

Témoignage de Patrick : apnée du sommeil et bienfaits de l'assistance respiratoire

Docteur Guylaine BIMOND-ARNAUD

Adresse du site : www.docvadis.fr/guylaine-bimond-arnaud



Validé par
le Comité Scientifique Pneumologie

Atteint depuis plusieurs années du syndrome d'apnées du sommeil, Patrick dort plus facilement et sereinement depuis qu'il utilise un appareil d'assistance respiratoire. Voici son témoignage.

« Le médecin m'a montré plusieurs appareils et il m'en a conseillé un qui était facile à mettre en œuvre. »

D'abord impressionné par ce dispositif, Patrick a rapidement pris ses marques avec cet appareil, qu'il utilise désormais chaque nuit.

« Lorsque j'ai vu l'appareil, je me suis inquiété : comment supporter ça dans le lit ? Un tuyau, une machine, ça va faire du bruit... Mais je ne pouvais pas refuser de le prendre sans avoir essayé.

Mon appareil est simple à utiliser et il ne fait pas de bruit: il se présente sous la forme d'un masque avec des sangles et un tuyau d'alimentation en air. Une fois que les sangles sont bien fixées, j'appuie sur un bouton et il se met en route. »

Des résultats rapides et spectaculaires

« Avant d'avoir cet appareil, je me levais systématiquement toutes les nuits, depuis de nombreuses années. Je me levais pour aller uriner ou parce que j'avais des impatiences dans les jambes, je me réveillais souvent en sursaut, fatigué et énervé. »

Patrick a retrouvé le sommeil dès la première utilisation de son appareil d'assistance respiratoire.

« La première nuit où je l'ai utilisé, j'ai mis un petit peu de temps à trouver le sommeil, parce c'était quelque chose de nouveau, mais j'ai dormi toute la nuit, je ne me suis pas levé. Avant, mon lit était systématiquement en vrac le matin, à force de bouger pendant la nuit. Maintenant, les draps ne sont plus tirés, je dors calmement, normalement. »

Des capacités retrouvées

« Au fil des semaines, je me suis senti beaucoup mieux physiquement. J'ai récupéré une capacité de travail que j'avais perdue. Je n'avais pas forcément conscience de l'avoir perdue d'ailleurs, parce qu'au fil des ans, on se dit que c'est peut-être normal de perdre ses capacités.

Dans mon travail, j'ai beaucoup de réunions et quand vous êtes confronté à un auditoire, vous devez maintenir une discussion pendant longtemps, être attentif à ce que l'on vous dit. Hé bien, je me suis rendu compte que je ne perdais plus le fil des conversations. Auparavant, c'était difficile, parfois je me surprénais à abandonner un débat parce que je fatiguais. »

Un sommeil plus calme donne à Patrick davantage d'énergie et d'envies au quotidien.

« J'ai une moto de près de 350 kilos et parfois je sentais que j'avais moins de facilité à la manipuler. Il y avait des jours où après un déplacement de quarante kilomètres, je voyais certaines limites.

Depuis que j'utilise mon appareil la nuit, le changement a été spectaculaire : j'ai vraiment récupéré une agilité que j'avais perdue, je me suis senti de nouveau en confiance sur la moto, de façon permanente.

Cela m'a redonné envie de me dépasser, de dépenser mon énergie : ça m'a donné une espèce de niaque, que j'avais probablement perdue, aussi bien au travail que dans mes activités de loisirs. »

