

Le rôle insoupçonné de la langue dans l'apnée du sommeil !

EDITO

Saviez-vous qu'il existe un lien entre la langue et la qualité du sommeil ?

Dans ce numéro, nous avons demandé à un kinésithérapeute spécialiste de l'apnée du sommeil de nous expliquer le rôle de la langue et la place de la rééducation de celle-ci dans le traitement de l'apnée du sommeil. Ce sera également l'occasion de revenir sur les différents rôles du kinésithérapeute dans la prise en charge de l'apnée du sommeil.

Jouer du didgeridoo serait aussi bénéfique dans l'apnée du sommeil ! Cet instrument sollicite beaucoup la langue. Gauthier Aubé, joueur professionnel et passionné de didgeridoo, nous présente cet instrument et nous explique en quoi sa pratique peut aider à améliorer les apnées du sommeil et favoriser la rééducation de la langue. Laissez-vous tenter !

Enfin, dans le cadre de cette rentrée et face au succès rencontré l'an dernier par notre premier tchat, nous renouvelons cette année l'expérience en organisant un nouveau **tchat le vendredi 6 octobre 2017 entre 13H et 18H** : vous pourrez poser toutes vos questions en vous rendant sur www.allianceapnees.org Des spécialistes vous répondront en direct ! Vous pourrez bien entendu relire tous les échanges après le tchat. **Parlez-en autour de vous !**

Bonne lecture à tous,



Dr Marc SAPENE
Pneumologue à Bordeaux
Président d'Alliance Apnées du Sommeil

LE COIN DE LA SCIENCE



Apnée du sommeil :

Pourquoi prendre rendez-vous avec un kinésithérapeute ?



Questions à Bertrand Selleron,

Kinésithérapeute à Saint-Jean de la Ruelle

#1 Quel est le rapport entre la langue et la qualité du sommeil ?

La langue est un muscle ou plutôt un groupe de muscles qui permet de déplacer les aliments dans la bouche et de prononcer certains sons. Elle est donc très active, très tonique. Or, pendant les phases de sommeil profond, la plus grande partie de nos muscles se relâchent, se détendent, y compris la langue. Ce relâchement de la langue peut constituer une obstruction des voies aériennes supérieures qui se traduit par le ronflement et peut aller jusqu'à provoquer un arrêt momentané de la respiration : c'est l'apnée du sommeil. En fait, la langue n'est pas le seul muscle impliqué dans l'apnée du sommeil, d'autres muscles, notamment du pharynx (au fond de la gorge) se relâchent à l'excès et obstruent les voies aériennes.

#2 Quel est l'intérêt de la kinésithérapie linguale dans la prise en charge de l'apnée du sommeil ?

Il s'agit, par un entraînement spécifique, de tonifier la langue et certains muscles de la gorge : on parle des muscles de l'oropharynx. Les enfants comme les adultes peuvent en bénéficier. Plusieurs protocoles ont été proposés. Parmi les exercices préconisés, on retrouve souvent des contractions répétitives de la langue et de certains muscles du visage, notamment de la bouche. De nombreuses vidéos peuvent être trouvées sur internet, elles décrivent très clairement ces différents exercices. Nous recommandons plus particulièrement la vidéo de Katia Guimaraes qui a validé son protocole d'entraînement des muscles de l'oropharynx dans l'apnée du sommeil (voir vidéo sur internet).

La kinésithérapie linguale ou rééducation de la langue, ou plus exactement la rééducation du syndrome d'apnée du sommeil, **ne se substitue pas aux autres traitements mais en renforce les effets**. Nous avons en particulier l'expérience de patients disposant déjà d'un appareil de Pression Positive Continue (PPC) qui le supportent mieux et dont le sommeil est amélioré lorsqu'ils bénéficient d'un programme de rééducation de l'oropharynx.

Cette rééducation de l'oropharynx est particulièrement indiquée pour les patients refusant ou intolérants aux autres traitements (Pression Positive Continue ou orthèse d'avancée mandibulaire - OAM).

#3 Pouvez-vous nous dire un mot sur l'intérêt du chant et de la pratique d'un instrument de musique dans la prise en charge de l'apnée du sommeil ?

Le chant et la pratique d'un instrument de musique à vent permettent de faire travailler de manière intense les muscles de l'oropharynx et produisent des effets similaires en réduisant les ronflements. Plusieurs études ont notamment portées sur le **Didgeridoo** (voir page 4) en donnant des résultats très prometteurs. La pratique de cet instrument consiste à produire un flux expiratoire ininterrompu qui passe par un apprentissage spécifique.

#4 Quel est le rôle de l'activité physique ?

Il est fondamental ! Au-delà, de la rééducation linguale, la kinésithérapie du syndrome d'apnée du sommeil intègre la pratique d'un réentraînement à l'exercice, c'est-à-dire d'un programme progressif de reprise d'une activité physique régulière et suffisamment intense. On sait que la qualité du sommeil est meilleure chez les sportifs que chez les sédentaires. De plus, l'apnée du sommeil est plus fréquente chez des personnes en surpoids et la pratique d'une activité physique régulière est indispensable à la maîtrise du poids conjointement à une adaptation des comportements alimentaires qui d'ailleurs influencent aussi le sommeil.

De nombreux patients atteints du syndrome d'apnées du sommeil souffrent aussi de maladies cardiovasculaires ou respiratoires. Là aussi, la pratique d'une activité physique est cruciale pour prévenir l'aggravation des maladies chroniques ou l'évolution vers un handicap. Or l'activité physique est rendue pénible notamment par la sensation d'essoufflement ou de fatigue précoce qu'elle engendre. Un programme adapté de remise en forme permet de retrouver progressivement du souffle et de se préparer à une activité physique adaptée, sportive ou de loisirs.

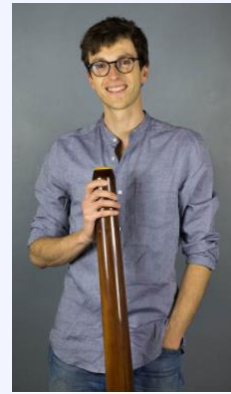
Les kinésithérapeutes peuvent conduire ce programme d'entraînement, conjointement à la rééducation linguale, et accompagner les patients dans le choix d'une activité physique adaptée qui leur conviendra.

**Pour trouver un spécialiste proche de chez vous,
parlez-en avec votre médecin ou à votre kinésithérapeute.**

APNEE DU SOMMEIL :

ET SI VOUS JOUIEZ DU DIDGERIDOO ?

Questions à Gauthier Aubé, joueur de didgeridoo



Qu'est-ce qu'un didgeridoo ?

Le didgeridoo est un instrument de musique qui vient des Aborigènes, en Australie. Il prend l'apparence d'un tube en bois dans lequel on fait vibrer les lèvres. Il mesure en moyenne entre 1 mètre 20 et 1 mètre 80. Au départ le didgeridoo est un tronc d'eucalyptus naturellement creusé par les termites. Certaines personnes se sont spécialisées dans la fabrication de ces instruments : pour les fabricants de didgeridoo en eucalyptus, tout le travail est de choisir les bons troncs d'eucalyptus pour en tirer le meilleur instrument possible avec un minimum de modifications. Il faut préciser que le didgeridoo n'a pas de cordes, pas de trous, pas d'anches. On peut jouer de cet instrument debout ou assis : l'important est d'avoir le dos bien droit afin de faciliter le passage de l'air et l'expression des sons.

Quel est l'intérêt de la pratique du didgeridoo lorsque l'on fait de l'apnée du sommeil ?

Tout le jeu du didgeridoo est centré sur la langue. Quoi que l'on fasse avec l'instrument, elle intervient : pour émettre des sons, lors de la respiration, des variations ... Ainsi la langue est sollicitée en permanence. Cela contribue à retonifier les muscles de la langue du joueur. Cela ressemble à une séance de gym linguale.

Il est difficile de faire un retour généralisé. Cependant, j'ai pu observer chez certains de mes élèves faisant des apnées du sommeil des résultats prouvant un réel intérêt de la pratique du didgeridoo. Par exemple, Robert, mon premier élève apnéique, est passé de 64 apnées du sommeil par heure à 17 et ce, sans perte de poids. Les cas chiffrés sont rares. En 2006, une étude effectuée à Zurich a montré qu'une pratique régulière (de 20 minutes par jour) de didgeridoo pendant trois mois diminuait les apnées obstructives du sommeil.



Au-delà des apnées, le didgeridoo **agit sur le stress et favorise la détente** grâce au travail de la respiration. Les inspirations régulières ont aussi souvent l'avantage de nettoyer les voies aériennes supérieures, quelques-uns de mes élèves disent ne plus souffrir de sinusite chronique quand ils jouent régulièrement du didgeridoo.

Même sans études officielles, on observe bien qu'un **travail sur le souffle apporte des bénéfices importants** ! La pratique régulière quotidienne, la motivation et le plaisir restent essentiels pour voir apparaître les effets positifs.

Retrouvez plus d'informations sur : www.gauthieraube.com

Source : d'après l'interview de Gauthier Aubé, Magazine des JPRS, 2017

Sans se substituer aux traitements habituels, la machine à pression positive continue (PPC) et l'orthèse d'avancée mandibulaire (OAM), jouer du didgeridoo s'avère efficace pour améliorer les apnées et pour prendre soin de sa santé en se faisant plaisir !

AGENDA #PARTICIPEZ !

TCHAT APNÉE DU SOMMEIL : VENDREDI 6 OCTOBRE DE 13H À 18H



**Vous vous posez des questions sur l'apnée du sommeil ?
Des experts vous répondront en direct !
Pneumologues, pédiatres, diététiciens, techniciens, patients etc.
Sur www.allianceapnees.org**

Tous les thèmes pourront être abordés :
Comment savoir si je suis concerné ? Quels sont les examens à réaliser ?
Je fais de l'apnée du sommeil, dois-je m'inquiéter pour mes enfants ?
J'ai peur du regard de mon partenaire... que faire ?
Mon enfant ronfle beaucoup, est-ce normal ? Etc.

PRÉPAREZ VOS QUESTIONS !

Ce tchat est anonyme et gratuit. Pour participer et poser une question, rien de plus simple : rendez-vous sur www.allianceapnees.org le 6 octobre entre 13H et 18H et laissez-vous guider !



BORDEAUX – SAMEDI 7 OCTOBRE 2017 JOURNÉE SOMMEIL & SANTÉ

Vous souhaitez mieux connaître l'apnée du sommeil, les différents traitements et leurs dernières évolutions, trouver des solutions pour améliorer votre sommeil etc. ? Participez à la **Journée Sommeil & Santé** ! Au programme : **des conférences pour mieux comprendre le sommeil** : Qu'est-ce que le sommeil ?, Respiration et sommeil chez l'enfant, Quelles applications mobiles utiliser etc. **Trouvez des solutions pour améliorer votre sommeil en participant à des ateliers pratiques** : initiation au didgeridoo, à la kinésithérapie de la langue, à l'ostéopathie, au chant, à la marche nordique, roue de la nutrition etc.

Pour vous inscrire gratuitement et voir le programme : <https://sommeilsante-bordeaux.com/>

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

NOUS CONTACTER/ ENVOYER VOTRE BULLETIN

Téléphone : 01 41 31 61 60

Fax : 01 41 31 61 61

Mail : contact@allianceapnees.org

Adresse : 9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt

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

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !



MENTIONS LEGALES

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 9 rue de Vanves – 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, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mme 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.