

# Le point sur les apnées du sommeil

**Le site du Docteur Jean SAYEUX**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-sayeux](http://www.docvadis.fr/jean-sayeux)



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

**Arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil, les apnées du sommeil peuvent avoir des conséquences majeures sur la santé. Leur sévérité dépend de leur nombre et de leur durée.**

## **J'ai des apnées du sommeil : qu'est-ce que c'est ?**

Ce sont des pauses respiratoires de quelques secondes appelées « apnées » qui surviennent pendant le sommeil. Les apnées sont causées par la fermeture temporaire des voies aériennes. Ces fermetures surviennent surtout chez les patients chez qui l'air circule mal pendant le sommeil. Les ronflements sont le premier signe de cette mauvaise circulation d'air. Cela ne veut pas dire que tous les patients ronfleurs auront des apnées. Ceux qui présentent un surpoids ou une anatomie du cou particulière sont plus concernés.

## **Quelles sont les conséquences des apnées du sommeil ?**

Le premier signe est la somnolence au cours de la journée. Cette somnolence est variable et peut prendre des formes sévères lors d'une phase d'attention soutenue (une conversation ou la conduite automobile). D'autres signes peuvent également survenir : mal de tête le matin, altération de l'humeur, manque d'énergie, troubles de la mémoire, baisse du désir sexuel, troubles de la concentration (attention aux accidents de la route). Les apnées entraînent une diminution de l'oxygénation du sang et de micro-réveils répétés. Les apnées augmentent le rythme cardiaque et la tension artérielle qui peuvent à terme retentir sur le cœur.

## **Comment vais-je être traité ?**

Le diagnostic permet de définir le degré de sévérité. Il prend en compte le nombre et la durée des apnées. Un bilan chez l'ORL permettra de choisir le traitement le mieux adapté en fonction de la gravité. La première démarche consiste à éliminer les causes aggravantes en respectant quelques règles hygiéno-diététiques : perte de poids (si nécessaire), arrêt de l'alcool, suppression des somnifères. La seconde démarche est la confirmation du diagnostic par :

- Une polygraphie pratiquée à votre domicile ou dans un laboratoire du sommeil. Cet examen consiste à détecter les anomalies respiratoires au cours du sommeil.
- Une polysomnographie qui consiste à analyser les différentes phases du sommeil par l'enregistrement nocturne des activités respiratoires, cardiaques, cérébrales et du taux d'oxygène dans le sang.

Après confirmation du diagnostic :

Pour les apnées légères et modérées, une gouttière dentaire peut vous être proposée.

Dans d'autres cas, il sera mis en place un traitement par pression positive continue ou PPC. Vous devrez porter la nuit un masque raccordé à un appareil qui souffle de l'air sous pression pour empêcher vos voies aériennes de se refermer.

Dans certains cas précis d'apnées ou en cas d'échec de la PPC, on peut avoir recours à l'orthèse d'avancée mandibulaire. C'est un appareil qui se place dans la bouche et maintient la mâchoire inférieure en position légèrement avancée pendant le sommeil, ce qui libère le passage de l'air dans le pharynx et diminue l'obstruction.

Une intervention chirurgicale est parfois nécessaire en cas de ronflements avec peu d'apnées.

En perdant un peu de poids et en arrêtant l'alcool, vous limiterez les risques d'apnées du sommeil. Ces règles hygiéno-diététiques doivent précéder le traitement.