



Enquête sur 14 000 patients pendant le confinement

Apnées du sommeil : les patients ont montré une observance remarquable du traitement par pression positive continue malgré la perte des rythmes sociaux

Paris, le 17 juillet 2020

Communiqué - Alliance Apnées du Sommeil, en partenariat avec l'équipe du centre du sommeil du CHU de Grenoble dirigée par le Pr Jean-Louis Pépin, a mené pendant le confinement dû à l'épidémie de Coronavirus, une étude d'une ampleur inédite auprès de patients souffrant d'apnées du sommeil. Conduite du 27 avril au 17 mai 2020, l'enquête qui rassemble les réponses et témoignages de 14 000 personnes permet d'appréhender le vécu des patients et de vérifier si ces derniers ont fait évoluer leur traitement, dans un contexte épidémique marqué par une flambée des infections respiratoires.

Pour Marc Sapène, pneumologue et président d'Alliance Apnées du Sommeil, « outre le fait qu'elle montre une observance remarquable du traitement - signe de l'efficacité de celui-ci - cette étude souligne la perte de rythmes sociaux causée par le confinement (sommeil, alimentation) et le fort besoin d'accompagnement des patients ». 3,3% de l'échantillon déclare avoir été touché par le coronavirus : il ne semble pas y avoir d'augmentation ni de prévalence notable en dépit d'un traitement pouvant générer une aérosolisation significative.

Le syndrome d'apnées du sommeil est une des maladies chroniques les plus fréquentes avec 1,2 million de personnes en France traitées par une pression positive continue par voie nasale. On estime que **5 à 6 % de la population française souffre d'apnées du sommeil, dont une partie seulement est diagnostiquée ... « l'impact sur la qualité de vie est pourtant énorme. Le rôle déterminant du sommeil sur la santé n'est plus à prouver »** rappelle le Pr Jean-Louis Pépin.

Une enquête qui révèle un fort besoin d'accompagnement des patients

L'un des objectifs premiers de l'enquête était d'évaluer l'impact du confinement sur la gestion de la PPC (pression positive continue), traitement de référence du syndrome d'apnées du sommeil. À ce titre, on remarque que la crise sanitaire a eu peu d'impact sur les habitudes des patients : **la quasi-totalité des répondants (96%) déclare ne pas avoir arrêté le traitement, ni même avoir modifié sa durée d'utilisation (86%)**. « Cette étude prouve que les machines à pression positive continue sont de mieux en mieux tolérées. Il y a eu une bonne responsabilisation des patients qui ont continué leur traitement. » estime Jean-Louis Pépin, en commentant « un niveau d'observance exceptionnel ».

Si 3,3% des patients interrogés déclarent avoir contracté le virus (ayant nécessité une hospitalisation dans 8,7% des cas), **le confinement en lui-même a impacté significativement les repères chrono-biologiques des patients**. Près de 70% des participants à l'enquête évoquent ainsi une modification de leurs horaires de sommeil tandis que 25% affirment avoir modifié leurs habitudes alimentaires. Une observation de première importance pour Marc Sapène « car le sommeil aime avant tout la régularité ».

Les différents témoignages révèlent enfin **un besoin d'accompagnement renforcé de la part des patients au cours de la crise**. 15,2% des sondés seulement affirment avoir bénéficié d'informations suffisantes.

Les patients auraient ainsi voulu recevoir davantage d'information sur l'usage du traitement en période de crise sanitaire, un besoin de formation à des techniques pour mieux gérer le stress et l'anxiété liés à la pandémie, ou pour faciliter l'endormissement. On notera sur ce point le rôle important que jouent les prestataires de santé à domicile dans l'accompagnement des patients.

Alliance Apnées du Sommeil apporte des informations et des conseils pratiques sur la pathologie, les symptômes, le diagnostic et les traitements <https://www.allianceapnees.org/>

L'apnée du sommeil

On estime que l'apnée du sommeil touche 5 % à 6% de la population, soit 3 à 4 millions de personnes en France. Pourtant, près de 7 personnes sur 10 ignorent être atteintes d'apnée du sommeil. Hommes, femmes, enfants, séniors : « *L'apnée du sommeil peut concerner tout le monde, il n'y a pas d'âge ni de profils particuliers* » rappelle Marc Sapène. **Longtemps méconnue du grand public et des professionnels de santé, l'apnée du sommeil se manifeste par un sommeil fragmenté, entrecoupé d'arrêts respiratoires de plus de 10 secondes, à fréquence d'au moins cinq fois par heure et jusqu'à plus de 30 fois par heure !** Or, « *le sommeil est un déterminant absolu de santé* » alerte Marc Sapène. L'apnée du sommeil impacte ainsi directement la qualité de vie des patients et constitue un facteur de risque accru d'accident vasculaire cérébral, d'obésité ou encore de diabète. Elle peut également favoriser l'apparition de certains troubles de l'humeur comme la dépression et augmenter le risque d'accident de la route liés à la somnolence, souvent les plus graves car exempts de toute tentative d'évitement.

L'étude Covid-19 et apnée du sommeil : faits et chiffres clés

- **99,3% des patients interrogés utilisent une machine à pression positive continue (PPC) pour traiter l'apnée du sommeil.**
- Près de la totalité des répondants, soit **96 % des patients, affirment ne pas avoir arrêté leur traitement durant la crise.**
- **85,8% des patients affirment aussi ne pas avoir changé non plus la durée d'utilisation du traitement** pendant la crise sanitaire.
- **Seuls 15,2% des sondés affirment avoir bénéficié d'informations suffisantes et de conseils spécifiques concernant le Covid-19**, ainsi que sur la façon de gérer leur traitement.
- **11,8% seulement ont bénéficié d'une consultation médicale à distance** concernant leur apnée du sommeil.
- **25% des patients déclarent avoir modifié leurs habitudes alimentaires pendant le confinement.**
- **69 % des répondants déclarent que le confinement a eu un impact sur leurs horaires de sommeil** (32% se couchant plus tard et 25% se levant plus tard que d'habitude).

En savoir plus sur Alliance Apnées du Sommeil :

Depuis sa création en 2004, Alliance Apnées du Sommeil n'a de cesse de s'engager pour améliorer la prise en charge des malades atteints d'apnée du sommeil. Elle se fixe comme missions d'améliorer le dépistage et l'efficacité du traitement des personnes apnéiques mais également de promouvoir l'information et de favoriser la prise de conscience de cette maladie auprès du grand public et des autorités.

L'enquête a été menée en ligne à l'aide du logiciel SurveyMonkey avec un questionnaire auto administré diffusé auprès de la communauté d'Alliance Apnées du Sommeil *via* son fichier de contacts, son site internet et ses réseaux sociaux.

Pour plus d'informations sur l'apnée du sommeil, son diagnostic et ses traitements: <https://www.allianceapnees.org/>

Contacts presse

Clémence Roux – clemence.roux@opinionvalley.com – 06 42 36 31 43

Vincent Manesse – vincent.manesse@opinionvalley.com – 06 87 76 76 74