

Départs en vacances : partez en toute sérénité !

EDITO

L'été et les beaux jours vous donnent des envies de voyages et d'évasions, en voiture, en bateau, en avion, en train etc. ? N'oubliez pas, un syndrome d'apnée du sommeil bien contrôlé vous permettra de pleinement profiter de vos déplacements !

Le risque de ne pas utiliser son traitement pendant plusieurs nuits, que ce soit la machine à pression positive continue (PPC) ou l'orthèse d'avancée mandibulaire, est de voir réapparaître rapidement les symptômes que vous aviez avant le traitement (fatigue, somnolence, maux de tête...).

C'est la raison pour laquelle nous rappelons dans cette newsletter les conseils pratiques pour ne rien oublier au moment du départ et partir en toute sérénité.

Nous recevons régulièrement des questions relatives à l'impact du décalage horaire et sur la thématique du voyage, du déplacement et de la gestion du traitement. Nous en avons sélectionnées quelques-unes afin que vous puissiez vous aussi bénéficier des informations et conseils apportés par nos experts.

Ne manquez pas notre **Chat de la rentrée, le vendredi 5 octobre**. Nos experts répondront à toutes vos questions en direct. Pour cela rendez-vous **entre 13h et 17h** sur www.allianceapnees.org.

Bonne lecture et bel été à tous,



Dr Marc Sapène
Pneumologue
Président d'Alliance Apnées du Sommeil



Conseils pratiques pour se déplacer en toute sérénité avec sa PPC



Un projet de voyage, de déplacement durant les mois d'été ? Voici quelques conseils pour vous assurer de ne rien oublier avant votre départ s'agissant de votre machine à PPC.

Ne rien oublier

A ne pas oublier : prendre la machine, le masque, le tuyau, le harnais et le câble d'alimentation. Demandez si besoin une sacoche à votre prestataire.

Prises électriques

Veillez au format des prises du pays ou de l'hôtel dans lequel vous vous rendez. Si vous partez pour l'étranger, peut-être sera-t-il nécessaire de vous munir d'un **adaptateur**.

Dans les hôtels, les prises sont parfois éloignées des tables de nuit : pensez à emporter une **rallonge** et/ou une **multiprise**.

Vous voyagez en avion ?

Il est plus prudent de **prendre votre machine en bagage à main** afin qu'elle ne soit pas abîmée dans la soute de l'avion. Demandez à votre prestataire une mallette de transport pour votre machine, votre appareil sera ainsi bien protégé.

Renseignez-vous bien avant votre départ sur les modalités de transport et d'utilisation de votre traitement pendant le vol, notamment si vous utilisez une compagnie « low cost ». Les conditions de transport des bagages cabine peuvent varier selon les compagnies aériennes. Souvent il est indiqué la mention suivante « *les appareils médicaux portables doivent respecter notre taille de bagage cabine standard* ».

Attestation de douane

Emportez avec vous votre certificat de douane. Vous pouvez en faire la demande à votre société prestataire, qui vous indiquera l'utilité du document selon la destination ou vous vous rendez.

Humidificateur

Si vous utilisez un **humidificateur**, vérifiez à ce qu'il soit bien vide lorsque vous déplacez votre machine.

Rangement

Quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, pensez chaque matin à protéger votre machine et ranger votre masque dans un sac en tissu ou à l'intérieur d'une boîte. Cela le protégera de la poussière mais aussi des insectes. En effet, suivant le lieu où vous vous trouvez, la chaleur et l'humidité de l'appareil peuvent les attirer.

Vous connaissez vos dates de départ en vacances ? Parlez-en avec votre société prestataire, elle vous indiquera les éventuelles démarches à suivre !

Un syndrome d'apnée du sommeil bien contrôlé permet de profiter pleinement de ses voyages



JE FAIS DE L'APNÉE DU SOMMEIL
PHOTO
Prénom :
Nom :

Pour aller plus loin :

Brochure « Voyages, vacances et apnées du sommeil »

Carte « Je fais de l'apnée du sommeil ». Conservez toutes les données concernant votre traitement à portée de main.

Recevez ces documents, chez vous ou sur votre lieu de travail (si vous êtes professionnel de santé) en nous contactant à contact@allianceapnees.org ou au 01 41 31 61 60.

Téléchargeables aussi sur www.allianceapnees.org

La Boite à QUESTIONS

« Est-il indispensable de prendre sa machine à PPC pendant les vacances ? »

Bien sûr car la machine à PPC traite votre syndrome d'apnée du sommeil mais ne le guérit pas. Ainsi, le risque de ne pas utiliser sa machine à PPC plusieurs nuits est de voir réapparaître les symptômes rapidement (fatigue, somnolence, maux de tête...). Cela vaut également pour les personnes utilisant une orthèse d'avancée mandibulaire (OAM). Un syndrome d'apnée du sommeil bien contrôlé vous permettra de pleinement profiter de vos déplacements !

« Pour voyager en camping-car, que prévoir pour être tranquille et faire marcher la machine ? »

Si vous n'avez pas de branchement électrique possible, vous pouvez demander à votre prestataire de santé à domicile s'il peut vous fournir des batteries adaptables à votre machine à pression positive continue (PPC).

« Je suis adepte des nouvelles technologies. Existe-t-il des logiciels de "coaching" sur smartphone dans le traitement des apnées du sommeil ? »

Oui, il en existe plusieurs : le carnet de suivi SomRespir (FFAAIR), MyAir (ResMed), DreamMapper (Philips) etc. Le mieux est de vous renseigner auprès de votre prestataire qui pourra vous orienter et vous conseiller !

Quel est l'impact du décalage horaire sur le sommeil en général et le traitement pour les apnées du sommeil ?

Réponse du Dr Sureau, médecin généraliste spécialisé dans la prise en charge des troubles du sommeil et de la vigilance.

« Le décalage horaire est un phénomène que l'on subit lorsque l'on voyage vers un pays qui ne vit pas à la même heure que nous. Par exemple quand il est 14h à San Francisco, il est 23h à Bordeaux. Le décalage horaire est de 9 heures.

Donc quand on va à San Francisco, **notre « horloge biologique » qui régule notre système veille/sommeil, va se retrouver à une autre heure que celle à laquelle elle fonctionne d'habitude.** Il va donc y avoir une inadéquation entre notre « heure interne » (donnée par l'horloge biologique) et l'heure « sociale » à San Francisco.

C'est pour cela que l'on aura sommeil à 14-15h à SF, puisque notre horloge est restée à l'heure de bordeaux, 23-24h... l'heure de dormir.

C'est ce que l'on appelle le **jet lag**. Cette sensation désagréable (nausées, maux de tête, fatigue, somnolence...) qui va durer plusieurs jours.

Car, fort heureusement, notre organisme a des capacités d'adaptation ! Ainsi notre horloge est capable, en moyenne, de se resynchroniser d'une heure par jour. Donc, vous comprenez qu'il faudra 9 jours, à peu près, pour être parfaitement en phase avec l'heure de San Francisco.

Ce jet lag induit donc un **décalage de notre sommeil et donc de nos performances diurnes** bien sûr (il sera très compliqué de rester éveillé à une réunion ou de faire une performance physique à 14h à San Francisco puisque notre corps est censé être en train de s'endormir...)

Donc quand on va de Bordeaux vers San Francisco (voyage vers l'Ouest), on va tomber de sommeil plus tôt et être réveillé très tôt le matin.

Et, à l'inverse, quand on revient à Bordeaux (voyage vers l'Est), on aura du mal à s'endormir le soir et du mal à se réveiller le matin.

On peut utiliser la luminothérapie (et la mélatonine dans certains cas) pour se resynchroniser plus vite.

Concernant le traitement des apnées du sommeil... pas de problème ! En effet ce sont des apnées ... **« du sommeil »**, donc à partir du moment où vous **utilisez votre traitement à chaque fois que vous dormez** (quelle que soit l'heure et quel que soit l'endroit du globe), vous serez correctement traité. »

Dates A RETENIR



Vendredi 5 octobre 2018 – de 13h à 17h : Chat apnée du sommeil : des experts, pneumologues, pneumo-pédiatres, techniciens, ORL, kinés de la langue et patients, répondront (gratuitement et de manière anonyme) à toutes vos questions en direct en vous rendant sur : www.allianceapnees.org Parlez-en autour de vous !



Samedi 6 octobre 2018 : Journée Sommeil & Santé : rendez-vous au Palais des Congrès de **Bordeaux** pour une journée spéciale sur le sommeil. Au programme : des conférences, des ateliers pour mieux connaître les **apnées du sommeil** et ses traitements, voir les dernières nouveautés en la matière, avoir **des conseils pour améliorer son sommeil** etc. **Pour en savoir plus :** www.sommeilsante-jprs.fr



30 novembre – 2 décembre 2018 : Respirh@cktion : Vous avez une idée ou un projet digital qui puisse aider, au quotidien et dans leur prise en charge, les personnes souffrant d'apnées du sommeil ou d'autres maladies respiratoires (asthme, allergies, BPCO etc.) ? Participez à Respirh@cktion et tenter de remporter un des nombreux prix pour booster votre projet. **Pour en savoir plus :** www.respirhacktion.com

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

NOUS CONTACTER/ ENVOYER VOTRE BULLETIN

Téléphone : 01 41 31 61 60
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.