

LE RONFLEMENT ET LES APNEES DURANT LE SOMMEIL

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le ronflement

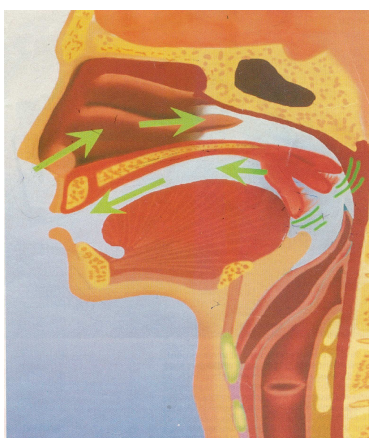
C'est une anomalie survenant durant le sommeil de façon extrêmement répandu.

Il est plus fréquent chez l'homme mais existe aussi chez la femme.

Il s'agit en fait, de vibrations survenant au niveau de l'arrière-gorge au moment de l'inspiration. Ces vibrations sont en rapport avec de petites anomalies des tissus (luette longue, voile du palais flasque, base de langue épaisse).

Le ronflement a souvent une origine familiale, mais plusieurs facteurs vont influencer son intensité : la prise de poids, l'alcool, la fatigue, le tabac et certains médicaments.

Les conséquences du ronflement sont essentiellement sociales ; il gêne l'entourage proche au point parfois de créer des insomnies chez le compagnon ou la compagne de chambre, quand ce n'est pas toute la chambrée... Le patient, lui, en revanche, ne se rend pas compte de ce qui se passe, sauf quand le ronflement est suffisamment fort pour le réveiller !!



Les apnées du sommeil

Elles sont très souvent associées au ronflement. Malheureusement le patient ne s'en rend pas compte et ne se plaint pas spontanément de son sommeil.

Il s'agit cette fois ci de véritables « arrêts » respiratoires de quelques secondes survenant eux aussi dans l'arrière-gorge au moment de l'inspiration et de façon répétée au cours de la nuit.

Ces apnées, même si elles sont parfois prolongées, se terminent toujours seules ; il n'est donc pas nécessaire de réveiller le patient à chaque fois. En revanche, ses conséquences sur la santé sont beaucoup plus inquiétantes et nécessitent absolument qu'un diagnostic soit fait, pour permettre le traitement le plus adapté possible à la situation.

DE QUOI SE PLAINT-ON ? QUELS SONT LES EXAMENS NECESSAIRES ?

Dès qu'il existe un doute sur la présence d'apnées durant le sommeil, une consultation est souhaitable.

Elle permet tout d'abord de faire le point sur le sommeil et la qualité des nuits, mais aussi sur la qualité des journées. Le plus souvent de simples questions montrent au patient que leurs nuits comme leurs journées ne sont pas « normales ». Le compagnon ou la compagne de chambre sont souvent d'une aide précieuse au cours de cette première consultation.

On met en évidence :

- une impression de ne pas être bien reposé le matin dès le réveil,
- une tendance aux « coups de barre » dans la journée : devant la télévision, en réunion, lors des trajets en transport en commun ou en voiture...
- une certaine irritabilité ainsi qu'un fréquent désintérêt sexuel,
- des troubles de la mémoire et de la concentration,
- des éveils nocturnes plus ou moins nombreux mais une fréquente envie d'uriner la nuit.

Un examen est alors indispensable pour confirmer le diagnostic.

La polygraphie ventilatoire nocturne

Cette méthode est le plus souvent suffisante.

Cet examen permet grâce à de simples capteurs collés sur la peau, un enregistrement détaillé des bruits et de la respiration durant la nuit. Il peut être pratiqué à la clinique, lors d'une hospitalisation programmée d'une seule nuit, mais aussi il peut être effectué à la maison.

Une polysomnographie complète

Certaines situations peuvent amener le médecin à demander une polysomnographie complète. Le principe est strictement le même mais des capteurs supplémentaires sont alors posés sur le cuir chevelu, afin de connaître précisément les différents stades de sommeil durant la nuit d'enregistrement.

L'hospitalisation d'une nuit est alors obligatoire.

QUEL EST LE TRAITEMENT PROPOSE ?

Le traitement doit être adapté à chaque situation clinique, selon que les résultats montrent un ronflement simple, ou associé à des apnées durant le sommeil.

Il peut s'agir de simples corrections des règles hygiéno-diététiques (perte de poids, diminution de la consommation d'alcool, ou encore amélioration des conditions de sommeil), ou de traitements beaucoup plus spécifiques.

La décision thérapeutique est toujours prise après avoir envisagé les différentes solutions avec le patient.

QUELLES SONT LES COMPLICATIONS DES APNEES DU SOMMEIL?

A court terme

Les nuits de mauvaise qualité sont responsables

- d'une somnolence dans la journée, qui peut être extrêmement dangereuse car elle expose à des risques d'accidents, sur le lieu de travail ou lors des trajets effectués en voiture,
- d'une perturbation de l'activité professionnelle et de la vie sociale, qu'elle soit familiale ou conjugale.

A long terme

Les complications sont :

- cardiovasculaires, avec une augmentation nette et aujourd'hui prouvée du risque d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde ou d'accident cérébral,
- endocriniennes, avec une baisse prolongée de la libido,
- cognitives, avec une baisse des performances intellectuelles.

EN PRATIQUE

Prise d'un RDV de consultation auprès du secrétariat de l'HPVY en précisant qu'il s'agit de troubles du sommeil.

Première consultation permettant de faire un point précis de la situation et de décider de l'examen à pratiquer.

Pour un examen effectué à la clinique :

Hospitalisation le soir de l'enregistrement vers 18H. Plateau repas servi avant les différents branchements. Sortie le lendemain matin à partir de 8H.

RDV de consultation dans les jours qui suivent l'enregistrement afin de décider du traitement adapté.

Pour un examen effectué à la maison :

2^{ème} RDV de consultation le soir de l'enregistrement vers 18H. Les différents branchements sont effectués en salle de consultation. Retour à domicile pour la nuit.

Appareil d'enregistrement déposé le lendemain dans la journée auprès des secrétaires de consultation.

3^{ème} RDV de consultation dans les jours qui suivent l'enregistrement afin de décider du traitement adapté.