L'APNÉE DU SOMMEIL

Êtes-vous fatigué à votre réveil? Constatez-vous que votre sommeil n'est plus aussi récupérateur qu'auparavant? Est-ce que votre conjoint(e) s'inquiète de vos arrêts respiratoires nocturnes?

Si vous avez répondu par l'affirmative à toutes ces questions, peut-être faites-vous partie du 5 % des femmes ou du 15 % d'hommes âgés entre 30 et 60 ans qui souffrent de l'apnée du sommeil.

Méconnue, l'apnée du sommeil s'apparente à des ronflements importants. Cependant, elle se caractérise par des arrêts involontaires de la respiration et se produit plusieurs fois par nuit à des fréquences variables. Les personnes qui en souffrent remarquent une fatigue importante pendant la journée, de l'irritabilité, des troubles de mémoires et parfois des maux de têtes au réveil.

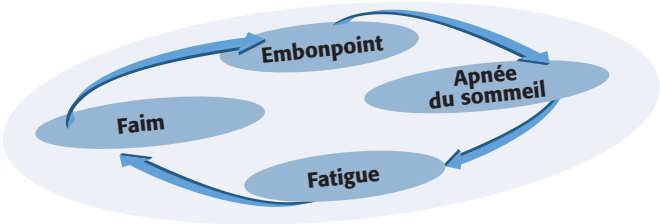
Étonnamment ces symptômes sont souvent attribués à la dépression. En fait, bien des symptômes de dépression cacheraient en réalité des cas d'apnée du sommeil. Le directeur de la clinique du sommeil de l'Hôtel Dieu du CHUM, Dr Pierre Mayer, rapporte que 2 patients sur 3 qui consultent pour l'apnée du sommeil consomment des antidépresseurs.

L'origine

Cette maladie est directement liée à l'augmentation de l'obésité dans la population. En effet, apnée du sommeil et excès de poids sont souvent en étroite relation. La présence de gras réduit le passage de l'air dans la gorge durant le sommeil. Les muscles qui maintiennent les voies aériennes ouvertes s'affaissent et bloquent l'arrivée d'air. Plus la personne inspire, plus les voies aériennes se resserrent par succion. L'asphyxie peut durer des dizaines de seconde. Ces arrêts respiratoires ont des conséquences importantes puisqu'ils accélèrent le rythme cardiaque, provoquent un stress pour le cœur et le cerveau, perturbant ainsi le sommeil de façon importante.

Lorsque le corps se retrouve privé d'air, le taux d'oxygène dans le sang chute considérablement ce qui favorise la contraction des vaisseaux sanguins qui alerte le cerveau. Celui-ci commande l'ouverture de la gorge et rétablit la respiration. Cependant, le brusque retour de l'oxygène fait augmenter de façon considérable la pression artérielle pouvant atteindre des taux 2 fois plus élevé que la normale. Cet état se répète plusieurs fois par heure, à un moment où normalement la personne devrait se reposer et récupérer. Les personnes qui souffrent de l'apnée du sommeil voient leur qualité de vie diminuer puisqu'ils sont constamment épuisées.

Il est reconnu que 10 % de perte de poids diminue de 30 % le nombre d'arrêt respiratoire. Par contre, il s'agit du défi le plus difficile à relever puisque la perturbation du sommeil modifie l'hormone qui contrôle l'appétit. Bref, le manque de sommeil engendre la faim! Ainsi, s'enclenche un cercle vicieux :



Traitement

Il n'y a pas encore de médicaments qui permettraient de soigner l'apnée du sommeil. Toutefois, il existe un traitement par ventilation à pression positive continue très efficace. Il s'agit d'un traitement mécanique qui implique le port d'un masque durant la nuit. Ce masque pousse de l'air et permet de maintenir les voies respiratoires ouvertes en continu. Cependant, il faut prendre le temps de s'habituer à dormir avec cet appareil. Cette façon de faire peut sembler inconfortable, mais pour ceux qui se soumettent fidèlement aux traitements, les résultats sont des plus remarquables. Les symptômes diminuent au bout de 4 à 6 semaines. Les gens se sentent reposés et retrouvent une qualité de vie qu'ils n'avaient plus. Bien des gens ne peuvent plus dormir sans leur appareil tellement les bienfaits sont majeurs et surpassent l'obligation et l'inconfort du masque.

L'apnée du sommeil est sous-estimée et ses effets néfastes sont trop souvent attribués à d'autres maladies. Avec la sédentarité et l'augmentation de l'obésité, peut-être serait-il nécessaire de débuter le dépistage de l'apnée du sommeil plus tôt. Sans contredit, cette condition démontre l'importance de l'intégration de saines habitudes de vie au quotidien.

Le ronflement… à ne pas confondre!

Si la majorité des personnes souffrant d'apnée du sommeil ronflent bruyamment, il ne faut pas confondre ronflement et apnée du sommeil. Le ronflement n'est pas considéré comme un problème de santé en soi et ne s'accompagne que rarement de pauses respiratoires. Les chercheurs estiment que de 30 % à 45 % des adultes sont des ronfleurs réguliers.

Sources

1. http://www.benefitspro.com/2014/07/18/sleep-apnea-wake-up-call
2. http://ici.radio-canada.ca/emissions/decouverte/2008-2009/Reportage.asp?idDoc=69329
3. http://sante.canoe.ca/condition_info_details.asp?disease_id=201
4. http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=apnee_du_sommeil_pm
5. http://www.pq.poumon.ca/diseases-maladies/apnea-apnee/

axé Santé

SSQ Groupe financier