

L'apnée du sommeil est un trouble du sommeil sérieux qui touche de nombreuses personnes sans qu'elles en aient toujours conscience. Voici un guide pour mieux comprendre cette pathologie, ses causes, ses symptômes, et les traitements possibles.

Qu'est-ce que c'est ?

L'apnée du sommeil est caractérisée par des pauses respiratoires répétées (apnées) ou une réduction du débit respiratoire (hypopnées) durant le sommeil. Ces interruptions peuvent durer de quelques secondes à une minute, perturbant la qualité du sommeil.

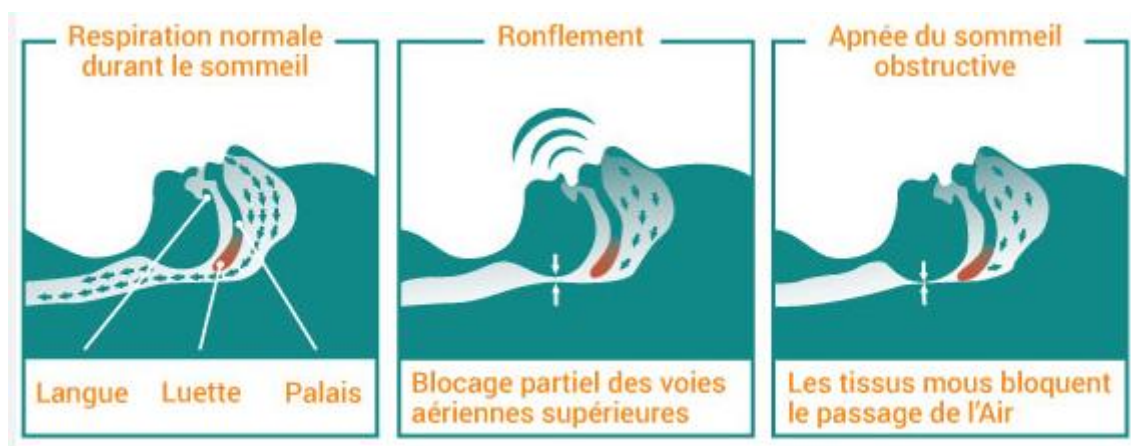
Les différents types d'apnée du sommeil

1. **Apnée obstructive du sommeil (AOS)** : La forme la plus courante. Elle est causée par un relâchement des muscles de la gorge.
2. **Apnée centrale du sommeil (ACS)** : Moins fréquente, elle résulte d'une défaillance du cerveau à envoyer les signaux nécessaires pour respirer.
3. **Apnée mixte** : Une combinaison des deux types.



Les causes

- **Surpoids et obésité** : L'excès de tissus graisseux peut obstruer les voies respiratoires.
- **Âge avancé** : La tonicité des muscles diminue avec l'âge.
- **Facteurs anatomiques** : Cou épais, amygdales volumineuses, langue large.
- **Consommation d'alcool ou de sédatifs** : Ces substances relâchent les muscles des voies respiratoires.
- **Facteurs génétiques** : Un historique familial peut augmenter les risques.



Quels sont les symptômes ?



Traitement

Changements de mode de vie

- Perte de poids.
- Éviter l'alcool et les sédatifs avant le coucher.
- Adopter une position de sommeil sur le côté.

PRÉVENTION



Traitements médicaux

- **PPC (Pression Positive Continue)** : Un masque nasal délivre une pression d'air pour maintenir les voies respiratoires ouvertes.
- **Appareils dentaires** : Ces dispositifs avancent la mâchoire pour libérer les voies respiratoires.



Interventions chirurgicales

- Ablation des amygdales ou des tissus excédentaires.
- Avancée maxillo-mandibulaire.

Pourquoi se faire dépister ?

L'apnée du sommeil non traitée augmente les risques de :

- Maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus).
- Diabète de type 2.
- Accidents de la route ou du travail liés à la somnolence.

Un diagnostic peut être établi via une polysomnographie (enregistrement du sommeil en laboratoire) ou une polygraphie ambulatoire.