

## La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil n°4

Décembre 2015

Soutenez-nous !

### EDITO

**La prise en charge de l'apnée du sommeil peut faire intervenir plusieurs disciplines, vous pourriez être surpris !**

L'appareil de pression positive continue (PPC) et l'orthèse d'avancée mandibulaire sont les traitements les plus connus et utilisés pour prendre en charge les apnées du sommeil. De façon mécanique ils permettent de faciliter le passage de l'air lors du sommeil et ainsi d'éviter les blocages respiratoires. La respiration peut alors se faire normalement la nuit et permettre de retrouver un sommeil de qualité.

L'efficacité de ces traitements, largement reconnue dans la littérature scientifique, peut-être améliorée par certains traitements complémentaires moins connus. La prise en charge de l'apnée du sommeil peut donc nécessiter parfois l'intervention de plusieurs professionnels de santé agissant à des niveaux différents.

Dans ce numéro une attention particulière est accordée tout d'abord au rôle du **kinésithérapeute et/ou de l'orthophoniste** et à la place de la **rééducation des muscles de la langue**. Cette technique, encore peu répandue en France, tend à se développer et à jouer un rôle complémentaire fondamental. D'autre part face à la maladie et à l'arrivée d'un traitement parfois jugé « envahissant », une **sophrologue** nous explique le rôle que peut avoir la sophrologie dans la **gestion des émotions**.

Découvrez les apports de ces deux disciplines, n'hésitez pas à revenir vers nous pour en savoir plus !

Toute l'équipe d'Alliances Apnées du Sommeil se joint à moi pour vous souhaiter de joyeuses fêtes de fin d'année.

Bonne lecture



**Dr Robert Clavel**  
**Pneumologue à Montpellier**  
**Membre du conseil d'administration d'Alliance Apnées du Sommeil**

## LE COIN DE LA SCIENCE

### Kinésithérapie de la langue : quel intérêt dans les apnées du sommeil ?

Questions posées à Méryl MANOUKIAN, kinésithérapeute  
au pôle d'exploration des apnées du sommeil de la clinique Bel-Air, Bordeaux



Elle a accepté de répondre à nos questions !

#### Qu'est-ce que la kinésithérapie linguale ?

**MM** : La rééducation linguale est une spécialité de la kinésithérapie. Les **dyspraxies linguales** (c'est-à-dire les troubles du fonctionnement de la langue) peuvent entraver le bon déroulement des fonctions : **orthodontique** et **occlusale** (la position de la langue influence la position des dents et le développement de la mâchoire), **masticatoire** (la langue brasse les aliments et les comprime avant de les envoyer vers l'estomac), **phonatoire** (par son positionnement dans la bouche, la langue module des sons), **posturale** (une mauvaise position de la langue au repos influence la croissance des dents et des os qui les portent) et de la **déglutition** (la langue joue un rôle dans l'action d'avaler la salive ou les aliments).

Les dyspraxies linguales peuvent également entraver la fonction **ventilatoire**. En effet, une position basse de la langue au repos favorise l'ouverture de la bouche et donc une respiration buccale. Et inversement, lorsqu'on respire par la bouche, la langue ne peut pas être bien placée. Or, la respiration nasale est primordiale, elle permet le filtrage et le réchauffement de l'air.

La rééducation consiste donc à redonner à la langue sa bonne position de repos, puis à rééduquer cette dernière dans ses fonctions principales à savoir la déglutition et la phonation.

#### Quelle est sa place dans la prise en charge de l'apnée du sommeil ?

##### Ses objectifs ?

**MM** : Les apnées obstructives correspondent à un collapsus (fermeture) des voies aériennes supérieures. Une des causes possibles de ce collapsus est la langue. La **langue est composée de 17 muscles** et quand elle n'a pas sa bonne position de repos dans la journée et qu'elle ne fonctionne pas comme il faut, on observe un manque de tonus de certains groupes musculaires. Lors du repos global du corps la nuit, ce manque de tonus peut amener la base de la langue à basculer en arrière venant obstruer les voies aériennes.

L'objectif est de redonner à la langue son bon tonus et son bon fonctionnement la journée afin de garder ces acquis la nuit (période au cours de laquelle on n'a pas d'action consciente de correction). Cela va permettre de libérer le passage de l'air pendant le sommeil et ainsi d'améliorer les symptômes

## Temps de prise en charge ?

**MM** : La rééducation linguale est longue. En plus de devoir re-tonifier certains muscles, il faut un véritable réapprentissage de la position de repos corrigée. Le temps de prise en charge dépend des déficits observés lors du bilan initial. On débute généralement par 1 séance par semaine puis dès que l'on observe une amélioration on peut espacer les séances à 1 toutes les deux semaines. L'automatisation des corrections nécessite du temps et de la répétition pour arriver à changer les schémas moteurs du patient et faire en sorte que le nouveau fonctionnement de la langue devienne automatique (au moins 6 mois).

## Complémentarité

Cette rééducation est complémentaire des traitements par **PPC**, car pour pouvoir travailler la langue la condition première est d'avoir une respiration nasale permanente et efficace. L'objectif premier sera donc de réapprendre au patient à respirer par le nez mais aussi la respiration abdominale. Cette étape est souvent primordiale chez les patients qui ont des sensations d'oppression respiratoire dans la journée ou d'étouffement avec la PPC. Cela les aide à mieux supporter la PPC, voir à passer d'un masque facial à un masque nasal.

La rééducation peut également accompagner le traitement par **orthèse d'avancée mandibulaire**. Ce traitement nécessite en effet que les muscles de la face et de la mâchoire soient relâchés afin de permettre l'avancée mandibulaire. Ce travail de relâchement musculaire sera bien entendu accompagné d'un travail de rééducation des dyspraxies linguales si nécessaire afin d'optimiser au mieux l'ouverture des voies aériennes supérieures.

## A qui peut-elle être proposée ?

Dans le cadre des apnées du sommeil, la rééducation linguale peut être proposée à toute personne concernée, quelle que soit sa tranche d'âge, enfant ou adulte. Ce travail est souvent plus efficace chez les personnes jeunes car les « mauvaises habitudes » sont moins ancrées dans le cerveau. Faire ce travail en pleine croissance faciale permet aussi d'optimiser les résultats. Le plus souvent, c'est le médecin prescripteur du traitement qui conseille cette rééducation.

## Un message à faire passer ?

Les risques liés aux mauvais positionnements de la langue sont nombreux, notamment au niveau de la respiration. La respiration nasale est primordiale à tout âge. Respirer par la bouche peut favoriser l'apparition de dyspraxies linguales. Il est ainsi important de sensibiliser la profession médicale sur les troubles du fonctionnement de la langue afin de favoriser leur dépistage. Cela permettra de les corriger le plus en amont possible et ainsi d'empêcher l'apparition d'autres troubles.

De plus, la PPC est un traitement qui agit sur les symptômes de l'apnée du sommeil sans traiter la cause. La rééducation linguale permet de lever une des causes possibles du blocage de l'air responsable des apnées.

Il semble enfin important qu'une personne qui fait des apnées du sommeil soit actrice de sa prise en charge, en ce sens la rééducation linguale peut aider car elle nécessite un réel investissement de la personne.

## Sophrologie et Apnées du Sommeil Quels apports ?

Chris GOYAUX JAILLETTE, sophrologue, vous répond !



**Nous passons un tiers de notre vie à dormir !** Le sommeil participe à notre équilibre général. Il est un facteur essentiel de l'hygiène du système nerveux et de l'harmonie de la personnalité.

Les troubles du sommeil en général, et le syndrome d'apnées du sommeil en particulier, ont des conséquences multiples sur les activités nocturnes et diurnes : endormissements perturbés, réveils fréquents, tensions physiques et mentales, anxiété, stress, altération de l'humeur, émotions, manque de confiance en soi, d'estime de soi, représentation corporelle dégradée, concentration difficile, démotivation... Ces états épuisent, perturbent notre relation à nous-mêmes et aux autres et provoquent des pertes d'énergie vitale.

La sophrologie va permettre de **renouer avec l'équilibre au quotidien**. Elle favorise l'harmonie du mental et du corps ; deux parties de soi en perpétuelle interaction. Elle aide à être en cohérence avec son existence, au contact de ses ressources, de ses potentiels, de ses valeurs et de son environnement. Elle participe à la pensée et à l'action positives. C'est une méthode psychocorporelle et thérapeutique, inspirée de techniques occidentales et pratiques orientales.

Les champs d'application de la sophrologie sont vastes. Dans le cas des apnées du sommeil, elle permet de recouvrer un état interne satisfaisant, de jour comme de nuit et d'activer les ressources pour :

- stimuler les voies respiratoires,
- évacuer les tensions, se détendre,
- se calmer, s'apaiser grâce à une respiration contrôlée,
- ritualiser un coucher et un endormissement sereins,
- gérer le stress et les émotions,
- équilibrer l'humeur,
- s'assouplir, s'adapter, se renforcer,
- retrouver son dynamisme, son tonus,
- s'approprier positivement son traitement (mieux tolérer les contraintes du port de l'appareil d'assistance respiratoire - PPC),
- intégrer positivement son schéma corporel (représentation objective et conscience de la globalité de son corps, qui bouge, respire, sent, touche, agit),
- accroître sa vigilance diurne (travail, conduite de véhicule, activités diverses...)
- développer sa concentration,
- se préparer mentalement à une intervention chirurgicale, par exemple à une opération des voies aériennes supérieures (cloison nasale, amygdales, végétations, base de la langue, mâchoire inférieure...) ou à une chirurgie bariatrique.

La sophrologie **complète la prise en charge médicale** du syndrome des apnées du sommeil, et s'inscrit dans un accompagnement pluridisciplinaire. Elle convient aussi bien aux adultes, qu'aux adolescents et aux enfants (dès l'âge de 6 ans). Elle prend en compte la singularité de la personnalité, l'histoire de chacun et s'ajuste à la problématique énoncée.

Le sophrologue veille à créer une alliance respectueuse. Il soutient avec bienveillance et empathie la démarche de découverte, de conquête et de transformation de la personne qu'il accompagne.

Une petite dizaine de séances individuelles ou collectives, à raison d'une heure par semaine, est nécessaire. Chaque séance commence par un temps d'échanges pour faire un bilan de la semaine écoulée. Elle se poursuit par la pratique d'exercices de relaxation dynamique (respiration contrôlée, relâchement musculaire, accueil des sensations corporelles, mentales et émotionnelles) et statique (visualisation positive). Elle se termine par une description des phénomènes ressentis pour aider au développement de la conscience.

L'investissement personnel, par la répétition des exercices est nécessaire pour prolonger les effets positifs vécus en séance, acquérir une prise en charge autonome et pérenniser le mieux être dans le temps.

La pratique de la sophrologie peut devenir une **philosophie de vie au quotidien**. Elle nous encourage à prendre le temps ... à nous arrêter, à observer, à ressentir ... et à respirer !

**« J'ai décidé d'être heureux, car c'est bon pour la santé » !**  
**Voltaire**

## ACTUALITES

### AGENDA



**Journée Nationale du Sommeil** = En mars, dans le cadre de la Journée nationale du Sommeil, une série de conférences et d'actions seront organisées afin d'informer, sensibiliser le plus grand nombre sur les apnées du sommeil. Nous vous en dirons plus à la rentrée !

### NEWSLETTER

Vous n'avez pas reçu les premiers numéros de [la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil ?](#)

**Numéro 1** : cœur et apnées du sommeil.

**Numéro 2** : apnées du sommeil : les enfants aussi !

**Numéro 3** : diabète et apnées du sommeil.

Vous pouvez les recevoir en nous contactant aux coordonnées indiquées en dernière page !

## TEMOIGNAGE



« Il y a maintenant environ 6 mois que je suis « équipée » pour vaincre mon apnée du sommeil diagnostiquée comme sévère.

Mon apnée, sans m'en rendre compte, me causait différents troubles, notamment une **grande fatigue générale** au lever et des somnolences à tout moment de la journée. Je vivais en **guerre permanente contre le sommeil** qui me menaçait insidieusement. J'en étais arrivée à refuser les invitations à déjeuner ou à dîner, à aller au cinéma, à décupler de prudence en prenant la voiture (j'ai frôlé plusieurs fois l'accident devenant ainsi danger public). Bien sûr, je me demandais si je pouvais continuer à travailler. Bref, la déprime me gagnait tant la fatigue m'empêchait de pratiquer mes tâches quotidiennes.

A cela s'ajoutait la honte de sombrer dans le sommeil devant le monde. J'ai une maman qui entre dans sa 103ème année et qui vit en maison de retraite. Pour la petite histoire, dès que j'arrivais dans sa chambre, je m'allongeais sur son lit pour récupérer du trajet de la route, elle, assise dans son fauteuil. Je surprénais le personnel soignant !!

Lorsque que j'ai accepté le traitement par PPC, dès la première nuit, j'ai été stupéfaite du résultat positif provoqué par cet appareillage que j'appréhendais à subir. J'ai fait une nuit complète au point d'accepter l'intrusion de l'appareillage. Il en est toujours ainsi depuis ces derniers mois.

J'ai retrouvé non seulement une vie normale mais aussi un **regain de dynamisme**. J'ai 70 ans et je suis heureuse d'être toujours en activité professionnelle. Sans ce traitement, je pense que j'aurais dû me contenter de ne plus bouger de la maison tant la fatigue allait grandissant dès mon réveil.

C'est ce résultat inespéré qui me permet de tenir le coup dans le port contraignant de ce masque relié au tube soufflant et au « boîtes électriques ». Je dois recouvrir mes cheveux sous les sangles élastiques, calant le masque entre mon nez, mes joues, et ma lèvre supérieure, cela au moment où je tombe de sommeil. Il arrive que je m'embrouille dans les sangles, que je m'énerve à attacher le masque qui glisse et surtout en pensant qu'il me laissera des traces sur l'arête du nez et les joues, que mes cheveux seront tout en bataille le matin, m'imposant un brushing quotidien.

Quelquefois, au moment de me coucher, je me pose des questions du genre :

« Devrai-je subir cet appareillage jusqu'à la fin de ma vie ?

« Comment est-ce que je ferai si je devenais sénile, handicapée ou impotente ? »

« Aurai-je toujours le courage de transporter cette valise dans mes déplacements » etc. ...

Car, le problème, c'est que je ne suis pas un soir sans m'équiper de ce « machin » dont je suis devenue « accro ». : Je n'ai plus les yeux rouges en me réveillant ; je n'ai plus de brûlures d'estomac ; je peux travailler des heures d'affilée sans piquer du nez. Je me sens plus réceptive à l'entourage. J'ai retrouvé le sens de l'humour et le sens de la répartie. Alors pendant que je peste à mettre chaque soir le masque, je pense aux bienfaits inespérés de cette thérapie. On me dit que j'ai rajeuni...

Et puis, **je crois au progrès** : mon médecin m'a dit que les premiers masques étaient en plâtre... Alors sans doute, cet appareillage évoluera-t-il. Je suis parfois gênée par le bruit de la

pompe et le masque qui, en fait, devrait être fait sur mesure. »

## DEMANDEZ NOS BROCHURES !

Recevez-les gratuitement par mail ou par courrier  
en nous contactant aux coordonnées indiquées au dos !



### L'apnée du sommeil

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?  
Présentation d'Alliance Apnées du Sommeil,  
ses missions et ses actions.



### Voyages, vacances et apnées du sommeil

« Trucs et astuces » pour se déplacer et  
voyager avec sa machine à pression positive  
continue (PPC) en toute sérénité !



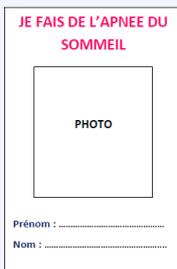
### L'apnée du sommeil : les enfants aussi !

Les signes, les différents traitements, comment  
confirmer un diagnostic, des conseils trucs et  
astuces etc.



### Apnées du sommeil et nutrition

Les bienfaits d'une bonne hygiène de vie, à la  
fois alimentaire et physique, dans le traitement  
de l'apnée du sommeil.



### LA CARTE « JE FAIS DE L'APNEE DU SOMMEIL »

Cette carte se présente sous le format d'une carte de crédit. Elle s'insère donc  
parfaitement dans le portefeuille.

Elle permet d'avoir toutes les données concernant son traitement par PPC à  
portée de main. C'est un document essentiel à avoir lors de déplacements car  
elle sert de certificat médical et de certificat de douane.

## Bonnes fêtes à tous !

Cette newsletter vous a plu ?  
Faites un don pour soutenir nos actions !

---

Pour plus d'information, rendez-vous sur : [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !



[www.facebook.com/allianceapnees](http://www.facebook.com/allianceapnees)



@allianceapnees



Découvrez nos vidéos sur Youtube



Google+

---

### POUR NOUS CONTACTER

**Téléphone** : 01 41 31 61 63

**Mail** : [contact@allianceapnees.org](mailto:contact@allianceapnees.org)

**Adresse** : 66 rue des Tilleuls, 92100 Boulogne Billancourt

### MENTIONS LEGALES

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 66 rue des Tilleuls – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél : 01 41 31 61 60 – Directeur de publication : Dr Marc Sapene – Comité de rédaction : Dr Robert Clavel, Dr Yves Grillet, Dr Hervé Pégliasco, Dr Vincent Puel, Dr Luc Réfabert, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mlle Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

---

## ABONNEZ-VOUS !

Je souhaite recevoir gratuitement la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse mail : .....

OU PAR COURRIER (adresse postale) : .....

.....

.....

**RAPPEL** : Vos données personnelles seront strictement utilisées pour votre abonnement à la newsletter et ne seront pas communiquées à des tiers. Par ailleurs, conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 juillet 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Vous aurez ainsi la possibilité de vous désinscrire de la newsletter à tout moment, facilement et rapidement. Pour exercer votre droit vous pouvez nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus.