

## Nos conseils en accompagnement du traitement

Dans le cas des apnées du sommeil, une prise en charge médicale est nécessaire. C'est le premier pas pour améliorer le sommeil du patient de manière efficace et durable.

En parallèle du traitement, retrouvez nos conseils ci-dessous pour améliorer votre confort au quotidien :

- 1 Faire du sport et maîtriser son alimentation pour limiter le surpoids. En effet, les graisses accumulées au niveau du cou limitent le passage de l'air.
- 2 Limiter la consommation d'alcool & médicaments en soirée.
- 3 Éviter le tabac qui augmente de 2,5 fois le risque de souffrir d'apnées du sommeil.
- 4 Éviter de dormir sur le dos car cette position peut aggraver les apnées et les ronflements.
- 5 Conserver une durée de sommeil suffisante pour limiter la somnolence et les risques associés.

## Le blog du sommeil

Pour s'informer, apprendre à reconnaître les signes importants des différentes pathologies et trouver des conseils pratiques sur le sommeil.

[www.cenas.ch/blog](http://www.cenas.ch/blog)

- > chaque mois de nouveaux articles sur le sommeil
- > des conseils pratiques
- > une newsletter mensuelle

## Vous pensez souffrir d'apnées du sommeil ?

En cas de doute sur la qualité de vos nuits, il est important d'en parler à votre médecin. Vous pouvez également obtenir des renseignements ou une consultation avec un médecin spécialiste du sommeil auprès de notre centre du sommeil à Genève.

Après la consultation, si un doute subsiste sur votre risque de souffrir d'apnées du sommeil, plusieurs examens vous seront proposés. Par exemple, la polysomnographie (une nuit en centre d'examen spécialisé afin d'analyser la qualité de votre sommeil) permet de confirmer le diagnostic d'apnées du sommeil et d'en évaluer la gravité.



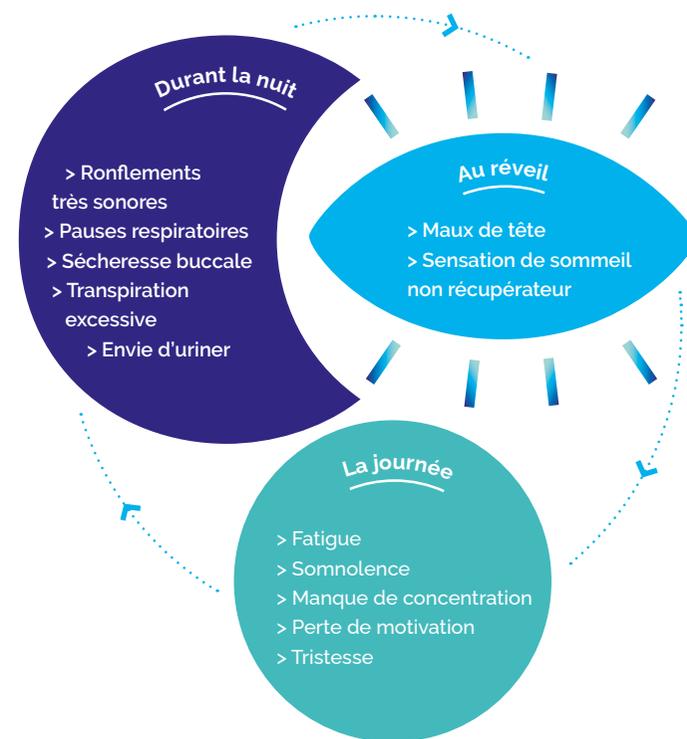
**Centre d'enregistrement à l'Hôpital de la Tour**  
Avenue J.-D. Maillard 3  
1217 Meyrin

[www.cenas.ch](http://www.cenas.ch) — [info@cenas.ch](mailto:info@cenas.ch)

OBJECTIF SOMMEIL

## Les apnées obstructives du sommeil

Apprendre à reconnaître les symptômes :



**cenas**  
Médecine du sommeil

## Le saviez-vous ?

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil est une pathologie souvent méconnue et pourtant fréquente.

49 %

C'est le pourcentage des hommes de plus de 40 ans concernés par les apnées du sommeil. 23% des femmes du même âge sont également touchées.

2 min

Les apnées du sommeil sont des pauses respiratoires d'au moins 10 secondes. Les plus longues apnées observées dépassent 2 minutes.

2 à 3x

Les apnées du sommeil non traitées augmentent de 2 à 3x le risque d'accident vasculaire cérébral et d'hypertension artérielle.

700

Dans les cas les plus sévères, on observe parfois plus de 700 pauses respiratoires ayant lieu au cours de la même nuit sans que le patient ne s'en rende compte.

## Testez votre risque de souffrir d'apnées du sommeil

avec l'application Lausanne NoSAS Score :



Version IOS



Version Android

Test basé sur l'étude HypnoLaus et mis au point sous la supervision des Drs Raphaël Heinzer et José Haba-Rubio (CHUV).

## Comprendre le mécanisme des apnées obstructives du sommeil

Intervenant à de nombreuses reprises pendant la nuit, elles dégradent fortement la qualité du sommeil ainsi que son effet récupérateur.

Ces arrêts respiratoires entraînent également des «micro-réveils», des chutes du taux d'oxygène dans le sang et des variations importantes de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.

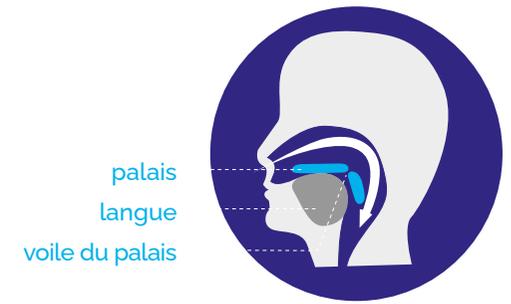
Le partenaire joue un rôle important dans la détection des apnées en étant le premier témoin de la gêne vécue par le patient pendant son sommeil. En effet, à leur réveil, ces derniers n'ont bien souvent aucun souvenir d'avoir fait des arrêts respiratoires. Pourtant, les conséquences peuvent être importantes sur la santé :

- > Risques d'accidents de la route et du travail dus à la somnolence
- > Aggravation des douleurs, de la dépression et des maladies inflammatoires
- > Troubles de la fonction sexuelle
- > Augmentation du risque de maladies cardiovasculaires
- > Augmentation du risque d'accident vasculaire cérébral
- > Augmentation du risque de diabète

## Les traitements qui existent

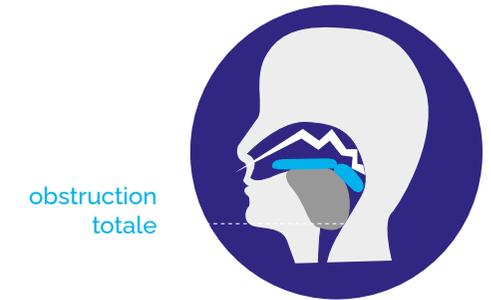
### L'appareillage CPAP

Traitement de choix dans le cadre des apnées du sommeil, le CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) est un appareil qui permet, grâce à une pression d'air continue, de maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes. Son utilisation régulière (plus de 4 heures par nuit) permet d'améliorer la qualité du sommeil et de réduire les risques liés aux apnées.



palais  
langue  
voile du palais

**RESPIRATION NORMALE**  
passage de l'air normal



obstruction  
totale

**APNÉE**  
passage de l'air impossible

C'est le relâchement des tissus de la gorge et de la langue qui entraîne un affaissement important au niveau des voies respiratoires supérieures et bloque le passage de l'air lors de la respiration.

Dans le cas d'un blocage partiel du flux respiratoire on parle « d'hypopnées ».

### Les autres alternatives

Dans certains cas précis, la chirurgie de la sphère ORL (amygdales, polypes ou cloison nasale), la chirurgie maxillo-faciale (opération de la mâchoire), le propulseur mandibulaire (avancement de la mâchoire inférieure) et le traitement positionnel sont également des alternatives qui peuvent être suffisantes pour libérer les voies respiratoires.