

J'évalue mon risque d'avoir des apnées du sommeil

SELARL des Drs AMOUYAL & ALBERGEL

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs.amouyal.albergel



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

Les apnées du sommeil correspondent à des pauses respiratoires durant votre sommeil nocturne. Elles altèrent la qualité de vie et sont souvent associées à certaines maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, les attaques cérébrales (AVC), la fibrillation auriculaire, et aggravent les maladies des artères du cœur. Elles sont plus fréquentes chez les patients hypertendus, diabétiques et en surpoids. Des tests simples vous permettent de savoir si vous êtes concernés.

Suis-je concerné par le syndrome d'apnées du sommeil ?

Le quizz sommeil ci-dessous, en 7 questions simples et rapides, permet à chacun d'entre nous de savoir s'il peut être concerné par le syndrome d'apnées du sommeil. Chaque question propose 2 réponses : oui ou non.

Questions	Réponses	
	Oui	Non
1. Avez-vous le sentiment d'être fatigué au réveil, même après avoir dormi 8 heures ?		
2. Ronflez-vous ?		

3. Votre conjoint a-t-il remarqué que vous arrêtiez de respirer en dormant ?		
4. Vous sentez-vous somnolent pendant la journée ?		
5. Vous sentez-vous facilement irritable ?		
6. Eprenevez-vous des difficultés à vous concentrer ?		
7. Souffrez-vous d'hypertension ?		

Ce questionnaire peut être une première étape avant d'aller en consultation spécialisée. Si vous avez répondu par oui à plus de 2 questions sur 7, en particulier si vous avez coché les questions 3 et 4, vous êtes potentiellement concerné.

N'hésitez pas dans ce cas à vous renseigner davantage et à en parler avec votre médecin.

Comment puis-je évaluer mon degré de somnolence ?

Le score d'Epworth permet d'évaluer votre niveau de somnolence dans la journée en évaluant les chances de vous endormir lors de 8 situations différentes :

0 = pas de risque de s'assoupir ; 1 = petite chance de s'assoupir ; 2 = possibilité moyenne de s'assoupir ; 3 = grande chance de s'assoupir

Questions	Réponses	
	Oui	Non
1. Assis en lisant		
2. En regardant la télévision		

3. Assis inactif en public (par exemple au théâtre ou lors d'une réunion)		
4. Comme passager en voiture ou transport en commun pendant une heure sans arrêt		
5. En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi si les circonstances le permettent		
6. Assis et en discutant avec quelqu'un		
7. Assis tranquillement après un repas sans alcool		
8. Au volant, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage		

Une note comprise entre 0 et 3 est donc appliquée à chaque situation. Le score minimal est égal à 0 et le score maximal est de 24.

Si vous avez un score supérieur à 10, cela témoigne très certainement d'une somnolence accrue, mais un score bas peut aussi bien signifier "je ne suis pas somnolent" ou "j'évalue mal ma somnolence".

Parlez-en à votre médecin afin que votre apnée du sommeil soit prise en charge.

Les apnées du sommeil concernent environ 1 adulte sur 10. Leur identification comme leur prise en charge est indispensable car elles peuvent être responsables de problèmes de santé potentiellement graves. Sachez que d'autres outils sont à la disposition des professionnels de santé pour leur permettre de faire le point sur votre situation.