

**3 millions de personnes sont concernées, soit environ  
5% de la population française**

### Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

Les apnées du sommeil se caractérisent par des pauses respiratoires ou une respiration superficielle (on retient son souffle de manière inconsciente et involontaire) pendant le sommeil. Cela se définit scientifiquement par des arrêts de la respiration au cours du sommeil d'au moins 10 secondes, répétés au moins 5 fois par heure. Ces pauses respiratoires sont le plus souvent la conséquence d'un blocage (on parle d'obstruction) au passage de l'air dans les voies aériennes supérieures.

Lorsque le blocage est complet, il s'agit d'apnées, lorsqu'il est partiel, on parle d'hypopnée. Apnées et hypopnées peuvent survenir plusieurs fois au cours de la nuit. Lorsque ces événements surviennent plus de 10 fois par heure au cours du sommeil, on parle de « syndrome d'apnées du sommeil ». La qualité du sommeil devient alors mauvaise. Non réparateur, il est à l'origine d'une sensation de fatigue importante.

### L'apnée du sommeil est une maladie qui influe considérablement sur la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

Non traitée, l'apnée du sommeil favorise les maladies cardio-vasculaires, le diabète, la dépression et bien d'autres maladies.

L'état de fatigue ressenti dès le réveil peut diminuer le bien-être général physique et mental (sommolence, baisse de tonus, humeurs variables etc.) et peut ainsi être fortement gênant dans la vie sociale (au travail, avec les amis, dans le couple et la vie de famille).

**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...**

**Des traitements efficaces existent mais sont encore peu connus et/ou reconnus.**

**8 personnes sur 10 ne sont pas encore diagnostiquées**

## Changeons la donne !

**Alliance Apnées du Sommeil Asthme et Allergies** a pour objectif de :

- **Améliorer** le dépistage, y compris chez les enfants.
- **Favoriser** la prise de conscience de cette maladie par les pouvoirs publics, les patients, soignants et médias.
- **Promouvoir** l'information et l'éducation thérapeutique ainsi que la recherche et la formation dans le domaine.
- **Contribuer** à l'amélioration permanente de la qualité et de l'efficacité du diagnostic et du traitement des personnes atteintes d'apnée du sommeil.

### Nos actions

- **Communiquer pour informer, conseiller, orienter :**
  - Mise à disposition d'un site internet, présence sur les réseaux sociaux,
  - Edition de brochures d'information,
  - Organisation de tchats collectifs avec des médecins spécialistes qui répondent à vos questions.
- **Participer** à des événements pour favoriser la prise de conscience de l'apnée du sommeil par les pouvoirs publics et des professionnels de santé (Journée Nationale du Sommeil, congrès, groupes de travail...)
- **Développer** l'accès aux ateliers d'éducation thérapeutique pour l'enfant et l'adulte.
- **Créer** des partenariats pour promouvoir la spécificité de la prise en charge des apnées du sommeil et de ses conséquences chez l'enfant et chez l'adulte.
- **Attribuer** des bourses, des récompenses, des subventions pour soutenir des initiatives, des travaux de recherche sur l'apnée du sommeil et ses liens avec d'autres maladies respiratoires (asthme, allergies).

## Soutenez-nous !

**Vos dons nous permettent de mener à bien nos missions.**

**POUR FAIRE UN DON →**



66 rue des Tilleuls  
92100 BOULOGNE  
Tél : 01 41 31 61 60  
Fax : 01 41 31 61 61

[www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



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



@allianceapnees

### Pour faire un don

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : ..... Téléphone : .....

Je fais un don de

<p><b>20 euros</b> Ce qui vous revient à <b>6.80 €* </b></p>	<p><b>30 euros</b> Ce qui vous revient à <b>10, 20 €* </b></p>	<p><b>50 euros</b> Ce qui vous revient à <b>17,00 €* </b></p>	<p><b>100 euros</b> Ce qui vous revient à <b>34.00 €* </b></p>	<p><b>150 euros</b> Ce qui vous revient à <b>51,00 E €* </b></p>
--	--	---	--	--

Ou, à ma convenance, de ..... euros.

Je choisis de régler mon don  par **chèque** à l'adresse indiquée ci-dessus.

par **carte bancaire** directement sur

[www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org).

**\*Selon l'article 200 du code général des impôts, 66% du montant de votre don est déductible de vos impôts, dans la limite de 20% de votre revenu imposable. Vous recevrez un reçu fiscal, vous permettant d'attester de votre don auprès de l'administration fiscale.**

# L'apnée du sommeil



**Toutes les tranches d'âge sont concernées :  
hommes, femmes, enfants, seniors, jeunes, bébés !**

[www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)