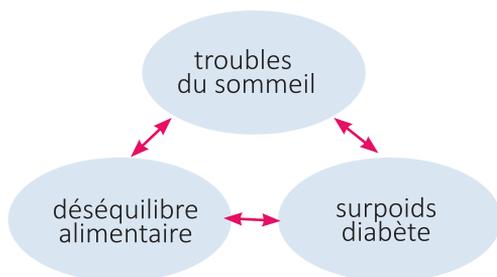


APNÉES DU SOMMEIL ET NUTRITION

**Une bonne hygiène de vie
est essentielle dans
le traitement de l'apnée du sommeil !**



Sommaire

L'APNÉE DU SOMMEIL : RAPPELS

L'apnée du sommeil : définition et formes	p 3
Les conséquences de l'apnée du sommeil	p 4
Les enfants aussi !	p 4
Les traitements	p 5

APNÉES DU SOMMEIL ET HYGIÈNE DE VIE

L'obésité facteur de risque de l'apnée du sommeil	p 6
Qu'est-ce que l'IMC ?	p 6
L'importance de l'hygiène alimentaire dans le traitement.....	p 8
Conseils nutritionnels : trouver l'équilibre alimentaire.....	p 8
Préparer des menus équilibrés	p 10
Quelques conseils pratiques	p 11
Quelques astuces	p 12
Activité physique	p 13

L'APNÉE DU SOMMEIL : RAPPELS

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

Les apnées du sommeil se caractérisent par l'arrêt momentané de la respiration au cours du sommeil. La personne concernée retient son souffle de manière inconsciente et involontaire. Ces pauses respiratoires sont le plus souvent la conséquence d'un blocage (d'une obstruction) au passage de l'air dans les voies aériennes supérieures (au niveau du pharynx, larynx, au fond de la gorge).

Lorsque le blocage est complet, il s'agit d'apnées, lorsqu'il est partiel, on parle d'hypopnées. On parle de « syndrome d'apnées du sommeil » lorsque ces événements surviennent plus de 10 fois par heure au cours du sommeil et durent plus de dix secondes.

Les apnées du sommeil existent principalement sous 2 formes :

L'apnée obstructive du sommeil :

Il s'agit de la forme la plus courante. Elle se produit majoritairement chez des personnes en surpoids. Elle apparaît lorsque les voies respiratoires supérieures (langue, nez, pharynx, larynx) empêchent le passage de l'air.

L'apnée centrale du sommeil :

Bien plus rare, d'origine neurologique, cette forme d'apnée résulte d'une anomalie du contrôle de la respiration par le système nerveux.

Le saviez-vous ?

En France, **3 millions de personnes** font de l'apnée du sommeil ! Toutes les tranches d'âge sont concernées : hommes, femmes, enfants, seniors, jeunes, bébés !

Quelles sont les conséquences de l'apnée du sommeil ?

Les apnées du sommeil poussent la personne à se réveiller de brefs instants durant son sommeil. Non réparateur, la qualité du sommeil devient alors mauvaise. Ceci est à l'origine :

- D'une sensation de fatigue importante,
- D'un risque élevé de somnolence (notamment au volant où la personne s'expose au risque de s'endormir, multipliant ainsi par 6 la probabilité d'accident),
- D'une baisse de tonus,
- De variation d'humeur, d'irritabilité, de dépression,
- Etc...

De plus, un manque ou un mauvais sommeil favorise la prise de poids.

Ainsi l'apnée du sommeil influe considérablement sur la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

Non traitée, l'apnée du sommeil favorise aussi les maladies cardiovasculaires, le diabète et bien d'autres maladies.

L'apnée du sommeil : les enfants aussi !

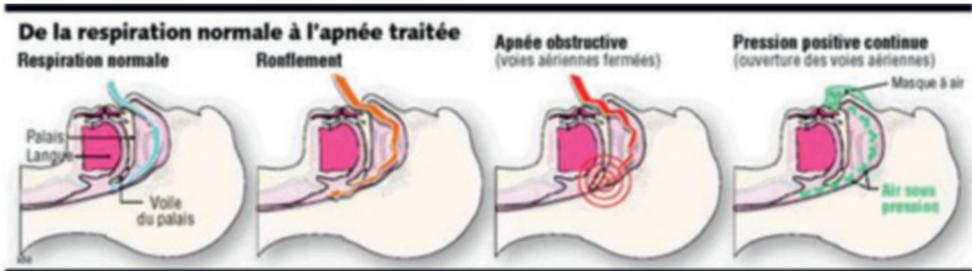
L'apnée du sommeil touche également les enfants. On estime qu'entre 1 et 4 % des enfants seraient concernés par cette maladie. Elle est plus fréquente entre 3 et 6 ans en raison de l'augmentation du volume des amygdales et des végétations, due aux surinfections ORL (qui touchent au nez, aux oreilles et à la gorge) habituelles à cet âge.

Chez l'enfant, l'apnée du sommeil peut provoquer des retards de croissance, des troubles de l'attention à l'école, des variations d'humeur...

Quels sont les traitements ?

Le traitement par pression positive continue (PPC)

Il s'agit du traitement le plus courant. L'appareil comporte une turbine qui souffle de l'air sous pression dans le nez par l'intermédiaire d'un masque étanche. Cet air sous pression permet de maintenir ouvertes les parois des voies aériennes pendant le sommeil, supprimant ainsi les apnées.



L'orthèse d'avancée mandibulaire (OAM)

Il s'agit d'un traitement alternatif. C'est un dispositif dentaire réalisé sur mesure. Il permet de maintenir la mâchoire inférieure en position avancée pendant le sommeil, libérant ainsi le passage de l'air au niveau du pharynx.

Le choix du dispositif dépend de la sévérité des symptômes, seul le médecin est compétent pour décider du traitement le plus adapté.

N'oubliez pas !

Pour obtenir un bénéfice maximal de votre traitement, il est important d'utiliser votre machine toutes les nuits et durant tout le temps du sommeil (y compris pendant la sieste !).

Le matériel de PPC, peu encombrant, est facile à transporter. Pensez à l'emporter afin de poursuivre votre traitement lors de vos déplacements.

Il existe une **carte** pour les personnes faisant de l'apnée du sommeil. Elle peut vous être envoyée **gratuitement sur simple appel au 01 41 31 61 60**. Vous aurez ainsi toutes les données concernant votre machine à portée de main !

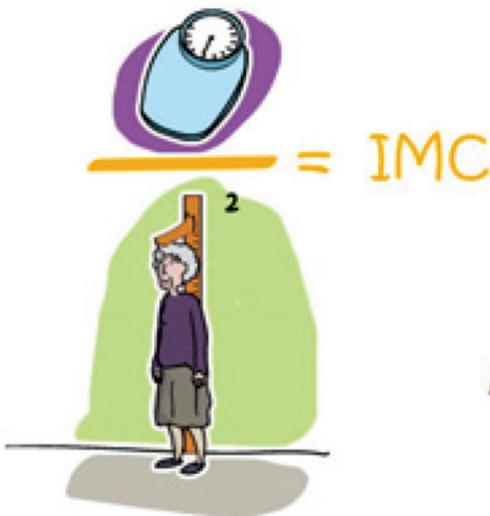
L'obésité facteur de risque majeur de l'apnée du sommeil

En cas de surpoids, les apnées du sommeil peuvent être aggravées. En effet, la graisse s'installe, non seulement dans tout le corps, mais aussi dans le cou, la gorge et dans la langue. Cela épaissit les tissus et bloque le passage de l'air pendant le sommeil.

Comment savoir si vous êtes en surpoids ?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un indice qui permet d'estimer la corpulence d'une personne et d'évaluer les risques liés à son poids pour sa santé. L'IMC prend en compte à la fois la taille et le poids de la personne. On le calcule en divisant le poids par la taille au carré.

Attention, c'est un indice qui est fiable mais qui reste toutefois à prendre avec du recul. Le calcul de l'IMC ne prend pas en compte la masse musculaire.



Calculez votre IMC à l'aide d'une calculatrice !

$$IMC (kg/m^2) = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille} \times \text{Taille (m}^2\text{)}}$$

Interprétation :



En cas d'interrogation, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !

Exemple :

Paul mesure : 1 m 83 et pèse : 93 kilos
Sa taille² = 1.83 x 1.83 = 3,34 (arrondissez)

Son IMC est égale à $93 \div 3.34 = 27.84$
Paul est en situation de surpoids

Obésité et apnées du sommeil sont étroitement liées.

Lutter contre l'obésité en adoptant une **alimentation équilibrée** et en pratiquant une **activité physique régulière** fait partie du traitement !

L'importance de l'hygiène alimentaire dans le traitement de l'apnée du sommeil

La mise en place du traitement par PPC peut favoriser dans certains cas la perte de poids. N'hésitez pas à demander des explications à votre médecin, il pourra vous renseigner sur le mécanisme de perte de poids.

Adopter des bonnes habitudes alimentaires permet, non pas de faire disparaître, mais d'améliorer sensiblement les symptômes. En effet, avec la perte de poids, les tissus au fond de la gorge deviennent moins épais, libérant le passage de l'air.

Conseils nutritionnels : trouver l'équilibre alimentaire

Bien manger est essentiel pour garder la forme et la santé.

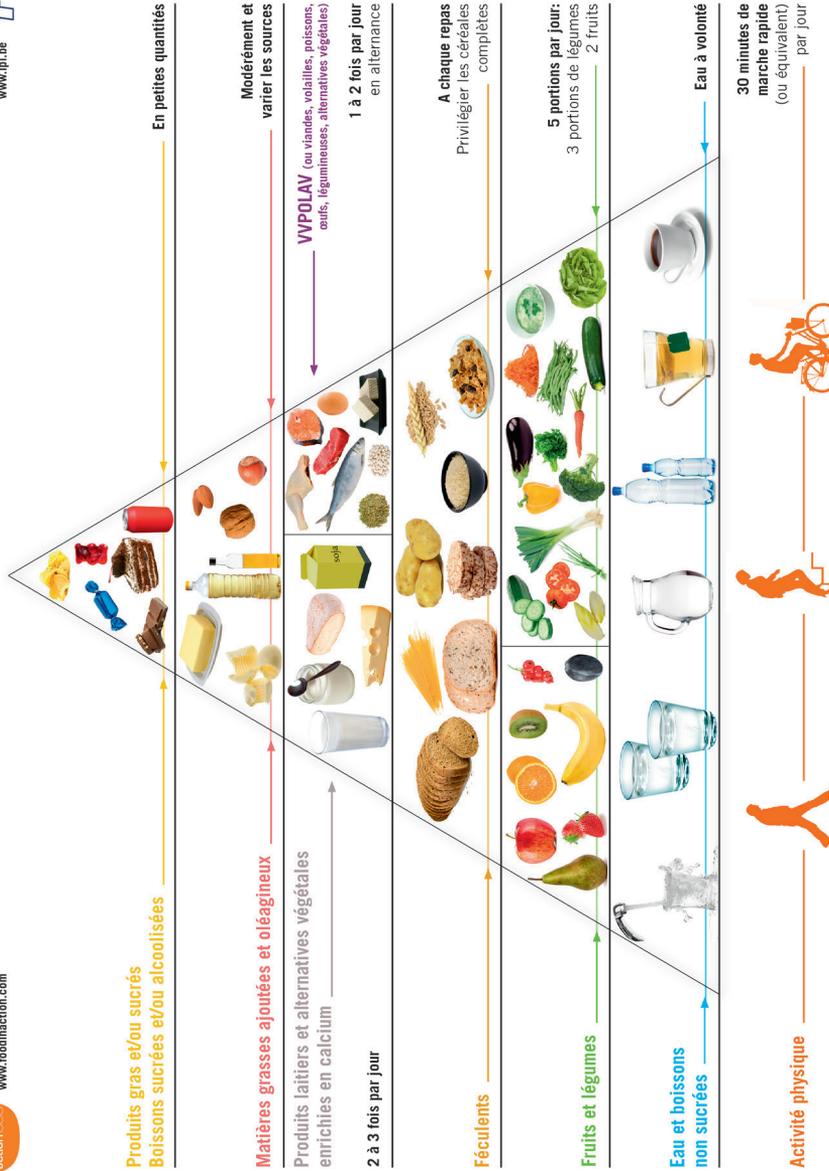
La **nutrition** c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme.

L'équilibre alimentaire, c'est adopter une alimentation **variée et équilibrée**, c'est-à-dire **manger de tout mais en adaptant les quantités** (voir pyramide alimentaire).

En matière d'alimentation, les excès sont aussi mauvais que les privations et la quantité doit s'allier à la qualité. L'équilibre alimentaire se construit dans la durée (et non à l'occasion d'un seul repas).

Certains aliments sont à privilégier car bénéfiques pour notre santé, d'autres sont à consommer avec modération, voir à diminuer car trop gras ou trop sucrés (voir tableaux).

Manger équilibré peut avoir un impact bénéfique sur la qualité de votre sommeil (et donc de vos journées !). Adoptez de bons réflexes.



CHOIX DES ALIMENTS

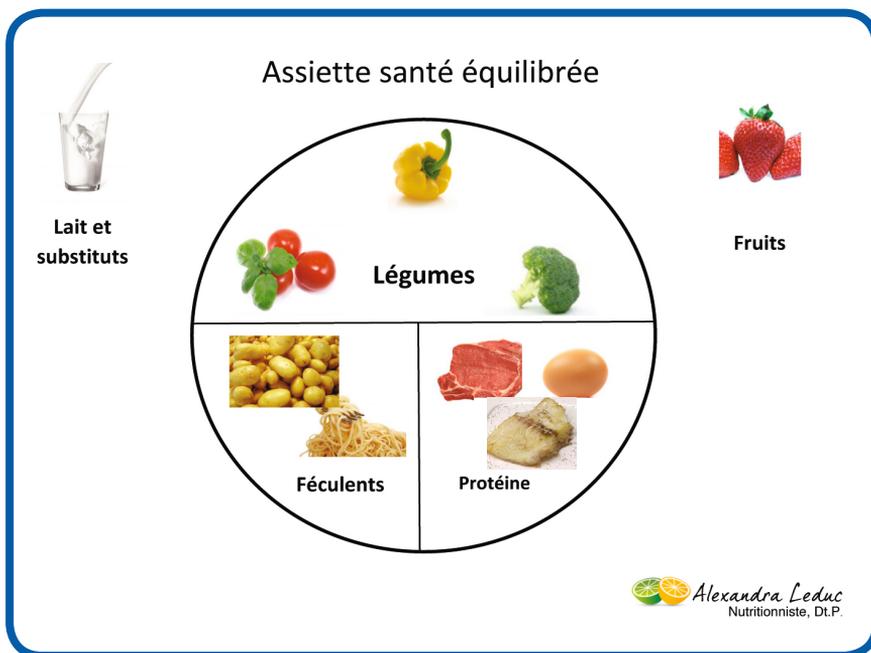
Aliments à privilégier !

Fruits et légumes
Lait et produits laitiers à base de lait demi-écrémé ou écrémé
Poissons (même les plus gras)
Pain et céréales de préférence complets
Féculents et légumes secs
Eau

Aliments à diminuer !

Graisses de cuisson (surtout le beurre)
Charcuteries
Viandes grasses (mouton, agneau, porc...)
Fromages
Crème, beurre et lait entier
Gâteaux sucrés, salés et pâtisseries
Sucre et produits sucrés
Alcool

La structure d'un repas équilibré



Assiette santé équilibrée par Alexandra Leduc, nutritionniste, www.alexculine.com

Mesures pratiques de conversion

1 cuillère à café (rase)	0,5 cl	5 g de sel, sucre, beurre 4 g de farine, semoule 6 g de café 5 ml d'huile	
1 cuillère à soupe (rase)	1,5 cl	15 g de sucre, beurre 12 g de farine 20 g de riz 15 ml d'huile	
1 tasse à café (rase)	10 cl	200 g de sucre 150 g de riz 200 g de beurre 65 g fromage râpé	
1 bol (ras)	35 cl	300 g de riz 220 g de farine	

Quelques conseils pratiques !

- ☞ Mangez assis, dans le calme, à heures régulières.
- ☞ Mastiquez bien de manière à ne plus sentir la faim et à bien digérer le repas.
- ☞ Ne sautez pas de repas (petit déjeuner, déjeuner, +/- collation, dîner).
- ☞ Ne grignotez pas entre les repas (si sensation de faim gênante, faites une petite collation avec un yaourt, fromage blanc 0 à 20%MG, fruit ...).
- ☞ Si vous sentez le besoin de manger le soir devant la télévision, décalez le dessert du dîner à ce moment-là.
- ☞ Pensez à boire de l'eau, à bien vous hydrater (1.5L min par jour).
- ☞ Evitez les aliments gras, trop énergétiques (biscuits apéritifs, charcuterie).
- ☞ Privilégiez les fruits et légumes afin d'avoir un apport en fibres satisfaisant.
- ☞ Contrôlez votre poids sans pour autant vous pesez tous les jours (1 fois par semaine).
- ☞ Limitez les féculents (pomme de terre, riz, pâtes..) sans les exclure.
- ☞ Limitez votre consommation de produits sucrés (sodas, confiseries).
- ☞ Utilisez des aromates et des épices lorsque vous cuisinez.
- ☞ Privilégiez les cuissons sans matières grasses cuites (vapeur, wok, papillote, grillade, au court bouillon, au four, ...).
- ☞ Evitez les plats préparés (souvent très caloriques et salés), préférez les préparations maison.
- ☞ Prenez le temps de cuisiner !

Quelques astuces !

☞ **Dormez sur le côté**, souvent cela peut permettre de réduire les apnées du sommeil.

☞ **Surélevez le lit !** Surélevez la tête du lit de quelques centimètres pour avoir le cou et le torse légèrement relevés pendant la nuit. Cela facilite l'ouverture des voies respiratoires et peut être efficace en cas d'apnées légères.

☞ **Évitez les somnifères et l'alcool**, cela favorise le relâchement des muscles de la gorge et de la langue et a pour conséquence d'aggraver les apnées.

☞ **Cessez de fumer**, le tabac aggrave les apnées en créant une inflammation des voies respiratoires et un relâchement des muscles qui maintient ces voies ouvertes. En outre, tabac et alcool augmentent le risque de problèmes cardiovasculaires.

☞ **Évitez les excitants l'après-midi et le soir**, comme la caféine du café ou du thé et les boissons à base de cola.

☞ **Attention aux repas trop copieux le soir !** Un dîner plus léger favorisera un meilleur sommeil et évitera le stockage de l'énergie non consommée.

☞ **Maintenez des habitudes de sommeil régulières.** Le fait d'aller au lit et de vous lever à peu près aux mêmes heures tous les jours vous aidera à avoir un bon sommeil.

☞ **Préparez votre liste de courses en avance et partez faire vos courses avec le ventre plein pour éviter de « craquer » !**

Activité physique

L'effet combiné de ces mesures (c'est-à-dire du suivi du traitement et des mesures d'hygiène alimentaire) auront un impact bénéfique sur votre santé et sur votre qualité de vie (disparition de la sensation de fatigue, meilleure humeur...), favorisant la reprise d'une activité physique régulière.

L'activité physique est tout ce qui permet de bouger. Cela peut être des choses simples : privilégier les escaliers aux ascenseurs, faire ses courses à pieds, se balader entre amis, jardiner, etc.

Un sport répond à des règles plus précises : natation, danse, vélo, course à pieds, etc.

Choisissez une activité physique ou un sport adapté et pratiquez la (le) régulièrement (au mieux tous les jours) !

Cela ne sera pas seulement utile pour maîtriser votre poids, cela contribuera aussi à améliorer la qualité de votre sommeil ainsi qu'à réduire le risque de maladies cardiovasculaires ou encore de diabète. Enfin, l'activité physique favorise l'équilibre psychologique.

Il est recommandé d'avoir au moins 30 minutes d'exercice par jour.





66, rue des Tilleuls
92100 Boulogne Billancourt
Tél : 01 41 31 61 60
Fax : 01 41 31 61 61

Tampon

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.allianceapnees.org

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



www.facebook.com/allianceapnees

[@allianceapnees](https://twitter.com/allianceapnees)