



Apnées du sommeil : les réponses à vos questions !

EDITO

Belle année 2019 à toutes et à tous !

En ce début de nouvelle année, nous vous avons préparé un numéro spécial **Questions/Réponses**.

Vous avez été nombreux à participer au Chat en ligne du Vendredi 5 Octobre, et, de manière générale, nous recevons beaucoup de questions au cours de l'année via l'adresse **contact@allianceapnees.org**. Ces questions concernent autant les apnées du sommeil chez l'adulte que chez l'enfant, leurs traitements, mais aussi des questions pratiques concernant le vécu au quotidien avec ces traitements.

Les réponses apportées peuvent aussi vous intéresser ! C'est la raison pour laquelle nous vous en partageons une sélection dans ce numéro.

Nous souhaitons par ailleurs vous remercier de votre grande participation à notre enquête sur le télésuivi, nous vous communiquerons prochainement les résultats.

Nous avons besoin de vous ! Votre soutien nous est indispensable pour faire vivre ce journal et poursuivre nos actions d'information, d'accompagnement et de prévention auprès du plus grand nombre. Soutenez-nous en effectuant un don à Alliance Apnées du Sommeil (formulaire au dos).



Toute l'équipe d'Alliance Apnées du Sommeil se joint à moi pour vous présenter nos meilleurs vœux pour 2019.

Dr Marc SAPENE
Pneumologue
Président Alliance Apnées du Sommeil

LE COIN DE LA SCIENCE



Sommeil, apnées du sommeil :
nos experts répondent à vos questions !



Pneumologues, diététiciens, techniciens, pneumo-pédiatres, spécialistes en éducation thérapeutique, patients, kinésithérapeutes... découvrez une sélection de leurs réponses à vos questions !



Bonjour, peut-il y avoir un rapport entre l'apnée du sommeil et une prise de poids inexpliquée ?

Alliance Apnées du Sommeil : Effectivement il peut y avoir un lien entre apnées du sommeil et une prise de poids inexpliquée. Sans traitement, les apnées provoquent la plupart du temps une fatigue importante la journée. La pratique d'activités physiques, quelles qu'elles soient, devient alors parfois difficile. De plus, le manque de sommeil peut modifier les comportements alimentaires : envies de produits plus gras, plus sucrés, de grignotages, cela apportant de l'énergie rapidement et favorisant une perturbation hormonale à l'origine d'une sensation de faim plus importante.

Est ce qu'on peut être reconnu travailleur handicapé lorsqu'on fait des apnées sévères ?

Alliance Apnées du Sommeil : Non, cela n'est pas possible, car un traitement approprié et bien utilisé toutes les nuits, et durant toute la durée de la nuit, doit permettre de corriger tous les symptômes et donc de retrouver une qualité de sommeil et de vie tout à fait compatibles avec une activité professionnelle.

Doit-on garder l'appareil à pression positive continue (PPC) à vie ?

Alliance Apnées du Sommeil : Si ce traitement soigne les symptômes, il ne guérit pas pour autant la cause des apnées du sommeil, c'est-à-dire l'obstacle qui empêche le bon passage de l'air lors de la respiration la nuit. Il doit donc à priori être gardé toute la vie.

Cependant, il existe de rares exceptions où le traitement peut être retiré. Tout d'abord, si vous êtes en surpoids, une perte de poids importante, le plus souvent après une chirurgie bariatrique, peut parfois entraîner une diminution des apnées, voir les faire disparaître. Par ailleurs, si vous avez des anomalies au niveau de votre mâchoire (une mandibule en arrière, un palais étroit et ogival), un suivi par un chirurgien-dentiste peut éventuellement corriger les apnées. Dans ces cas-là, il est indispensable, après intervention, de refaire un bilan avec un enregistrement du sommeil afin de réévaluer la pertinence du traitement pour les apnées du sommeil.

De plus, en cas d'intolérance de la PPC, et dans certaines situations, des personnes peuvent se voir proposer par leur médecin une alternative qui est l'orthèse d'avancée mandibulaire. Enfin, les progrès médicaux et la recherche n'arrêtent pas en matière d'apnée du sommeil, de nouvelles pistes de traitements sont étudiées et pourraient être à l'avenir proposées.



« J'ai regardé votre site encourageant la solution de la kinésithérapie de la langue. Dans l'hypothèse où je ne trouve pas un kinésithérapeute proche de chez moi, est-ce que les mouvements proposés par la vidéo de Katia Guimaraes peuvent suffire ? Je me suis aussi remise au chant ... »

Alliance Apnées du Sommeil : L'efficacité des traitements par PPC ou orthèse d'avancée mandibulaire, largement reconnue dans les études scientifiques, peut être améliorée par certains traitements complémentaires moins connus, telle la kinésithérapie de la langue. En effet, le relâchement des muscles de la langue pendant le sommeil peut constituer une obstruction au passage de l'air qui se traduit par le ronflement et peut aller jusqu'à provoquer un arrêt momentané de la respiration. La rééducation consiste donc à redonner à la langue sa bonne position de repos.

Le mieux pour trouver un spécialiste de cette discipline est d'en parler à son médecin prescripteur. Vous pouvez aussi consulter l'annuaire en ligne sur le site de la Société Internationale de Kinésithérapie Linguale (SIKL) : www.sikl.fr.

Dans l'impossibilité de trouver un contact proche de chez vous, le protocole d'exercices de Katia Guimaraes peut être une alternative¹. Il est actuellement le mieux validé. Vous pouvez tout à fait faire les exercices sans risques. Pour obtenir des résultats ce protocole est à pratiquer quotidiennement pendant 8 semaines.

Concernant le chant, sans pour autant soigner les apnées, sa pratique est vraiment intéressante pour aider à muscler les muscles au fond de la gorge, apprendre à bien respirer et se relaxer. Jouer d'un instrument de musique à vent tel le didgeridoo présente aussi des bienfaits étonnants !

¹ Vous trouverez les vidéos sur notre site internet www.allianceapnees.org, rubrique « Actualités », article « Pourquoi prendre rendez-vous avec un kinésithérapeute ? ».

Que conseillez-vous quand le masque laisse des marques sur le visage ?

Alliance Apnées du Sommeil : On n'est pas toujours obligé de trop serrer le harnais du masque. Les nouveaux masques permettent parfois une étanchéité satisfaisante. Sinon il peut être intéressant d'essayer des embouts narinaires par exemple, à condition d'avoir un sommeil plutôt calme. Par ailleurs, vous avez également la possibilité de changer de masque si le vôtre ne vous convient pas. Votre technicien et votre pneumologue sont à votre disposition pour vous informer et vous conseiller à ce sujet.



« J'ai beaucoup de maux de ventre terribles et des flatulences tous les jours et je ne trouve pas le problème. Est-ce qu'il est possible, avec l'appareil pour les apnées du sommeil, que je puisse avaler de l'air ? »

Alliance Apnées du Sommeil : Il est effectivement possible que de l'air envoyé par votre machine à PPC passe directement dans le système digestif et entraîne des ballonnements. Nous vous recommandons d'en parler avec votre médecin prescripteur de l'appareil à PPC, car de simples réglages de pressions peuvent améliorer la situation.



« Après des essais infructueux avec la PPC, et une orthèse d'avancée mandibulaire, mon père m'a appris qu'il faisait aussi de l'apnée du sommeil, à cause de ses narines trop fines, et j'ai le même souci. Une opération du nez pourrait-elle me débarrasser de ces apnées. »

Alliance Apnées du Sommeil : Non, les apnées sommeil ne peuvent pas être causées par des narines trop étroites. Toutefois, une intervention sur le nez peut grandement améliorer la respiration nasale et par là-même vous aider à supporter le masque de la PPC. Il existe plusieurs solutions médicales et chirurgicales adaptées pour chaque personne : chez l'adulte, cela peut être un traitement d'une 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 et, dans une moindre mesure, le traitement de la rhinite allergique. Nous vous recommandons d'échanger à ce sujet avec un ORL qui pourra vous donner son avis selon votre situation.

Est-ce que les huiles essentielles peuvent aider contre l'apnée du sommeil ?

Alliance Apnées du Sommeil : Les apnées du sommeil sont un problème « mécanique » qui entraîne un mauvais passage de l'air dans les voies aériennes pendant le sommeil. Ce trouble nécessite un traitement aussi « mécanique » pour lever l'obstacle. Les huiles essentielles ne sont pas considérées comme un traitement des apnées. Attention si vous êtes par ailleurs asthmatique ou si vous souffrez d'une insuffisance respiratoire, ces produits peuvent être irritants ! Nous recommandons de ne pas les utiliser, surtout par voies inhalées.



Dans le télé suivi, qui récupère les données au juste ?

Alliance Apnées du Sommeil : Le télé suivi permet le suivi à distance, par la société prestataire, des données enregistrées par la machine à PPC (fuites, IAH résiduel, pression).

Les données télétransmises à partir des machines arrivent et sont hébergées sur des plateformes très sécurisées habilitées à recevoir des données de santé². Les données stockées sont traitées par des logiciels adaptés ayant obtenu une autorisation de la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés). Toute utilisation commerciale des données nominatives est interdite. Ce dispositif

² Ces plateformes sont obligatoirement certifiées par l'ASIP (Agence des Systèmes d'Information Partagées, organisme dépendant du Ministère de la Santé).

réglementaire est de plus renforcé par le RGPD (Règlement général de protection des données), entré en vigueur le 25 mai 2018.

Les données sont accessibles au prestataire et au médecin qui pourront effectuer si nécessaire les mesures correctives de toutes anomalies pouvant impacter le confort ou l'efficacité du traitement et qui relèvent de leurs responsabilités respectives.



Quelles démarches effectuer avant de prendre l'avion ? Peut-on être embêté à l'aéroport ?

Alliance Apnées du Sommeil : Avant de quitter le territoire, il est conseillé de se rapprocher de votre prestataire de santé à domicile pour qu'il vous fournisse une attestation de sortie de territoire (n° de série des dispositifs médicaux), ce document peut vous être demandé aux contrôles des aéroports. L'avoir avec vous vous évitera tout dérangement.

Petite astuce en plus, pensez également à glisser dans votre bagage une rallonge et/ou multiprise, voire un adaptateur de prise pour certains pays...

Comment éviter la condensation dans le masque ? Est-ce que je peux dormir sans humidificateur ?

Alliance Apnées du Sommeil : Le système d'humidificateur permet d'ajouter de l'eau dans l'air que vous respirez, ce qui rend l'utilisation de votre machine plus confortable. Le risque, en n'utilisant plus l'humidificateur, est de voir réapparaître certaines gênes comme une sécheresse de la bouche, une rhinite (nez qui coule) ou une sécheresse nasale (du nez).

Pour éviter la condensation, il peut être utile d'utiliser un tuyau chauffant. Nous conseillons aussi, quand il y a un humidificateur, d'éviter de dormir dans une chambre trop froide (minimum 18°). Parlez-en avec votre technicien, il pourra vous renseigner et vous conseiller au mieux selon votre situation.

Est-ce que l'apnée du sommeil est dangereuse pour un enfant allergique et asthmatique ?



Alliance Apnées du Sommeil : Certaines études scientifiques mettent en avant des liens entre apnée du sommeil et asthme. On constate par exemple que les enfants les plus à risque de faire de l'apnée du sommeil sont ceux qui (entre autres) présentent un asthme ou une rhinite allergique. Cependant, rassurez-vous, cette coexistence n'est pas dangereuse en soi, mais nécessite tout de même une prise en charge adaptée pour améliorer la qualité du sommeil de votre enfant. En effet, une rhinite peut empêcher votre enfant de bien respirer (nez bouché) et peut donc favoriser les apnées la nuit durant son sommeil. Par ailleurs, une bonne prise en charge de l'apnée permettrait un meilleur contrôle de l'asthme... Des études complémentaires étudient ces liens. Si votre enfant n'a pas eu de diagnostic d'apnée du sommeil, nous vous recommandons de consulter dans un premier temps un pneumo-pédiatre ou pneumologue afin qu'il puisse faire un diagnostic, vous informer, et mettre en place, si nécessaire, une prise en charge adaptée à votre enfant. Il pourra par la même occasion refaire un examen respiratoire pour vérifier que le traitement de l'asthme est toujours bien adapté et s'assurer également de la bonne prise en charge de l'allergie.

**Plus de questions/réponses sur www.allianceapnees.org
Nos experts restent à votre écoute pour répondre à vos questions**



9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt
01 41 31 61 60
contact@allianceapnees.org
www.allianceapnees.org



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) :

.....
.....



Votre soutien est essentiel !

POUR SOUTENIR NOS ACTIONS, FAITES UN DON :



Par courrier : Alliance Apnées du Sommeil, 9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt



En ligne sur : www.allianceapnees.org

Votre don fera l'objet d'une déduction d'impôt* !
Après réduction fiscale, un don de 50€ ne vous coûtera que 17.00€

*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 recevez un reçu fiscal vous permettant d'attester de votre don auprès de l'administration fiscale.

Protection des données : 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.