

TROUBLES DU SOMMEIL

L'insomnie touche 1 français sur 5

Difficulté d'endormissement,
réveils nocturnes,
réveil trop précoce,
sommeil non récupérateur.

Si l'un de ces symptômes est ressenti
au moins 3 fois par semaine depuis
au moins un mois, associé à un
retentissement dans la journée,
on peut alors parler d'insomnie chronique.

Le syndrome des jambes sans repos touche 8 % des Français

Cette pathologie mal connue, se manifeste par
un besoin irrésistible de bouger les jambes
associé à des sensations très désagréables de
gêne et d'inconfort, à la limite de la douleur au
niveau des membres inférieurs.

Ces manifestations surviennent uniquement au
repos, essentiellement le soir et la nuit.
Elles peuvent entraîner une importante
altération du sommeil.

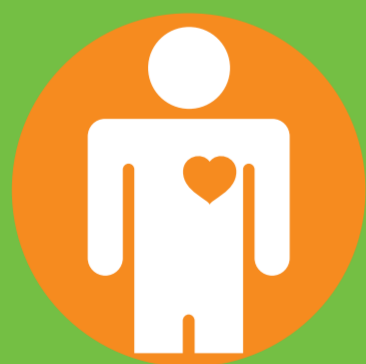
Le syndrome d'apnées du sommeil touche 8% des adultes

L'apnée, arrêt complet de la respiration
pendant au moins 10 secondes,
est généralement due à une fermeture totale
ou partielle des voies aériennes
pendant le sommeil. Les symptômes les plus
fréquents sont la fatigue,
une somnolence excessive en journée,
le ronflement (parfois arrêts respiratoires
perçus par l'entourage),
des troubles de la mémoire et
de la concentration.

La narcolepsie est une maladie rare

Elle se caractérise par une somnolence
diurne excessive, des endormissements
irrésistibles, inopinés, quelle que soit l'activité
en cours. Plus rarement peuvent survenir un
 Brusque relâchement musculaire (cataplexie) à
l'occasion d'émotions positives comme le rire,
des paralysies du sommeil,
des hallucinations et des perturbations du
sommeil nocturne.

Les conséquences peuvent être graves



Risque de maladies
cardio-vasculaires



Risque d'accident
vasculaire cérébral



Risque de
somnolence



Risque d'accidents
de la route, du travail

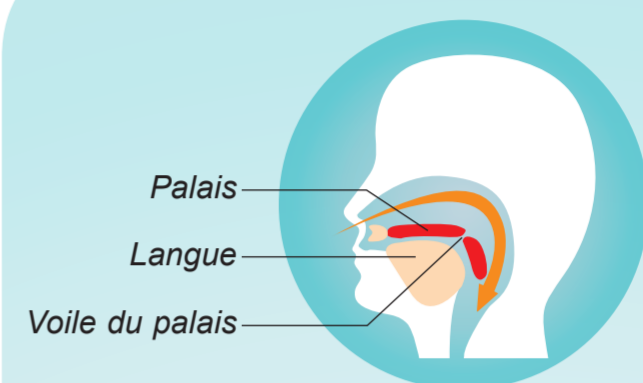
Des solutions adaptées existent
DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL?

Les Apnées du Sommeil

Ce sont des arrêts complets de la respiration pendant au moins 10 secondes, des dizaines de fois pendant le sommeil, dus à la fermeture des voies aériennes supérieures. La respiration ne peut recommencer qu'à la faveur de micro-éveils, perturbateurs du sommeil.

Deux examens permettent de diagnostiquer le syndrome d'apnées du sommeil : la polygraphie ventilatoire et la polysomnographie.



Respiration normale
Passage de l'air normal

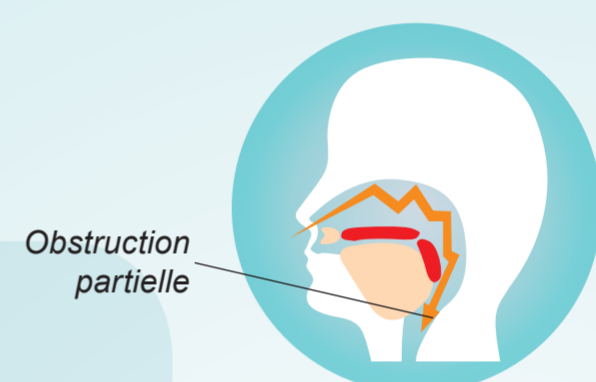
Les signes

La nuit

Ronflements souvent bruyants et fréquents
Envie fréquente d'uriner
Transpiration excessive

Le jour

Fatigue, Somnolence excessive
Troubles de la mémoire et de l'attention
Troubles de l'humeur, de la libido

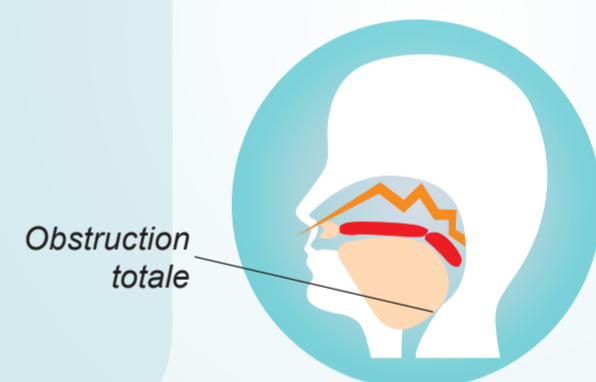


Ronflement
Passage de l'air difficile

Des conséquences graves

Les apnées empêchent d'entrer dans les phases de sommeil profond et réparateur et entraînent un manque d'oxygénation du cerveau et une fatigue du cœur.

Risque de maladies cardio-vasculaires
Risque d'accident vasculaire cérébral
Troubles de la vigilance
Risque d'accident de voiture, du travail



Apnée
Passage de l'air impossible

Quels traitements ?

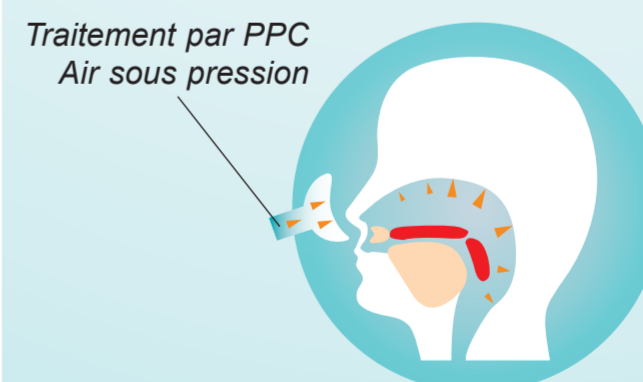
La Pression Positive Continue (PPC) est le traitement de référence : durant le sommeil, l'appareil de PPC délivre de l'air sous pression par l'intermédiaire d'un masque. La pression maintient les voies aériennes supérieures ouvertes, sans perturber la respiration, et empêche les arrêts respiratoires.

Les orthèses d'avancées mandibulaires peuvent être proposées dans certains cas particuliers.

Un traitement positionnel visant à éviter de dormir sur le dos peut également être envisagé.

La chirurgie est réservée à certaines malformations.

Dans tous les cas une amélioration de l'hygiène de vie est recommandée : amaigrissement, arrêt de certains médicaments, de l'alcool, du tabac.



Ouverture des voies aériennes
Passage de l'air normalisé

Des solutions adaptées existent

DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN