

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 de la somnolence.



LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- VOUS RONFLEZ
- VOUS VOUS ARRÊTEZ DE RESPIRER PENDANT VOTRE SOMMEIL
- VOUS AVEZ FRÉQUEMMENT ENVIE D'URINER LA NUIT
- 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**

TROUBLES DU SOMMEIL SUIS-JE À RISQUE ?



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.

REF 1678R. Journée du Sommeil 2022 | *Kaminska, Marta et al. "The Epworth Sleepiness Scale: self-administration versus administration by the physician, and validation of a French version." Canadian respiratory journal vol. 17:2 (2010)

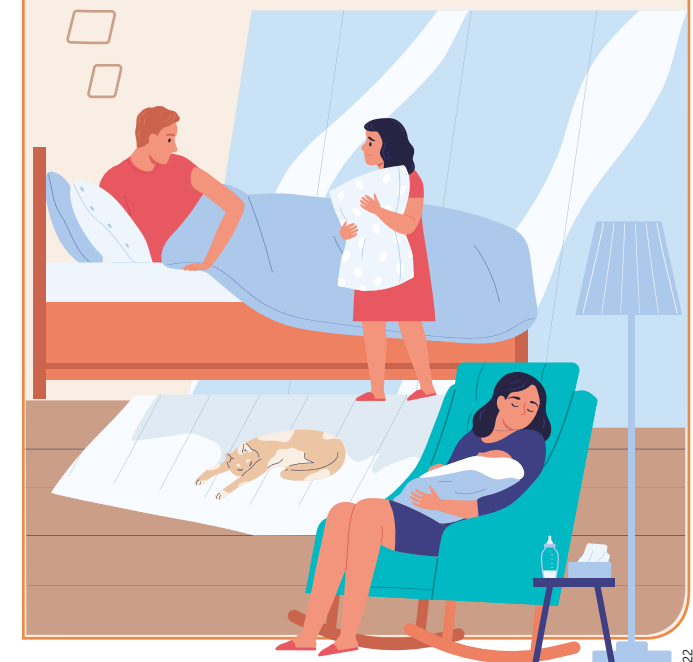
En savoir +

www.institut-sommeil-vigilance.org
www.vitalaire.fr (Prestataire de Santé à Domicile)

LE SOMMEIL EST UNE AFFAIRE DE FAMILLE !

**LES PARENTS D'ENFANTS
DE MOINS DE 10 ANS
DORMENT EN MOYENNE
6H54 PAR NUIT LA SEMAINE**

**56% DÉCLARENT
SOUFFRIR D'AU MOINS
UN TROUBLE DU SOMMEIL***



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

avec le soutien de

VitalAire
Prescription de santé à domicile

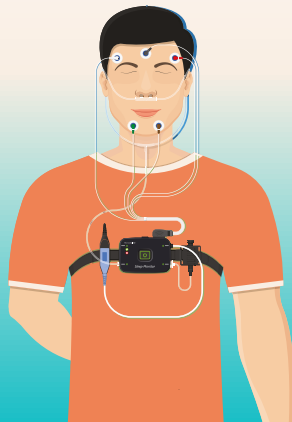
*Enquête INSV/MGEN 2022

VOTRE ENFANT EST-IL CONCERNÉ PAR L'APNÉE DU SOMMEIL ?



LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER :

- ronflements bruyants
- difficultés de respiration durant le sommeil
- sommeil agité, de mauvaise qualité
- fatigue et/ou somnolence
- difficultés pour se réveiller le matin
- irritabilité, hyperactivité, troubles du comportement
- troubles de l'attention et de la mémoire
- maux de tête ou vomissements
- respiration par la bouche
- sueurs
- pipi au lit
- cauchemars



1. Lorsque votre enfant présente plusieurs symptômes suivants, parlez-en à votre **pédiatre** ou un **pneumologue**.
2. Un avis **ORL** est recommandé, il recherchera les causes d'une obstruction des voies respiratoires (volume des amygdales ou des végétations).
3. Afin de confirmer le diagnostic, une **polysomnographie** peut être réalisée.

La **polysomnographie** consiste à enregistrer une nuit de sommeil à l'aide d'un équipement spécifique porté durant cet examen. On y analyse les stades du sommeil ainsi que sa qualité en enregistrant simultanément de nombreux paramètres : la respiration, le ronflement, le mouvement, le débit d'air, l'activité du cerveau, l'activité de certains muscles, l'activité du cœur et l'activité oculaire.

L'ÉVOLUTION DES BESOINS DE SOMMEIL AU COURS DE L'ENFANCE.

De la naissance à la fin de l'adolescence, la durée moyenne de sommeil et sa structure évoluent. Pourquoi ces écarts à un même âge ? Parce qu'il existe des différences inter-individuelles dès le jeune âge il y a des courts et des longs dormeurs. Quelle est la durée de sommeil idéale ?



A la naissance



COMMENT REMÉDIER À UN MANQUE DE SOMMEIL ?

Une bonne nuit de sommeil se prépare tout au long de la journée !

- **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**
- **SI VOUS ÊTES SOMNOLENT, FAITES UNE COURTE SIESTE DE 20 MINUTES EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI**
- **MODÉREZ LA CONSOMMATION D'EXCITANTS ET N'EN ABSORBEZ PLUS APRÈS 16H**
- **DÉCONNECTEZ-VOUS 2H AVANT DE VOUS COUCHER**
- **PRIVILÉGIEZ UNE ACTIVITÉ CALME, LE SOIR (MUSIQUE DOUCE, LECTURE)**
- **PRÉPAREZ-VOUS UNE CHAMBRE PROPICE AU SOMMEIL : OBSCURITÉ, TRANQUILLITÉ, TEMPÉRATURE ENTRE 18 ET 20°C**
- **RESPECTEZ VOTRE RYTHME ET VOS BESOINS DE SOMMEIL**

