

LE TRAITEMENT

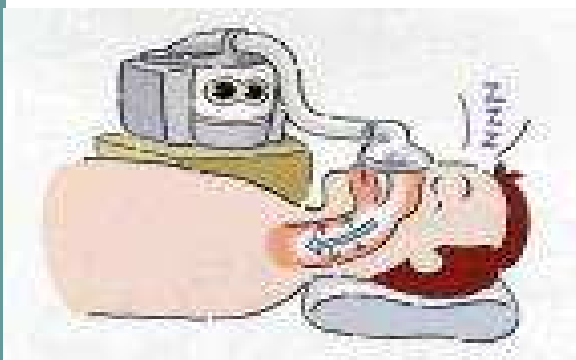
La CPAP (ventilation par pression positive)

C'est le traitement le plus efficace contre le SAS.

Le générateur envoie de l'air dans le masque nasal.

L'air passe par le nez et la gorge, où les voies aériennes supérieures sont maintenues ouvertes par la légère pression à laquelle l'air est délivré.

L'air délivré à faible pression, ne perturbe pas la respiration (certaines personnes ont besoin de plusieurs nuits pour s'habituer à la sensation du débit d'air positif).



L'hygiène de vie

Il faut éviter les fatigues excessives, l'alcool, le tabac et surtout les benzodiazépines.



Une réduction de poids est recommandée aux patients obèses.

Celle-ci en règle générale diminue le nombre d'apnées sans toutefois les faire disparaître totalement.

Enfin il est conseillé, de dormir sur le côté, surtout dans les apnées position dépendantes.

Cela peut parfois améliorer le sommeil.



LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL (SAS)



LE SAS EN CHIFFRES

Cette maladie concerne 2 à 4 % de la population générale.

9 malades sur 10 sont des hommes qui ont entre 50 et 60 ans.

QU'EST CE QUE LE SAS?

Pendant le sommeil, la personne souffrant de SAS subit un rétrécissement du pharynx lié à un relâchement musculaire.

La circulation d'air devient plus difficile et un ronflement apparaît à cause des vibrations de l'air. Si les voies aériennes se ferment complètement, la personne s'arrête temporairement de respirer (apnée obstructive).



1 Voies aériennes saines

2 Partiellement obstruées



3

Obstruées

Un tel événement peut durer 10 secondes ou plus. Il est fréquent et peut se produire jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit. Le sommeil est perturbé sans que vous en ayez forcément conscience (éveils brefs après chaque apnée).

LES DIFFERENTES SORTES D'APNEES



-L'apnée obstructive: les mouvements respiratoires continuent, le blocage se trouve au niveau nasobuccal.

-L'apnée centrale: arrêt complet des mouvements de la respiration.

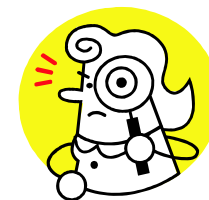
-L'apnée mixte: débute par un mécanisme central auquel succède un mécanisme obstructif.

LES SIGNES



- ronflements bruyants et irréguliers
- maux de tête au réveil
- altération de l'humeur, irritabilité, dépression
- manque d'énergie
- fatigue prononcée dans la journée avec tendance à l'endormissement
- troubles de la concentration et de la mémoire
- excédents de poids
- baisse de la libido
- hypertension artérielle

Le SAS est souvent détecté par le conjoint.



LE DIAGNOSTIC

Le spécialiste vous proposera différents types d'exams lors de la consultation.

-la *polygraphie* respiratoire: enregistrement sur toute la nuit de vos paramètres respiratoires, cardiaques et vitaux.

-la *polysomnographie* qui enregistre aussi l'activité du cerveau, afin de reconnaître les différents stades de sommeil.