

Apnées du sommeil et rhinite allergique : quels liens ?

EDITO

Le saviez-vous ? Les troubles respiratoires (tels que l'asthme, les allergies etc.), et les troubles du sommeil sont des affections fréquentes, qui souvent coexistent.

C'est là un des messages forts que l'Association Asthme & Allergies souhaitait faire passer en créant Alliance Apnées du Sommeil en 2014. Les troubles du sommeil, parmi lesquels les apnées du sommeil, sont en effet souvent liés à des perturbations respiratoires nocturnes, parfois associées à des crises d'asthme ou un nez bouché dû à une rhinite allergique.

Les études montrent qu'il existe aussi des éléments communs favorisant ces maladies. Un simple nez bouché allergique peut amener à des modifications anatomiques qui provoquent des troubles du sommeil. Tout particulièrement, les liens entre apnée du sommeil et rhinite allergique, peu connus, apportent des éléments de compréhensions majeurs et des enseignements clés pour améliorer la prise en charge de ces deux troubles respiratoires. Le point sur ce sujet avec le Dr Madiha Ellaffi, pneumo-allergologue, qui a accepté de répondre à nos questions.

Par ailleurs, nous ne pouvons parler santé respiratoire sans évoquer la qualité de notre environnement intérieur. Nous passons 80% de notre temps dans des endroits fermés (chez soi, dans sa chambre, au travail, dans les transports, en voiture etc.) et, contrairement aux idées reçues, ils ne sont pas dénués de toute pollution ! Au contraire, ils seraient même plus pollués que l'air extérieur, avec des conséquences non négligeables sur notre santé respiratoire. Nous avons demandé à Chrisbelle Speyer, conseillère médicale en environnement intérieur (CMEI), de nous livrer ses conseils pour bien respirer la nuit chez soi !

Face à des troubles du sommeil, il est ainsi souvent essentiel de rechercher une origine respiratoire susceptible de les expliquer. Et inversement, lorsqu'il existe des troubles respiratoires, il est important de s'interroger sur les conséquences sur notre sommeil.



Dr Marc SAPENE
Pneumologue
Président Alliance Apnées du Sommeil

LE COIN DE LA SCIENCE



Rhinite allergique et apnée du sommeil : le point avec le Dr Madiha Ellaffi, pneumo-allergologue à Albi.



1. La rhinite allergique, qu'est-ce que c'est ?

Dr Ellaffi : La rhinite allergique est une des manifestations les plus fréquentes de l'allergie. Les signes habituels qui doivent y faire penser sont regroupés sous le sigle **PAREO** :

- **P** comme **Prurit**, qui signifie que le nez démange,
- **A** comme **Anosmie**, qui signifie que l'on perd l'odorat (plus rarement),
- **R** comme **Rhinorrhée**, qui signifie que l'on a le nez qui coule,
- **E** comme **Eternuements**,
- **O** comme **Obstruction**, qui signifie que l'on a le nez bouché.

2. Quels liens entre rhinite allergique et sommeil ?

Les liens entre rhinite allergique et sommeil ne sont plus à démontrer. Les conséquences sur la qualité de vie, et notamment sur le sommeil, peuvent être très importantes, si elles ne sont pas soignées. On estime que 57% des adultes et 88% des enfants ayant une rhinite allergique ont un sommeil perturbé⁽¹⁾. Et, plus la sévérité de la rhinite est importante, plus la qualité de sommeil s'en trouve affectée⁽²⁾. Cela s'observe chez l'adulte comme chez l'enfant.

Par ailleurs, on remarque qu'un grand nombre d'enfants souffrant d'une rhinite allergique, ronflent (60%)⁽³⁾.

3. Quels liens entre rhinite allergique et apnées du sommeil ?

Les études scientifiques mettent aussi bien en évidence des liens étroits avec les apnées du sommeil. Les apnées concernent entre 5 à 15% de la population adulte. Dans le même temps, la rhinite allergique

touche 20 à 30% de la population en France. **La probabilité d'être concerné par un syndrome d'apnée du sommeil augmente de 44% en présence d'une rhinite allergique⁽⁴⁾.**

De plus, les personnes souffrant d'une rhinite allergique souffrent 10 fois plus de micro-éveils, avec un indice d'apnée hypopnée souvent plus élevé (*l'IAH est l'indice qui mesure la sévérité des apnées du sommeil*)⁽⁵⁾.

4. Comment expliquez-vous cette relation ?



Plusieurs mécanismes expliquent ces liens.

Tout d'abord, **avoir un nez bouché** (une obstruction nasale), est un facteur qui favorise le ronflement, la fatigue pendant la journée mais aussi la sensation d'un sommeil non récupérateur liée à une mauvaise qualité de sommeil⁽⁶⁾. Sans oublier qu'une rhinite allergique oblige très souvent la personne à respirer par la bouche, favorisant, dans l'enfance, un défaut de croissance des maxillaires (palais étroit et ogival), facteur prédictif de l'apnée du sommeil.

Mais d'autres mécanismes renforcent cette relation. En premier lieu, **les rythmes circadiens** (qui rythment les phases de veille et de sommeil), influencent à la fois les allergies et le sommeil. Par exemple, un manque de sommeil peut accentuer une réaction inflammatoire avec un impact direct sur la régulation des réactions immunitaires.

L'histamine joue aussi un rôle central dans cette relation⁽⁷⁾. L'histamine est à la fois impliquée dans les réactions allergiques et dans la régulation du cycle veille-sommeil. Son action peut provoquer des symptômes de la rhinite menant directement aux troubles du sommeil. En effet, lorsque le corps d'une personne allergique rentre en contact avec un allergène, son système immunitaire se défend via une réaction inflammatoire localisée au niveau des muqueuses (du nez, gorge, bronches etc.) et de « l'histamine » est libérée. Cette hausse du taux d'histamine entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins et l'augmentation des sécrétions favorisant l'apparition des symptômes de la rhinite. L'inflammation, à son tour, peut entraîner, à distance, des réactions au niveau cérébral.

Ces dernières s'expliquent par l'existence de récepteurs à l'histamine au sein du cerveau, impliqués dans la régulation des cycles veille-sommeil, expliquant en partie des difficultés d'endormissements des patients allergiques, et à contrario, les effets sédatifs, qui entraînent de la somnolence lorsque les patients prennent des antihistaminiques, notamment la journée.

Enfin, d'autres paramètres peuvent aussi intervenir, comme la literie. L'allergie aux acariens est une des plus fréquentes, notamment chez l'enfant, et l'une des plus précoces. Or les acariens adorent l'humidité et la chaleur, et apprécient d'autant la literie qu'ils y trouvent de quoi se nourrir. Lorsqu'un patient allergique s'endort dans un lit avec beaucoup d'acariens, la réaction allergique va majorer les symptômes, notamment l'obstruction nasale, et la difficulté à respirer la nuit.

5. Quels messages souhaiteriez-vous faire passer ?

Au-delà des questions simples sur la qualité du sommeil que les allergologues ont l'habitude de poser, penser à rechercher un syndrome d'apnée du sommeil chez les personnes allergiques est d'autant plus important que la rhinite allergique est persistante et sévère.

A l'inverse, réaliser un bilan allergologique et ORL présente un intérêt thérapeutique majeur chez toute personne souffrant d'apnée du sommeil et présentant les symptômes d'une rhinite.

Enfin, soigner un nez bouché et favoriser une respiration par le nez (et non par la bouche) peut en outre améliorer l'observance et l'efficacité d'un traitement par PPC.

Sources :

(1) Meltzer EO, Sleep, quality of life, and productivity impact of nasal symptoms in the United States: findings from the Burden of Rhinitis in America survey. *Allergy Asthma Proc.* 2009 May-Jun;30(3):244-54. doi: 10.2500/aap.2009.30.3230. (2) Munoz-Cano and al, *Clin Transl Allergy*, Sévérité of allergic rhinitis impacts sleep and anxiety : results from a large Spanish cohort (2018) 8 :23 (3) Marshall NS. Predictors for snoring in children with rhinitis at age 5. *Pediatr Pulmonol*, 2007 Jul;42(7):584-91. (4) Braido F and al, Sleep apnea risk in subjects with asthma with or without comorbid rhinitis. *Respir Care.* 2014 Dec;59(12):1851-6. doi: 10.4187/respcare.03084. Epub 2014 Jun 10. (5) Lavie et coll. *Acta Otolaryngol.* 1981;92;529. (6) Young T et coll. *Arch Intern Med* 2001, Fitzpatrick MF et coll. *Eur J Respir* 2003. (7) Chronic allergic respiratory syndrome. Adapted from Stokes JR, Casale T. Allergic rhinitis, asthma and Obstructive sleep apnea - the link. In: Pawankar R, Holgate ST, Rosenwasser LJ, editors. *Allergy Frontiers*. Vol. 3. 2009. p. 129-140.

Liens utiles pour aller plus loin :

- <https://allergiejagis.fr>
- www.asthme-allergies.org
- <https://ideas.ovh>



Y a-t-il un risque d'allergie avec les masques ? Quels conseils donnez-vous en cas d'irritations ?

Des problèmes d'irritation, de démangeaisons, voire de blessures liées au port du masque, peuvent en effet arriver. Le silicone, matériau principal utilisé pour les masques, est une matière étanche qui empêche la peau de respirer ce qui provoque des réactions au niveau de la peau et favorise une sécrétion plus importante de sébum. La peau devenant plus grasse, le masque adhère moins au contact de la peau, ce qui peut de plus favoriser des fuites.

Bien qu'extrêmement rares, des réactions allergiques peuvent être la cause de ces problèmes cutanés. Si vous êtes allergique au silicone, le mieux est de changer de masque et de vous faire conseiller par votre médecin et technicien sur le format à utiliser (naso-buccal, narinaire, nasal) et le matériau qui vous conviendrait le plus.

Si la cause de ces réactions sur votre peau n'est pas liée à un problème d'allergie, nos conseils :

- Vérifier la sangle du masque, elle ne doit être ni trop serrée, ni trop lâche. Votre technicien peut vous aider à trouver le bon ajustement qui permette l'étanchéité, voire la remplacer, en cas d'usure.
- Peut-être que votre masque s'ajuste mal à votre visage, parlez-en alors avec votre médecin, il pourra vous conseiller et éventuellement vous proposer de changer de masque.
- Pensez à laver votre masque chaque jour. Le silicone peut en effet absorber des contaminants comme le sébum, la sueur, la saleté et les crèmes. Un contact prolongé avec ces contaminants pendant la nuit peut irriter la peau. Renseignez-vous auprès de votre technicien si besoin.

Source pour aider à la rédaction / ResMed / <https://www.resmed.com>

Conseils pour prendre soin de son air intérieur !



Nous passons 80% de notre temps dans des lieux fermés (chez soi, au travail, dans les transports, en voiture etc.) et, contrairement aux idées reçues, notre air intérieur n'est pas dénué de toute pollution ! Au contraire, il est même plus pollué que l'air extérieur.

Les sources sont multiples, à la fois liées à l'air extérieur, aux activités humaines (matériaux de construction, d'ameublement ...) mais aussi à nos habitudes de vie (tabagisme, produits d'entretien, parfums d'intérieur etc.). Les conséquences sur la santé sont loin d'être négligeables. Les expositions à ces différentes sources de pollution peuvent notamment favoriser ou aggraver la survenue de problèmes respiratoires comme la rhinite allergique ou des troubles tels que des migraines, fatigue... Tout cela pouvant perturber la qualité de notre sommeil.

Tout particulièrement, les causes d'allergies sont nombreuses et variées au sein d'un même espace. A l'intérieur des locaux, de nombreux allergènes sont présents comme les acariens, les animaux domestiques, les blattes et les moisissures. Le phénomène est d'autant plus préoccupant, qu'aux allergènes s'ajoutent les polluants « domestiques » qui aggravent notre sensibilité aux allergènes.

Chrisbelle Speyer, conseillère médicale en environnement intérieur (CMEI), nous partage ses conseils pour prendre soin de son air intérieur, notamment dans sa chambre à coucher.

N°1 : L'aération

- **Aérer son logement pendant au moins 20 minutes tous les jours**, matin et soir, permet de chasser l'humidité intérieure et d'éviter les moisissures. Et ce, même en hiver et les jours de pluie.
- **Vérifier que votre système d'aération fonctionne bien**, notamment dans la salle de bain. Pour cela, vous pouvez faire un test simple : posez une feuille de papier devant le système, si elle reste collée, c'est que cela fonctionne bien. Dans le cas contraire, faites vérifier par un spécialiste.
- **Eviter l'utilisation de nettoyants ménagers, essence, colle, vernis, insecticide, peinture, bombes aérosols...** En cas d'utilisation indispensable, aérez bien pendant et après leur utilisation.

- Les purificateurs d'air ne sont pas obligatoires ! Certaines technologies, susceptibles de dégager des polluants secondaires sont mêmes à éviter. Il est souvent recommandé d'utiliser des systèmes de filtration mécanique (filtres à charbon actif, HEPA – Haute Efficacité pour les Particules Aériennes -) répondant à des labels spécifiques et adaptés à la taille de votre pièce (voir liens utiles).

N°2 : L'entretien

- Lutter contre humidité et contre les moisissures.
- Eviter de faire sécher votre linge à l'intérieur de votre logement. Si vous ne pouvez pas l'éviter, aérer le temps du séchage.
- Eviter les nids à poussière qui sont de véritables réservoirs à allergènes. Un indicateur : il faut que vous puissiez faire votre ménage facilement chez vous.
- Evitez d'acheter des meubles neufs en bois aggloméré. En cas d'achat de ce type de meuble, ouvrez les cartons et sortez les planches pour les faire aérer, si possible à l'extérieur, une quinzaine de jours. Cela permettra de dégager tous les composés organiques volatils (COV). Si vous récupérez des meubles d'occasion, vérifiez qu'ils ne soient pas infestés de parasites, ni de punaises.

Vos produits d'entretien :

- Pour le ménage, dépoussiérer à l'aide d'un chiffon humide et lavez le sol avec une serpillère humide (évitiez le balai qui fait remonter la poussière dans l'air).
- Choisir des produits respectueux de l'environnement et de la santé (voir liens utiles).
- Eliminez tous les produits aérosols et les lingettes imprégnées nettoyantes, car ils favorisent l'inhalation de composés pouvant être néfastes pour la santé.
- Privilégier les produits d'entretien avec un éco label ou NF environnement (voir liens utiles).
- Aspirateur : il est préférable qu'il soit équipé d'un filtre HEPA (filtre à Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) pour que les allergènes ne soient pas rejetés en l'air et soient bien captés dans le filtre.

N°3 : Le chauffage

- Chauffer de manière homogène votre logement. Des différences de températures sont facteur de condensation pouvant engendrer des moisissures.
- Pour les absences de courtes durées, ne pas éteindre/allumer son chauffage électrique, cela vous coûtera plus cher et favorisera le risque de condensation, les murs, entre-temps, ayant refroidi.
- En cas d'allergie aux acariens, ne pas surchauffer une chambre (maintenir à 19°C), les acariens se reproduisant davantage avec la chaleur.

N°4 : La literie

Le lit est LE principal lieu de vie des acariens. Ils y trouvent nourriture (les squames de la peau), de l'humidité et de la chaleur émise par les corps. De quoi proliférer bien au chaud !

- En cas d'allergie aux acariens : utiliser un sommier à lattes sans tissu, une housse anti acariens non-traitée et validée (voir liens utiles), englobant intégralement le matelas grâce à une fermeture éclair.
- Oreiller/couette/couverture : il est recommandé un passage à la machine trois fois par an (tous les 4 mois).
- Bien aérer son lit, si possible au soleil, les acariens ne l'aimant pas.
- Ne pas utiliser des bombes anti-acariens car elles libèrent souvent de la perméthrine, irritante pour les voies respiratoires et les muqueuses oculaires.

N°5 : Mode de vie

- Ne pas fumer pas à l'intérieur de votre logement.
- Attention aux plantes vertes, contrairement aux idées reçues, elles ne dépolluent pas et peuvent même apporter de l'humidité, des moisissures et provoquer des réactions allergiques.
- Interdisez aux animaux de compagnie l'accès à votre chambre.
- Si vous êtes allergique au pollen, rincez-vous les cheveux avant de vous coucher après une promenade à l'extérieur pendant la saison pollinique. Durant cette saison, ne faites pas sécher votre linge dehors, et aérer plutôt, avant 10H, le matin et le soir, après 16H.
- Eviter l'utilisation des parfums d'intérieur, les bâtons d'encens, les bougies parfumées. Ces derniers peuvent être irritants pour les voies respiratoires, voire cancérigènes (voir liens utiles).
- Attention aux huiles essentielles qui peuvent provoquer des réactions allergiques. A ne pas utiliser dans l'humidificateur de votre machine à PPC non plus (voir explications dans l'encadré).
- Enfin si vous prévoyez de bricoler, peindre, optez pour des matériaux ayant un étiquetage environnemental A+, moins chargé en COV. Lisez toujours les étiquettes et supprimez les produits dangereux repérables par le pictogramme CLP (voir liens utiles).

Puis-je mettre des huiles essentielles dans mon humidificateur ?

Il est **fortement déconseillé** de mettre des huiles essentielles dans son humidificateur. En effet, ces produits sont très concentrés et peuvent contenir des composants allergènes, voir toxiques, et donc très irritants pour les poumons.

Afin de créer une atmosphère apaisante, propice au sommeil, il est préférable de favoriser d'autres techniques : être bien installé, favoriser l'obscurité (pas d'écrans) et le silence, maintenir une température entre 18 et 20 degrés, veiller à son alimentation : tout ce qui est à base de glucides lents (pâtes, riz, semoule...) et de lipides (fromages...) va plutôt favoriser le sommeil.

Votre médecin peut vous conseiller de faire appel à un CMEI pour effectuer un diagnostic de votre habitat afin de détecter les allergies et polluants présents et vous donner des conseils adaptés. Plus d'informations sur : <http://www.cmei-france.fr/> et sur <https://asthme-allergies.org>.

Liens utiles pour aller plus loin :

- Vidéo « Faut-il investir dans un purificateur d'air ? », sur le site en ligne de France 2.
- Sur les labels environnementaux : <https://www.ademe.fr>
- Un eco label, qu'est-ce que c'est ? <https://www.ecolabels.fr>
- Sur le pictogramme CLP : <https://echa.europa.eu/fr/regulations/clp/clp-pictograms>
- Exposition aux polluants émis par les bougies et les encens dans les environnements intérieurs : <https://www.ademe.fr>
- L'air de votre logement est-il pollué ? Faites un diagnostic gratuit ici : <http://unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr/>
- Pour s'informer sur les literies anti-acariens : contactez le numéro vert de l'Association Asthme & Allergies : 0 800 19 20 21

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.