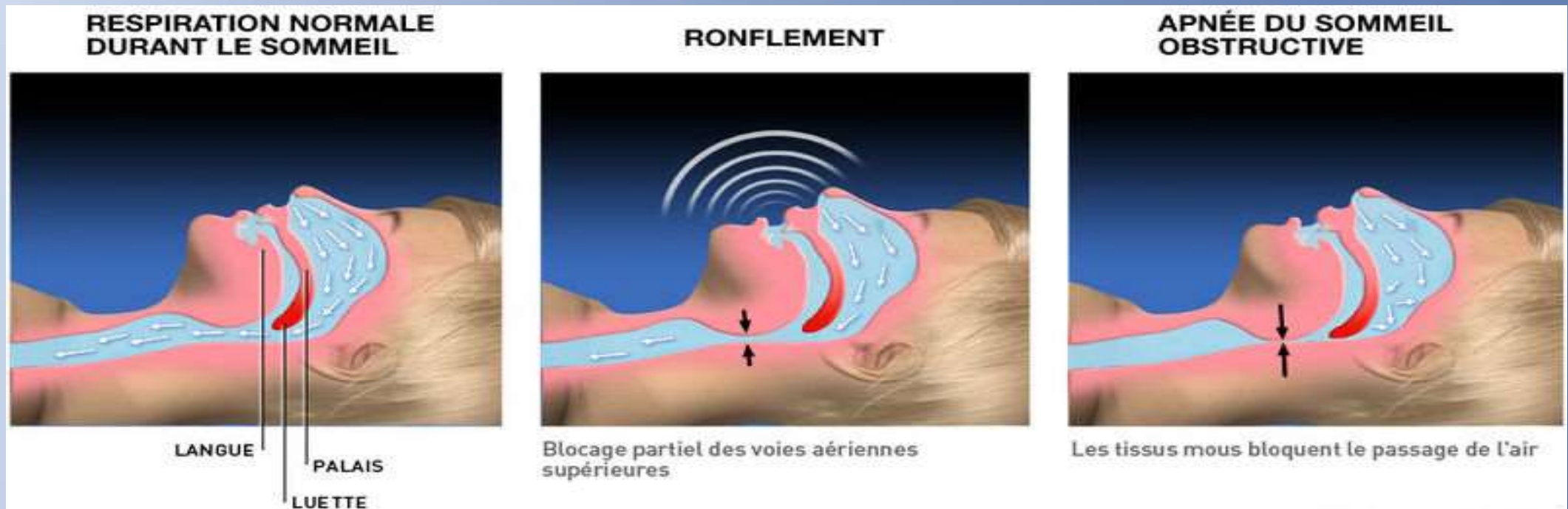


ATELIER 4 - L'Apnée du Sommeil

Objet : **Apnée du Sommeil**

Définition : **Obstructions fréquentes de l'arrière bouche durant le sommeil.**



ATELIER 4 - L'Apnée du Sommeil

Objet :

Effets Cliniques

- ✓ Manque d'oxygène.....micro-éveils.
- ✓ Sommeil saccadé, mauvaise qualité = somnolence le jour.
- ✓ 5 % de la population (surtout les hommes).
- ✓ Complications sévères (AVC, Infarctus...).
- ✓ Ronflements.
- ✓ Céphalées matinales (maux de tête).
- ✓ Malaises, nez bouché chronique, bouche sèche
- ✓ Nycturie (uriner beaucoup la nuit)
- ✓ Pausés respiratoires
- ✓ Baisse de la libido.
- ✓ Vigilance réduite.

ATELIER 4 - L'Apnée du Sommeil

Objet :

Exploration Somnolence

- Médicaments, trop de café, dépression, manque de sommeil.
- Métiers à risques (de nuit...).
- Narcolepsie (tombe brusquement de sommeil).
- Agenda du sommeil (écoute de son sommeil, éviter se coucher très tard).
- Echelle Epworth (normal, douteux...).

ATELIER 4 - L'Apnée du Sommeil

Objet :

Pathologies Associées

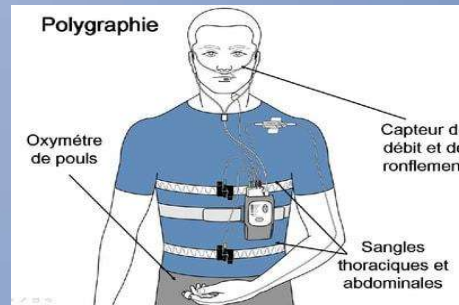
- **Obésité.**
- **Diabète.**
- **Hypertension.**
- **Cardiovasculaire, insuffisance cardiaque, arythmie cardiaque (accélération du coeur).**
- **Anomalies ORL (déviation cloison nasale).**
- **Tour du cou (supérieur à 40 cms)**

ATELIER 4 - L'Apnée du Sommeil

Objet :

Dépistage

➤ polygraphie nocturne : au domicile ou en hospitalisation



➤ polysomnographie : au laboratoire (ou clinique) du sommeil



ATELIER 4 - L'Apnée du Sommeil

Objet :

Traitement

➤ Masque (nez ou nez/bouche)



➤ Embouts nasaires (petites pressions...).



En cas d'intolérance à l'appareillage : orthèse d'avancée mandibulaire



ATELIER 4 - L'Apnée du Sommeil

Objet : Surveillance

- Conseils :
- Observance quotidienne (+ 4 h/nuit).
 - Objectif moins de 10 évènements/heure la nuit.
 - Amélioration de la Somnolence.
 - Equilibre du diabète.
 - Normalise l'hypertension.

Recommandation du dépistage en cas de suspicion d'apnée légère ou modérée, tous les 3 à 4 ans.

La perte de poids peut améliorer les symptômes de l'apnée.