

# SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ ? ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL ?

**i** Affectant 4 à 9 % de la population adulte, le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) se caractérise par des arrêts respiratoires répétés au cours du sommeil. **Ces apnées, causées par une obstruction des voies respiratoires, durent au moins 10 secondes et peuvent se reproduire plusieurs centaines de fois par nuit.** Le SAOS morcelle le sommeil, le rend moins réparateur et provoque une somnolence diurne.



## LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- Vous ronflez fort
- Vous faites des pauses respiratoires pendant votre sommeil
- Vous vous levez plus d'une fois par nuit pour uriner
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non réparateur
- Vous somnolez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

**SI VOUS PRÉSENTEZ L'UN DE CES SYMPTÔMES,  
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN  
DES TRAITEMENTS EXISTENT**

En savoir +

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)  
[www.vitalaire.fr](http://www.vitalaire.fr) (Prestataire de Santé à Domicile)

# TROUBLES DU SOMMEIL ÊTES VOUS SOMNOLENT ?

**i** L'échelle de somnolence d'Epworth est un test d'auto-dépistage qui permet d'évaluer un **risque d'endormissement** dans des situations de la vie quotidienne et de faire le point sur votre niveau de **somnolence diurne**.



## ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH \*

Dans les situations suivantes, quelles sont selon vous les **probabilités que vous vous endormiez ?** Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

- 0 = aucun risque de m'endormir**
- 1 = faible risque de m'endormir**
- 2 = risque modéré de m'endormir**
- 3 = risque élevé de m'endormir**

SITUATION	PROBABILITÉ DE S'ENDORMIR			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif, dans un lieu public (au cinéma, théâtre, en réunion)	0	1	2	3
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé, l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis tranquille, après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture arrêtée quelques minutes dans la circulation	0	1	2	3

**Total =**

### Résultats :

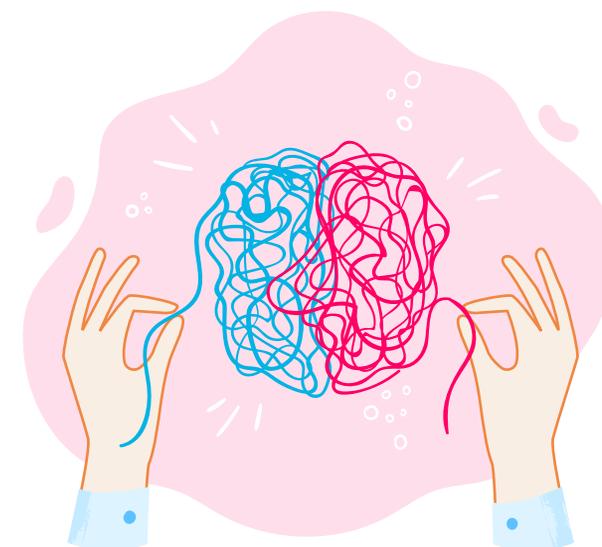
0 - 10 : pas de somnolence diurne excessive  
11 - 24 : somnolence diurne excessive. Nous vous conseillons d'en discuter avec votre médecin.

**Attention :** Ce test ne remplace pas l'avis d'un spécialiste. Seul votre médecin pourra poser un diagnostic.

# APNÉES DU SOMMEIL ET DÉPRESSION

**L'APNÉE DU SOMMEIL  
CONCERNE  
ENVIRON 3 MILLIONS DE  
PERSONNES  
EN FRANCE**

**18% DES APNÉIQUES  
PRENNENT UN  
ANTIDÉPRESSEUR\***



**INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE**

avec le soutien de



# ÊTES-VOUS CONCERNÉ PAR LA DÉPRESSION ?

## LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER :



- Sensation de vide, de tristesse ou de désespoir
- Perte de plaisir
- Insomnie ou hypersomnie
- Fatigue ou perte d'énergie
- Perte ou gain de poids ou diminution ou augmentation de l'appétit
- Difficultés de concentration
- Agitation ou ralentissement de la capacité à penser et à bouger
- Dévalorisation ou culpabilité excessive

Ces signes doivent être présents durant au moins **deux semaines**. Votre **médecin généraliste** peut faire le diagnostic.

La dépression nécessite la mise en œuvre d'un **traitement spécifique**.

Il existe de nombreuses **associations**, lignes d'écoute, sites d'informations, ouvrages médicaux de vulgarisation pour aller plus loin.

## LIENS ENTRE APNÉES DU SOMMEIL ET DÉPRESSION

La **dépression** et l'**apnée du sommeil** présentent des symptômes communs : fatigue, irritabilité, difficultés de concentration, sommeil de mauvaise qualité... les deux peuvent coexister.

Des **apnées du sommeil non traitées** provoquent un sommeil fragmenté et un manque d'énergie qui peuvent entraîner des symptômes de dépression ou d'anxiété. Ces symptômes peuvent s'améliorer avec le traitement de l'apnée.

Une **dépression non traitée** majore les difficultés de sommeil, la fatigue ou le manque de concentration et peut également entraîner une moindre réponse au traitement de l'apnée du sommeil.

Ne pas traiter l'une de ces pathologies augmente les **risques cardio-vasculaires** et a un impact négatif sur votre **qualité de vie**.

**Un sommeil de durée suffisante et de bonne qualité est essentiel à la bonne santé physique et mentale.**



# PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON SOMMEIL

## Quelques outils pratiques :

- Maintenez des **horaires de lever et de coucher réguliers**, aussi bien en semaine qu'en week-end.



- Exposez-vous à la **lumière** du jour.

- Pratiquez une **activité physique** régulière.



- Installez dans votre journée de brèves séances de **relaxation** ou de **respiration**.



- Modérez la **consommation d'excitants** et n'en absorbez plus après 16h.



- Privilégiez des **activités simples, plaisantes et apaisantes** : lecture, films, tricot, musique, puzzle, mots croisés...

- Limitez les **boissons alcoolisées**, en particulier le soir.



- Déconnectez-vous des **écrans 1h avant de vous coucher** et laissez les éteints jusqu'au lendemain matin.



- Respectez votre rythme et vos **besoins de sommeil**.

- Autorisez-vous à ressentir et à partager vos **émotions** avec vos **proches**.