

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil

Les masques : comment choisir le bon ?

Soutenez-nous !

EDITO

Vous faites de l'apnée du sommeil et utilisez un masque pour dormir ?

Ce mois-ci nous vous proposons de faire un point sur **les différents masques**, les avantages et les inconvénients de chacun, comment le choisir.

Ce numéro est également l'occasion de se pencher sur **le rôle du technicien** lors de la mise en place et du suivi du traitement à domicile de la personne utilisant une machine à pression positive continue (PPC). Découvrez enfin des **conseils pratiques pour l'entretien** de votre machine et de votre masque.

Pour tout besoin d'information complémentaire, toute l'équipe d'Alliance Apnées du Sommeil reste à votre disposition pour vous répondre.

Le 18 mars prochain a lieu la **journée nationale du sommeil**. A cette occasion nous organisons une série d'actions en France afin de communiquer, informer et sensibiliser le plus grand nombre sur les apnées du sommeil. Consultez dans les « actualités » la liste des actions !

Sachez enfin avec un peu d'avance que nous vous préparons dans ce cadre un numéro spécial sur les liens entre **apnée du sommeil et nouvelles technologies**... !

Bonne lecture !



Dr Hervé PEGLIASCO
Pneumologue à Marseille,
Membre du conseil d'administration d'Alliance Apnées du Sommeil

LE COIN DE LA SCIENCE

Apnée du Sommeil : les masques

Questions posées à David Deruy,
technicien dans une société prestataire de services à domicile



Il a accepté de répondre à nos questions !

Quels sont les différents types de masques ? Pouvez-vous nous expliquer les différences ?

DD : Nous pouvons classer les masques en 3 familles : le **nasal**, la **narinaire** et le **naso-buccal**.



Visuels utilisés avec l'autorisation de ResMed

- Le **masque nasal** (à gauche) enveloppe uniquement le nez et nécessite de la part de la personne une respiration uniquement nasale.
- Concernant le **masque narinaire** (au centre), le patient doit aussi respirer uniquement par le nez mais ce masque est un peu plus invasif car il bouche chaque extrémité des narines.
- Enfin le **masque naso-buccal** (à droite) est lui proposé aux patients qui respirent exclusivement par la bouche et qui n'ont pas supporté un masque nasal.

Comment choisit-on un masque ?

DD : Le médecin choisit le masque en observant et en questionnant son patient sur sa façon de respirer. Cependant le masque nasal est toujours privilégié en première intention car il est plus confortable, moins encombrant et moins impressionnant pour le patient. De plus, certaines études récentes ont montré que dans certains cas le masque naso-buccal pouvait contribuer à la persistance d'évènements obstructifs à cause de son appui trop prononcé sur la mandibule¹ du patient.

¹ Os en forme de fer à cheval formant le squelette de la mâchoire inférieure (définition du Larousse).

Quel est le rôle du technicien ?

DD : Lors de la mise en place du traitement

Lors de la mise en place du traitement, le technicien doit tout d'abord prendre la mesure de ce que sait le patient sur l'apnée du sommeil. Il doit savoir ce qui l'a amené à consulter, ce que lui a dit le médecin lors du diagnostic et s'il a une idée du rôle de la pression positive continue (PPC) dans son apnée du sommeil. Ces éléments aideront le technicien à construire son argumentation concernant l'intérêt et la nécessité d'utiliser le traitement par pression positive continue.

La seconde étape de son intervention consistera à expliquer à la personne le **fonctionnement** et **l'entretien** du dispositif médical mis à sa disposition, à lui faire manipuler et à le renseigner sur les modalités de sa prise en charge auprès de l'assurance maladie.

Lors du suivi/contrôle

Les premiers suivis sont déterminants et débutent généralement au bout de 8 jours. En effet, c'est le moment de tirer les premiers enseignements des quelques nuits passées sous PPC (effets positifs du traitement, tolérance du masque, effets secondaires, ...). L'analyse des données des machines nous permet de s'assurer du bon déroulement du traitement ainsi que de son efficacité. Du coup, le ressenti du patient et ses données d'observance nous aident à trouver les solutions pour faire en sorte qu'il s'adapte rapidement et durablement à sa PPC.

Une fois le patient bien adapté, les suivis à domicile s'espacent et ne se font plus que deux fois par an afin de contrôler la bonne efficacité du traitement et de remplacer les dispositifs médicaux usagés (masques, filtres, circuits...).

Quels sont les problèmes les plus fréquents rencontrés avec le masque ? Pourquoi ?

DD : Il en existe quatre principaux :

Les fuites : lorsque le masque est mal adapté ou mal ajusté.

La sécheresse buccale : l'assèchement des muqueuses chez certaines personnes peut être provoqué soit par la pression d'air générée par la PPC, soit par une respiration buccale (par la bouche), lorsqu'un masque nasal est utilisé.

Les marques sur le visage : la peau du patient est parfois fragile et des appuis prolongés sur l'arrête du nez ou sur les pommettes peuvent provoquer des rougeurs voire des blessures.

Une gêne psychologique : certains patients vivent très mal le fait de dormir avec un appareillage (regard du conjoint, croyances, âge, déni...)

Il est ici important de souligner que la qualité et la non toxicité des masques sont systématiquement validées par le pharmacien de l'entreprise.

Quelles solutions est-il possible d'envisager ? Est-il possible de changer de masque ? Quelle est la procédure ?

DD : Le changement du masque peut en effet être utile s'il n'apporte pas le confort nécessaire au patient. L'ajout d'un humidificateur chauffant peut aussi être une solution aux sécheresses buccales ou aux rhinites provoquées par la ventilation. Cependant dans la majorité des cas, un dialogue sera nécessaire avec le médecin prescripteur afin d'obtenir son accord pour une modification des dispositifs médicaux et de s'assurer de leur bonne compatibilité avec le patient pris en charge.

Avez-vous un message à faire passer ?

DD : Aujourd'hui, le technicien fait avant tout de l'accompagnement thérapeutique plus que de la technique, dans le sens où il aide la personne à s'approprier au mieux son traitement. En effet, il doit faire preuve d'une bonne qualité d'écoute, être capable de bien cerner ses connaissances, ses croyances et d'évaluer sa motivation afin de mettre en place les outils nécessaires qui lui permettront de suivre son traitement sur le long terme.

La bonne coordination entre le médecin prescripteur de la machine à PPC et le technicien est aussi essentielle pour favoriser la bonne adhésion de la personne à son traitement et s'assurer de sa bonne prise en charge.

Il est enfin important de souligner que, contrairement à ce que l'on peut croire, la machine à PPC est généralement très bien acceptée par les personnes. L'effet bénéfique sur les symptômes et sur la qualité de vie favorise cette acceptation.

Comment entretenir ma machine et mon masque ? Conseils pratiques et astuces !



Conseils validés par Mr David DERUY, technicien

- ① Passez un coup de chiffon une fois par semaine **sur votre machine** afin d'enlever la poussière.
- ② Lavez le **masque** tous les jours après utilisation sous une eau tiède avec du savon (type savon de Marseille). Pensez à vous laver le visage et les mains avant de mettre le masque.
- ③ Nettoyez le **harnais** une fois par semaine sous une eau tiède.

Les produits à ne jamais utiliser pour l'entretien : alcool, eau de javel, détergent, adoucissants.

Il est important de bien faire sécher le masque ou le harnais à l'air libre. En règle générale, il vaut mieux laver l'équipement à la main. Dans certains cas, il est possible d'utiliser la machine à laver. Nous vous recommandons de bien lire les instructions de la notice ou de demander à votre technicien.

④ **L'humidificateur** = vous pouvez le laver à la main à l'aide de votre produit vaisselle. Dans certains cas vous pouvez le mettre dans la machine à laver la vaisselle (bien regarder la notice). Pour des raisons d'hygiène, il est très fortement conseillé de vider l'eau de votre **humidificateur** tous les matins et de la renouveler avant réutilisation de la machine. Selon la qualité de l'eau du robinet, il est parfois recommandé d'utiliser de l'eau en bouteille. Attention, l'usage d'eau déminéralisé est fortement déconseillé.

Ces conseils d'hygiène sont importants afin de conserver la propreté de votre équipement et d'éviter le développement de bactéries ou de moisissures.

Vous avez encore une question ? N'hésitez pas à demander au technicien de votre société prestataire de service à domicile, il pourra vous répondre !

TEMOIGNAGE

« Bonjour,

Je me décide enfin à témoigner. Je porte un masque depuis le 06/01/2006. Comme je ne vois que du positif, j'ai voulu faire partager mon expérience.

En effet, comme beaucoup de personnes au début on est contre le port du masque mais moi maintenant je ne veux pas qu'on me le supprime. J'ai constaté une **vitalité**. Je suis d'une nature optimiste mais avant le port du masque j'étais comme affaiblie en perte de vitesse comme on dit. J'ai retrouvé **une pêche d'enfer**, le port du masque ne m'empêche pas de faire le câlin à mon mari bien au contraire et j'ai constaté également que ma peau devait en ressentir les effets bénéfiques car plusieurs femmes me donnent un âge plus jeune que le mien donc le moral est bon et je me sens bien. Bien sûr, je dors bien donc le matin au réveil je suis bien tout simplement mais c'est important pour moi et ceux qui m'entourent car je rends encore plus de services.

Voilà je tenais à l'écrire car dernièrement dans une salle d'attente d'un médecin lors d'une discussion la personne m'a dit qu'elle me donnait entre 50 et 52 alors que mon âge est 62 ans et demi. Je me suis dit que Mickael Jackson dormait dans un caisson pour renouveler ses cellules, moi mon masque me suffisait car il donnait le même effet.

Vous restez maître de votre décision mais moi je pense sérieusement avoir fait le bon choix. Voilà je tenais à donner mon témoignage et je viens de le faire.

Salutations. »

**Vous souhaitez aussi partager votre témoignage ?
Envoyez-le-nous aux coordonnées indiquées en bas de la newsletter !**

ACTUALITES



Journée Nationale du Sommeil = En mars, dans le cadre de la Journée nationale du Sommeil du 18 mars 2016, une série de conférences et d'actions seront organisées afin d'informer, sensibiliser le plus grand nombre sur les apnées du sommeil. Cette année une attention particulière sera accordée aux liens entre **apnée du sommeil et nouvelles technologies**.

Cliquez [ici](#) pour voir le détail des actions !

**Parlez-en autour de vous !
Vous participerez vous aussi à faire connaître cette maladie.**

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

Pour plus d'information, rendez-vous sur : www.allianceapnees.org

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !



www.facebook.com/allianceapnees



@allianceapnees



Découvrez nos vidéos sur Youtube



Google+

POUR NOUS CONTACTER

Téléphone : 01 41 31 61 60

Mail : 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.