



Ronfler peut être dangereux

Si la respiration s'arrête en dormant le cerveau et le cœur souffrent.

- ⇒ Dès le réveil vous êtes souvent fatigué
- ⇒ Dans la journée vous avez tendance à vous endormir
- ⇒ En voiture vous somnolez
- ⇒ En dormant vous ronflez
- ⇒ Cela vous irrite et vous rend nerveux

Parlez-en à :

- ⇒ Votre médecin,
- ⇒ Votre pharmacien,
- ⇒ La FFAAIR.

**SANS LE SAVOIR VOUS SOUFFREZ PEUT ÊTRE
DU SYNDROME DE L'APNÉE DU SOMMEIL !**



LE SYNDROME DE L'APNÉE DU SOMMEIL ...



Fédération Française
des Associations & Amicales de malades,
d'Insuffisants ou handicapés Respiratoires

La Maison du Poumon
66 bd Saint Michel - 75006 Paris
Tél : 01 55 42 50 40 - Fax : 01 55 42 50 44
Site : www.ffaair.org - e-mail : ffaair@ffaair.org

Fédération Française
des Associations & Amicales
de malades, d'Insuffisants ou
handicapés Respiratoires

Il vous arrive souvent de ressentir le besoin de dormir dans la journée, d'avoir du mal à maintenir votre attention, d'avoir tendance à somnoler au volant de votre voiture ? ...

Ou bien est-ce votre conjoint qui présente ces signes ? La somnolence diurne est un besoin excessif de dormir dans la journée. Cela peut être vécu comme gênant, mais avec l'habitude, on pense la plupart du temps que c'est quelque chose de normal. On ne s'en préoccupe pas nécessairement. On ne considère pas que cela puisse être dangereux, et pourtant.

Les ronfleurs sont souvent concernés par des problèmes de somnolence dans la journée. Cela s'explique...

Les muscles qui contrôlent la langue et le voile du palais maintiennent les voies aériennes pour permettre la respiration. Or chez les ronfleurs, ces muscles ont tendance à trop se relâcher. Dans certains cas, les voies aériennes peuvent même se fermer complètement et empêcher la respiration, entraînant des apnées « obstructives » avec arrêt du passage de l'air.

C'est pourquoi on parle du Syndrome d'Apnées « Obstructives » du Sommeil (SAOS). Au bout de quelques secondes, le cerveau réalise qu'il manque d'oxygène et envoie un signal pour qu'il se réveille. Même si la plupart du temps, la personne ne s'en rend pas compte, ce phénomène peut se produire de manière cyclique au cours de la nuit, parfois plusieurs centaines de fois, perturbant ainsi gravement le sommeil.

Si vous pensez être concerné, il faut en parler à votre médecin et lui demander conseil. Il vous proposera de réaliser un examen simple : la « polygraphie », ou la « polysomnographie », qui consiste à enregistrer la respiration la nuit, pour déceler les anomalies qui surviennent pendant le sommeil. Selon les cas, cet enregistrement est réalisé au cours d'une hospitalisation de nuit ou au domicile.



En France, entre 1,4 et 2,4 millions de personnes soit 2% à 4% d'hommes et de femmes ne respirent pas tout à fait normalement au cours de leur sommeil.

Celui-ci est entrecoupé de pauses respiratoires de quelques secondes qu'on appelle des « apnées ». Ces arrêts respiratoires répétés perturbent le sommeil, ce qui explique une fatigue excessive et une somnolence dans la journée.

La plupart du temps, ces personnes ignorent qu'elles souffrent du Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil qui n'est souvent décelé que plusieurs années après son apparition, quand ce n'est pas plus tragiquement après un premier accident de la route...

Le SAOS est le plus fréquent des troubles du sommeil.

Ce trouble a des conséquences sur la santé : les Apnées du Sommeil entraînent à chaque micro-éveil une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle.

Elles sont donc néfastes pour le cœur et peuvent favoriser les Accidents Vasculaires Cérébraux.

Pour traiter les Apnées du Sommeil, il suffit parfois de perdre du poids ou de diminuer sa consommation d'alcool, car cela peut favoriser le SAOS. Cependant, le traitement le plus courant consiste à porter un masque la nuit pour respirer. Il est raccordé

à un appareil qui souffle de l'air pressurisé (traitement par Pression Positive Continue) pour empêcher les voies aériennes de se refermer.

Parfois, il suffit de porter durant le sommeil une gouttière appelée « orthèse d'avancée mandibulaire », qui permet d'avancer la mâchoire et ainsi d'augmenter le diamètre des voies aériennes supérieures.

Dépister et traiter le Syndrome d'Apnées du Sommeil est important.

C'est simple et cela peut permettre d'éviter des accidents et des problèmes de santé graves comme certaines pathologies cardio-vasculaires.

Plus tôt on s'en préoccupe, plus c'est simple à traiter. Dans le Syndrome d'Apnées du Sommeil, il n'y a pas d'insuffisance respiratoire telle qu'on ait à recourir à l'utilisation d'oxygène. Cependant, le traitement par « pression positive continue » a des points communs avec le traitement de certaines insuffisances respiratoires.

L'Insuffisance Respiratoire, c'est quand les poumons ne parviennent plus à apporter suffisamment d'oxygène aux cellules de notre corps pour les faire vivre à 100%. Cela peut être dû au fait que les bronches ou les poumons sont malades.

Pour poser toutes vos questions, pour en savoir davantage sur **l'Insuffisance Respiratoire, les Apnées du Sommeil et les maladies du souffle**, il existe plusieurs associations en France, regroupées au sein d'une fédération où vous serez toujours bien accueillis, où l'on répondra à vos questions, où l'on vous orientera pour des informations complémentaires :



Fédération Française des Associations & Amicales de malades, d'Insuffisants ou handicapés Respiratoires

La Maison du Poumon, 66 bd Saint Michel, 75006 Paris -
Tél : 01 55 42 50 40 - Fax : 01 55 42 50 44
Site : www.ffaair.org - e-mail : ffaair@ffaair.org