recherche à la fois fondamentaux et cliniques pour mieux comprendre les liens entre ce syndrome, les complications cardiovasculaires associées et la surmortalité observée chez les patients.

Plusieurs essais cliniques ont évalué l'intérêt d'interventions médicamenteuses pour réduire l'apparition des troubles cardiovasculaires chez les patients présentant des apnées du sommeil. Diverses molécules ont été testées, sans résultat satisfaisant à ce jour mais les recherches continuent.

Des études épidémiologiques permettent par ailleurs de progresser dans la connaissance des complications associées au syndrome. Les apnées du sommeil semblent notamment accroître le risque de cancer.

Les dispositifs médicaux de prise en charge s'améliorent d'année en année. En offrant un meilleur confort aux patients, ils devraient permettre d'améliorer le respect des traitements. À l'heure actuelle, l'adhésion au traitement n'est que de 50 % à 80 % selon les études.

Vos dons sont indispensables

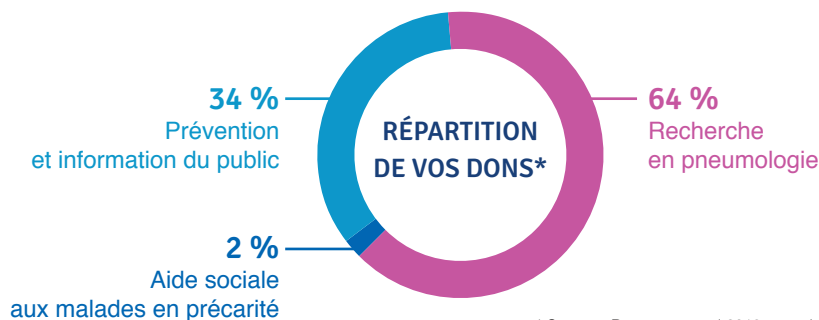
La Fondation du Souffle, Fondation reconnue d'Utilité Publique, ne reçoit aucune subvention de l'État.

Votre générosité nous permet de continuer notre combat contre les maladies respiratoires et pour une meilleure qualité de l'air.

Chacun de vos dons représente un nouvel espoir de progrès pour aider les chercheurs à avancer, pour améliorer la prévention contre les maladies respiratoires et pour soutenir les malades les plus démunis.



Merci

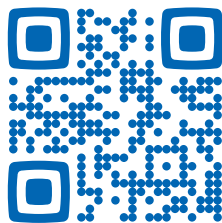


* Source : Rapport annuel 2018 consultable sur www.lesouffle.org/la-fondation/rapports-activites/

Prenez-vous soin de votre souffle ?

Pour le savoir, il suffit de répondre
à notre quiz en ligne

www.soufflotest.org



Fondation reconnue d'utilité publique

66 boulevard Saint-Michel - 75006 Paris

Tél. : 01 46 34 58 80 - E-mail : contact@lesouffle.org

www.lesouffle.org



BULLETIN DE GÉNÉROSITÉ

À retourner, accompagné de votre don,
dans une enveloppe non affranchie à :
Fondation du Souffle - Libre réponse N° 80363
75281 Paris Cedex 06.

Oui, je tiens à donner un nouveau souffle au combat contre les maladies respiratoires. Je joins un don de :

25 € 50 € 100 € Autre montant : _____ €

Je joins un **chèque** à l'ordre de la Fondation du Souffle



Vous pouvez faire votre don
directement en ligne sur
www.lesouffle.org

Mme M.

Prénom _____

Nom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____



Je souhaite être informé/e des avancées diffusées
par la Fondation du Souffle par e-mail :

_____@_____

MES AVANTAGES FISCAUX

Je recevrai un reçu fiscal
me permettant de déduire :
➤ **66 %** du montant mon
don de mon impôt
sur le revenu

ou

➤ **75 %** si je suis
assujetti/e à l'IFI.

➤ **60 %** si je suis
une entreprise.



RESPECT DES VOS DONNÉES PERSONNELLES

Nous collectons et traitons de manière informatisée les informations que vous nous transmettez. Elles sont destinées à l'usage exclusif de la Fondation du Souffle ainsi qu'à des tiers que nous mandatons pour réaliser l'envoi de votre reçu fiscal, de votre lettre d'information et de nos campagnes d'appel à don. Ces données sont conservées uniquement pour la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Vous pouvez contacter Mme Catherine Monnier, notre Déléguée à la protection des données pour toute question concernant le respect de vos données personnelles.

En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée et du Règlement Européen de Protection des Données (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de retrait, de portabilité et d'oubli relatif aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au Siège de la Fondation du Souffle, 66 boulevard Saint-Michel, 75006 Paris.



BULLETIN DE DON RÉGULIER PAR PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE

**Je complète mes coordonnées au recto, les informations ci-dessous
et vous joins un relevé d'identité bancaire (RIB).**

Je donne chaque mois

10 € 15 € 20 € 30 €

Autre _____ €

Je donne chaque trimestre

30 € 45 € 60 € 90 €

Autre _____ €

Les prélèvements sont effectués le 5 du mois.

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Référence Unique de Mandat*

*réservé à la Fondation

Bénéficiaire : Fondation du Souffle - 66 bd Saint-Michel - 75006 Paris

ICS : FR40ZZZ609129 - **Type de paiement :** récurrent

Si mes coordonnées postales sont erronées, je les corrige au recto de ce bulletin.

Désignation du compte à débiter :

IBAN :

BIC : (Ces numéros sont indiqués sur votre RIB)

Date, lieu et signature obligatoires :



En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez la Fondation du Souffle à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de la Fondation du Souffle. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande éventuelle de remboursement devra être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé et sans tarder et au plus tard dans les 13 mois en cas de prélèvement non autorisé. Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque. Vous êtes libre de modifier ou d'interrompre votre prélèvement automatique à tout moment sur simple demande à la Fondation.

Conformément au règlement européen de protection des données vous disposez d'un droit d'accès, de retrait et de rectification de vos données personnelles en écrivant à : Fondation du Souffle, 66 boulevard Saint-Michel, 75006 Paris.