

Apnée du sommeil : Pourquoi se préoccuper de son nez ?

EDITO

Avoir un nez bouché est un problème fréquent et, dans la majorité des cas, relativement facile à soigner – un rhume par exemple - mais peut vite devenir un véritable handicap pour les personnes qui en souffrent en permanence !

En effet, le nez joue un rôle majeur dans la respiration. Chez les personnes apnéiques, un nez bouché (obstruction nasale), perturbe le circuit normal de la respiration pendant le sommeil. Ce mois-ci nous avons demandé à un **ORL**, Dr Jérôme Forcioli, de nous expliquer en quoi l'examen du nez est important chez une personne apnéique ou suspectée d'être concernée par l'apnée du sommeil, qu'elle soit adulte ou enfant. Ce sera également l'occasion pour lui de nous expliquer son rôle dans la prise en charge de ce trouble du sommeil.

Nous inaugurons par ailleurs dans ce numéro une nouvelle rubrique : « **La question du mois** » ! Dans chaque numéro, nos experts répondront désormais à une ou plusieurs questions que vous nous enverrez. Il n'y a pas de mauvaises questions et les réponses seront utiles à tous, alors n'hésitez pas à nous les poser à contact@allianceapnees.org.

Nous avons besoin de vous ! Votre soutien est essentiel dans la poursuite de nos missions d'information, de prévention et de sensibilisation. En outre, en faisant un don à Alliance Apnées du Sommeil, vous allégez vos impôts grâce aux avantages fiscaux et, paraît-il, faire un don permettrait d'améliorer son bien-être ! Vous trouverez page 5 les différentes possibilités pour nous soutenir.

Bonne lecture à tous et, par avance, **merci** pour votre soutien et votre générosité !



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

LE COIN DE LA SCIENCE



Apnée du sommeil :

Pourquoi se préoccuper de son nez ?

Questions au Dr Jérôme Forcioli, ORL à Aix-en-Provence



#1 Quelles sont les fonctions du nez ? Il y a-t-il des caractéristiques particulières de la respiration chez les personnes apnéiques ?

Le nez a trois grandes fonctions : **réchauffer, humidifier et filtrer l'air lors de la respiration**. Il joue également un rôle dans l'odorat.

La respiration naturelle se fait essentiellement par le nez.

L'apnée du sommeil est le plus souvent la conséquence d'un blocage (obstruction) du passage de l'air dans les voies respiratoires, au fond de la gorge (pharynx). Chez les personnes apnéiques, un nez bouché (obstruction nasale), perturbe le circuit normal de la respiration pendant le repos. L'organisme s'adapte, notamment pour assurer son approvisionnement en oxygène. Ainsi cette gêne respiratoire favorise une respiration par la bouche et, par voie mécanique, un recul de la mandibule (os de la mâchoire inférieure).

Ces deux facteurs contribuent à diminuer l'espace où passe l'air (le calibre du pharynx) et à provoquer les apnées du sommeil.

L'obstruction nasale est toujours handicapante. Par exemple, un nez bouché peut être gênant pour pratiquer des activités sportives. La nuit, en perturbant la respiration, elle favorise la déstructuration du sommeil et impacte donc sa qualité avec des conséquences non négligeables : maux de tête au réveil, somnolence, difficultés à se concentrer etc.

#2 Quel est le rôle de l'ORL dans la prise en charge de l'apnée du sommeil ?

L'Oto-Rhino-Laryngologie (ORL) est une spécialité médico-chirurgicale consacrée aux anomalies de l'oreille, du nez et des sinus, de la gorge et du cou. Elle s'intéresse, entre autres, à la respiration.

Dans le cadre de l'apnée du sommeil, l'examen ORL est indispensable pour détecter une obstruction nasale et la traiter avant ou dans les premiers temps de la mise en place du traitement par pression positive continue (PPC) ou par orthèse d'avancée mandibulaire (OAM).

L'ORL a pour rôle d'**identifier les causes du blocage de l'air lors de la respiration par le nez**. Celles-ci sont multiples. De l'entrée du nez au croisement avec la bouche :

- Des dysfonctionnements de la valve nasale, c'est-à-dire de la narine, située à l'entrée du nez.
- Un mauvais positionnement de la cloison nasale pouvant gêner la respiration.
- Une éventuelle pathologie inflammatoire nasale : une rhinite, allergique ou non allergique, une sinusite chronique.
- La présence de **végétations (visuel)**, généralement chez l'enfant, mais pouvant persister chez l'adulte.



Il existe des solutions médicales et chirurgicales adaptées pour chaque personne.

Chez l'adulte, cela peut être le traitement médical de la polyposse des sinus ou encore de la rhinite allergique ou un traitement chirurgical de la déviation de cloison nasale.

Pour l'enfant, l'intervention nécessaire est le plus souvent le retrait des **végétations et/ou des amygdales** (visuels ci-à gauche), et, dans une moindre mesure, le traitement de la rhinite allergique.



La chirurgie et le traitement médical ont pour but de favoriser le rétablissement de la respiration nasale et de permettre le retour, voir le maintien, d'un masque nasal chez un patient avec un traitement par PPC. Les bénéfices sur les symptômes des personnes apnéiques sont considérables. **Chez l'enfant**, l'objectif est de corriger les facteurs de risque pouvant amener à un syndrome d'apnée du sommeil à l'âge adulte.

Visuel en haut : les végétations / **Visuel en bas** : les amygdales

#3 Un message à faire passer ?

Surveillez la respiration de votre enfant ! Une respiration normale s'effectue par le nez !

Une inspiration par la bouche est souvent réservée à l'effort. En dehors de cette situation, elle peut avoir des conséquences non négligeables sur la santé et le développement de l'enfant : sommeil perturbé, troubles du comportement, difficultés à l'école etc.

La respiration par la bouche peut également empêcher le développement harmonieux des os du visage: défaut de développement de la mâchoire, palais étroit, menton en retrait. La prévention de ces déformations de la face (dysmorphoses faciales) est importante dans la mesure où elles peuvent être à l'origine d'apparition et/ou d'aggravation d'apnées du sommeil. Cette prévention se fait essentiellement par le maintien de la respiration nasale pendant l'enfance.

Enfin, une **coordination des soins entre professionnels de santé** (ORL, orthodontiste, kinésithérapeute effectuant une rééducation de la langue, pneumologue etc.) autour du patient, enfant ou adulte, est un aspect fondamental pour favoriser la réussite d'une prise en charge.



#QUESTION DU MOIS

Question : Est-ce que le traitement par pression positive continue (PPC) perd de son efficacité avec le temps ?

Réponse du pneumologue : Non, il n'y a pas de perte d'efficacité de la machine tant que la turbine de celle-ci fonctionne bien.

Il faut par contre changer des pièces du masque en raison de l'usure qui peut être source d'inconfort. Il est ainsi recommandé de changer le masque une fois par an et de changer la bulle du masque (si utilisation d'un masque nasal ou naso-buccal) ou les coussins d'air (si vous utilisez un masque narinaire) tous les 6 mois environ. Si une personne a une barbe ou une moustache, ces délais peuvent être plus courts en raison du frottement conséquent. Le prestataire peut vous renseigner et vous guider pour changer votre masque et ses composants dans les bons délais.

Par ailleurs, il est parfois nécessaire de faire plusieurs essais de machines ou de réglages de la machine afin de trouver la solution qui convienne le mieux et qui permette de retrouver un sommeil réparateur. Le technicien et le médecin prescripteur du traitement connaissent bien ces situations et peuvent proposer des solutions.

Envoyez-nous votre question par mail ou par courrier (coordonnées en dernière page), nos experts vous répondront !

#SOUTENEZ-NOUS !

Vous ou une personne de votre entourage est concerné(e) par l'apnée du sommeil ?

En faisant un don :

1 Vous choisissez de nous soutenir dans la réalisation de nos missions et de nos actions

2 Vous allégez vos impôts en faisant preuve de solidarité

3 Vous augmentez votre bien-être !

Des études ont démontré que faire un don rendait plus heureux... :)

66% du montant de votre don est déductible de vos impôts ! ⁽¹⁾

20 euros Cela revient à 6.80 €	30 euros Cela revient à 10.20 €	50 euros Cela revient à 17,00 €	100 euros Cela revient à 34,00 €
--	---	---	--

Renvoyez-nous votre bulletin ! ⁽²⁾

Celui-ci nous permettra de vous envoyer votre reçu fiscal.

Nos coordonnées sont indiquées au dos

COUPON A NOUS RENVoyer

Nom : Prénom :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Email : Téléphone :

Je fais un don de euros

(1) 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.

(2) Vous pouvez aussi faire un don directement sur notre site internet : www.allianceapnees.org

**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.