



PHILIPS

Apnée du sommeil

**Prenez vos rêves
en main**

Se réveiller **reposé**. Etre **productif** la journée.

Il est temps de prendre vos rêves en main.

Le Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) est une pathologie qui peut vous dérouter et vous angoisser, mais **vous n'êtes pas seul(e)**.

Suite à l'**écoute de patients et en collaboration avec des spécialistes du sommeil**, nous avons développé des outils pour vous aider à déterminer si vous êtes atteint(e) de cette maladie, et vous aider à mieux comprendre ce qui en découle.

Outre le présent guide, vous pouvez obtenir d'autres conseils utiles sur

www.apneesommeil.fr

Symptômes de l'apnée du sommeil

Symptômes diurnes



Endormissement lors d'activités de routine



Maux de tête matinaux



Somnolence diurne



Manque de concentration



Irritabilité

Symptômes nocturnes



Pauses respiratoires constatées



Ronflements bruyants et persistants



Etouffements ou difficulté à respirer



Sommeil agité



Fréquentes visites nocturnes aux toilettes

Les patients souffrant d'un syndrome d'apnées du sommeil n'ont pas souvent conscience de leur pathologie. **L'identification d'un ou plusieurs symptômes** décrits sur les dessins est généralement l'élément déclencheur qui amène le patient à **consulter un médecin**. Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, nous vous proposons de répondre aux questions de la rubrique «Quel est votre risque», afin de vous aider à déterminer si vous présentez un risque.

Découvrir que vous êtes atteint(e) d'un syndrome d'apnées du sommeil peut être une expérience déconcertante et soulever un certain nombre de questions. **Ce document est destiné à vous guider** tout au long du processus et à apaiser vos craintes.

Qu'est-ce que le syndrome d'apnées du sommeil

et quels sont les risques éventuels ?

Les patients souffrant d'un Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) arrêtent de respirer à plusieurs reprises pendant leur sommeil car leurs voies respiratoires s'affaissent, perturbant leur sommeil. C'est souvent une expérience épuisante, qui peut effrayer le/la conjoint(e).

Voies aériennes supérieures ouvertes



Les voies aériennes supérieures ouvertes permettent le passage de l'air.

Voies aériennes supérieures fermées



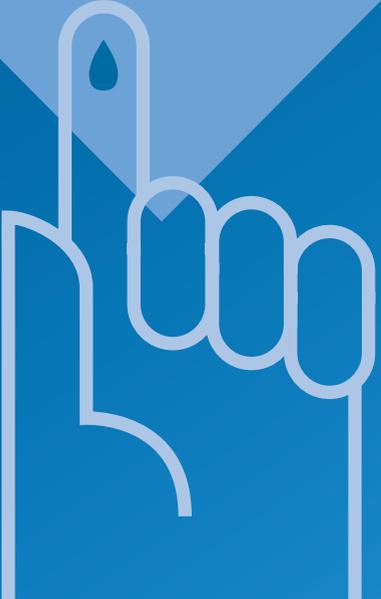
Les ronflements et les apnées (pauses respiratoires) surviennent quand les voies aériennes supérieures s'affaissent.



Le syndrome d'apnées du sommeil est souvent retrouvé chez des patients atteints des pathologies suivantes :

- une insuffisance cardiaque
- un rythme cardiaque anormal
- une hypertension artérielle
- un accident vasculaire cérébral (AVC)
- du diabète

Des mesures simples peuvent aider à traiter le syndrome d'apnées du sommeil telles que :

- la perte de poids
 - la non consommation d'alcool le soir
 - une position latérale pour dormir
- 

Quel est votre **risque**?

Les questions suivantes permettent de vous aider à déterminer si vous êtes susceptible de présenter un syndrome d'apnées du sommeil. Dans tous les cas, conformez-vous à l'avis de votre médecin spécialiste.

Si vous répondez « **oui** » à au moins deux des questions, vous êtes peut-être atteint d'un syndrome d'apnées du sommeil ou d'autres troubles du sommeil.

1	Avez-vous régulièrement l'impression de ne pas être reposé(e), même après une nuit de sommeil complète ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
2	Vous endormez-vous facilement pendant vos heures de travail, à la maison ou au bureau ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
3	Ronflez-vous généralement très fort ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
4	Votre conjoint(e) a-t-il/elle remarqué que vous suffoquiez, étouffiez ou reteniez votre respiration pendant votre sommeil ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
5	Souffrez-vous régulièrement d'un déficit de concentration ou d'attention, de pertes de mémoire, d'irritabilité et/ou de mauvaise humeur ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

Vous pouvez également effectuer un test de risques en ligne validé cliniquement, sur :

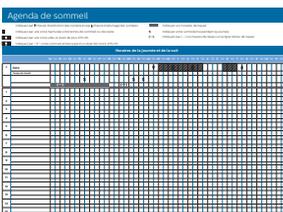
www.apneesommeil.fr

Comment va se dérouler votre diagnostic ?

Tout d'abord, votre médecin va vous poser une série de questions simples afin d'évaluer votre niveau de risque. Si votre médecin pense que vous risquez de souffrir d'un syndrome d'apnées du sommeil, il vous adressera à un médecin spécialiste du sommeil pour que vous passiez d'autres tests.

Que se passe-t-il chez le spécialiste du sommeil ?

À l'instar de votre médecin, le spécialiste du sommeil vous posera une série de questions simples afin de déterminer si vous souffrez d'un syndrome d'apnées du sommeil. Plusieurs outils seront à sa disposition comme par exemple un agenda de sommeil permettant d'analyser votre sommeil, vos habitudes et votre hygiène du sommeil sur une période prolongée.



Agenda de sommeil																								
Nom et Prénom : _____																								
Date de début : _____																								
Date de fin : _____																								
Motif de consultation : _____																								
Médicaments : _____																								
Autres renseignements : _____																								
Méthode de mesure de la durée de sommeil																								
Heure	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								

Pourquoi cet examen doit-il s'effectuer la nuit ?

Pour obtenir un diagnostic définitif, un enregistrement nocturne du sommeil est nécessaire. Celui-ci peut parfois s'effectuer à domicile ou dans le centre du sommeil le plus proche de chez vous. Cet examen nocturne est absolument indolore et permet de surveiller votre sommeil, votre profil respiratoire et votre rythme cardiaque.



Que va-t-il se passer si le syndrome d'apnées du sommeil est diagnostiqué ?

Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul(e). De simples mesures peuvent vous aider à traiter le syndrome d'apnées du sommeil : perdre du poids, éviter l'alcool en soirée et dormir sur le côté. Votre spécialiste du sommeil peut également vous prescrire un appareil à pression positive continue, qui permettra de corriger vos pauses respiratoires au cours de la nuit.



Tout ce que vous devez savoir sur le **traitement**

Le traitement par PPC est le traitement de référence le plus efficace pour traiter le SAOS.^{1,2}

Il empêche l'obstruction des voies aériennes supérieures pendant le sommeil en assurant un débit d'air continu à un certain niveau de pression, vous permettant de respirer normalement.

Le traitement par PPC comprend un masque, relié à un appareil de PPC, auquel peut être ajouté un humidificateur pour plus de confort :



L'appareil

La PPC assure un débit d'air continu afin de garder vos voies aériennes supérieures ouvertes. Le circuit sert à acheminer l'air entre l'appareil de traitement et le masque. Et pour continuer à suivre son traitement en dehors de la maison (en déplacement, en voyage, en camping...), il existe dorénavant des modèles nomades facilement transportables et utilisables sur batterie.

L'humidificateur

Un humidificateur peut être ajouté à l'appareil. Il est conçu pour humidifier et réchauffer l'air inspiré qui est délivré par la PPC. Il contribue ainsi à la réduction de certains effets secondaires du traitement, tels que l'irritation du nez ou la sécheresse des voies aériennes supérieures.³



Le masque

Un masque confortable et bien ajusté est un élément clé pour le succès de votre traitement jour après jour.

Il existe un certain nombre d'options différentes pour s'adapter à tous les besoins. Lorsque vous avez trouvé le masque qui vous convient, il est important de l'entretenir convenablement tous les jours. Recherchez régulièrement les signes d'usure ou de déchirement. Lorsque vous pensez qu'il est temps de remplacer votre masque, prenez contact avec votre médecin spécialiste du sommeil.



Le suivi du traitement

Un point essentiel à la réussite de votre traitement est une bonne observance^{4,5,6}. Pour cela des outils d'accompagnement sont mis à votre disposition. Des applications vous permettent par exemple de mieux comprendre le traitement, de visualiser vos progrès, et mettre en place vos propres objectifs.

Ces outils facilitent également les échanges avec votre médecin ou votre prestataire de santé à domicile. Ce dernier mettra en place un protocole de suivi qui lui est propre. Ce protocole veille à suivre la fréquence d'utilisation de votre appareil par rapport à la prescription médicale de votre médecin spécialiste du sommeil, et l'efficacité du traitement pendant votre sommeil. Ce suivi permet également à votre médecin spécialiste du sommeil de contrôler la progression de votre traitement.

Lors des visites de suivi, votre prestataire procédera également au remplacement du masque, aux réglages de l'appareil si nécessaire... Votre masque doit être changé par votre prestataire deux à trois fois par an.

1. Nussbaumer et al. Equivalence of Autoadjusted and constant continuous positive airway pressure in home treatment of sleep apnea. Chest 2006. Etude randomisée, contrôlée, cross-over en double aveugle

2. ATS. Indications and standards for use of nasal continuous positive airway pressure (CPAP) in sleep apnea syndrome. Am J Respir Crit Care Med. 1994. American Thoracic Society. Official statement

3. Recommendations for clinical practice. Obstructive sleep apnea hypopnea syndrome in adults. Société de Pneumologie de Langue Française, Société Française d'Anesthésie Réanimation; Société Française de Cardiologie; Société Française de Médecine du Travail; Société Française d'ORL; Société de Physiologie; Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil. Rev Mal Respir. 2010 Sep;27(7):806-33. doi: 10.1016/j.rmr.2010.05.011. Epub 2010 Jul 14.

4. Weaver TE et al. Relationship Between Hours of CPAP Use and Achieving Normal Levels of Sleepiness and Daily Functioning. SLEEP 2007;30(6):711-719

5. Aloia MS et al., Predicting Treatment Adherence in Obstructive Sleep Apnea Using Principles of Behavior Change. J Clin Sleep Med 2005;1(4):346-353

6. Haentjens P et al., The Impact of Continuous Positive Airway Pressure on Blood Pressure in Patients With Obstructive Sleep Apnea Syndrome. Arch Intern Med. 2007;167:757-765

Le choix d'une **solution complète** pour une nouvelle sensation de liberté

Retrouver une vie normale

Découvrez une nouvelle expérience du traitement par PPC avec des dispositifs conçus pour plus de discrétion, de confort et de facilité au quotidien. Chez Philips, nous avons à cœur de vous aider à mieux vivre votre traitement au quotidien, pour un réveil en pleine forme. Vous pourrez profiter à nouveau d'une journée en famille ou avec des amis, ou pratiquer votre activité préférée.¹

Améliorer sa qualité de vie

Le diagnostic d'un SAOS est souvent un choc. C'est un moment propice pour prendre conscience de sa santé et prendre des mesures hygiéno-diététiques pour l'améliorer. La pratique d'une activité physique fait partie de ces mesures, comme la pratique d'un sport. La kinésithérapie linguale peut

également accompagner votre prise en charge grâce à un renforcement des muscles de la gorge et une position correcte de la langue.²



Philips DreamSolution

(De gauche à droite : Appareils de PPC DreamStation Expert et DreamStation Go, application DreamMapper, masques DreamWear



En savoir plus :

www.philips.fr/DreamWear
www.philips.fr/DreamStationGo
www.philips.fr/DreamMapper
www.philips.fr/BoosterTonic

1. Nussbaumer et al. Equivalence of Autoadjusted and constant continuous positive airway pressure in home treatment of sleep apnea. 2006. Etude randomisée, contrôlée, cross over en double aveugle

2. Camacho M et al. Myofunctional Therapy to Treat Obstructive Sleep Apnea: A Systematic Review and Meta-analysis. Sleep. 2015 May 1;38(5): 669-75. doi: 10.5665/sleep.4652

Choisir le masque qui **vous convient**

Adopter cette nouvelle routine de sommeil peut vous embarrasser et vous complexer, c'est pourquoi le choix du masque est essentiel pour une nuit de sommeil aussi normale et naturelle que possible. Renseignez-vous sur les options qui s'offrent à vous, afin d'éviter une série d'essais insatisfaisants et vous permettre de trouver le masque qui vous conviendra le mieux. Il est également possible de choisir un masque qui offre la possibilité de passer d'un format nasal à un format bucco-nasal en cas de rhumes, rhinites, allergies saisonnières sans changer vos habitudes.



Masques nasaux

Le contact minimal, équivalent du masque nasal, mais qui vient se poser juste sous le nez, a été conçu pour oublier que l'on porte un masque. Plus léger, il vise à offrir plus de confort, une liberté de mouvement et éviter les irritations et les traces rouges.



Masques bucco-nasaux

Le masque bucco-nasal couvre le nez et la bouche, et est préconisé pour les patients respirant par la bouche. De nouveaux modèles, plus légers et sans cale frontale, permettent notamment de porter ses lunettes pour lire ou regarder la télévision avant de s'endormir.



Masques narinaires

Ces masques sont une alternative au masque nasal, avec des embouts en gel qui entrent dans les narines, pour une stabilité complémentaire recherchée par certains patients.

À chacun son masque. Informez-vous :

www.apneesommeil.fr



Des outils pour vous accompagner à chaque étape

Le site www.apneesommeil.fr suit votre parcours de prise en charge du syndrome d'apnées du sommeil. Il a été conçu pour vous délivrer la bonne information au bon moment.

Identification des symptômes



Série web «L'apnée du sommeil en vidéo», pour vous aider ainsi que vos proches, à comprendre la maladie et ses risques.

Dépistage



Test en ligne...
pour vous aider à déterminer si vous êtes à risque.

Diagnostic



Interviews de médecins spécialistes du sommeil, pour comprendre les bénéfices du traitement par PPC, et s'informer sur les appareils de PPC, les masques, et les options de confort.

Le traitement par PPC



Vidéos de mise en place, d'entretien, foire aux questions...
pour se familiariser à votre PPC et votre masque, et faciliter votre utilisation au quotidien.

Partage d'expérience



Formulaires de témoignages, sondages, liens associations...
pour partager votre expérience et encourager ceux qui vont ou ont démarré un traitement par PPC.

Optimisation du traitement par PPC^(1,2)



Application Booster Tonic gratuite et tutoriels vidéos pour :
– vous aider à reprendre facilement une activité physique régulière
– pratiquer quelques exercices de kinésithérapie linguale pour renforcer la langue.¹

1. Effect of oropharyngeal exercises on patients with moderate Obstructive Sleep Apnea Syndrome, Katia C. Guimaraes¹, Luciano F. Drager, Pedro R. Genta, Bianca F. Marcondes, and Geraldo Lorenzi-Filho, publié le 19 février 2009 sur HYPERLINK "<http://www.atsjournals.org>" www.atsjournals.org
2. Interview "Apnée du sommeil et activité physique : quels liens ?" du Docteur Daniel Piperno, Pneumologue à Lyon, publiée le 10 janvier 2017 sur le site internet <http://www.allianceapnees.org/apnee-du-sommeil-et-activite-physique-quels-liens/>



DreamWear est un masque destiné à servir d'interface patient dans l'application d'une thérapie PPC pour le traitement du Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) ou à deux niveaux de pression pour le traitement de l'insuffisance respiratoire. Les systèmes DreamStation et DreamStation Go sont destinés à délivrer un traitement par pression positive pour le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) aux patients de plus de 30 kg à respiration spontanée. Les appareils sont conçus pour être utilisés à domicile ou en milieu hospitalier/ institution. Ces DM de classe IIa sont des produits de santé réglementés, qui portent, au titre de cette Réglementation, le marquage CE, dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TÜV. DreamMapper est une application conçue pour aider les personnes atteintes du SAOS (Syndrome d'apnées obstructives du sommeil) à rester motivées et à mieux suivre leur traitement. Ce DM de classe I est un produit de santé réglementé, qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TÜV. Lire attentivement les instructions d'utilisation.

Date de mise à jour : 02/01/2019

www.apneesommeil.fr