

Hypopnées et apnées du sommeil : une maladie avec des conséquences

“ Définition

Les ronflements, les hypopnées et apnées pendant le sommeil, peuvent apparaître chez tout le monde. En petit nombre cela ne pose pas de problème. Mais lorsqu'ils surviennent de façon répétée, que cela entraîne une fragmentation du sommeil, une baisse d'oxygénation de l'organisme, et des répercussions pendant la journée, il s'agit d'une maladie. On parle alors de Syndrome d'Apnées Hypopnées Obstructives du Sommeil (le SAHOS).

En France, **3 millions de personnes seraient touchées par les apnées du sommeil, soit environ 5% de la population.** C'est une maladie chronique très répandue qui peut se manifester chez l'homme comme chez la femme et à tous âges, jeunes adultes, personnes âgées et même chez l'enfant. Bien qu'il s'agisse d'un problème de santé majeur, présent dans le monde entier, le SAHOS reste à ce jour malheureusement encore insuffisamment diagnostiqué.

⚙ Mécanisme

Le SAHOS lorsqu'il n'est pas traité, peut avoir de graves conséquences sur la santé. Nous pouvons observer deux grandes familles de conséquences :

- Celles liées à la **fragmentation du sommeil** qui altère principalement le fonctionnement du cerveau (*Voir fiche n°5*),
- Celles résultant de la **baisse d'oxygénation** qui dégrade en grande partie le fonctionnement du corps (*Voir fiche n°6*).

Ces conséquences sur l'organisme peuvent entraîner d'autres, sur la gestion du quotidien et la qualité de vie de manière générale.

Les apnées, sont rarement dangereuses en soi, dans la mesure où la respiration reprend toujours d'elle-même généralement à l'occasion d'un micro-éveil. Le conjoint ne doit donc pas s'inquiéter, ni réveiller son partenaire.

3 MILLIONS
DE PERSONNES
EN FRANCE
SOUFFRENT D'APNÉES
DU SOMMEIL

ENFANTS
JEUNES & VIEUX

♀♂

J'EN PEUX PLUS...

Le Saviez-vous ?

Winston Churchill était connu pour ses ronflements et Napoléon Bonaparte était probablement porteur d'un SAHOS, il somnolait dans la journée et lors de la bataille de Waterloo, ses généraux n'osaient pas le déranger pendant la sieste.



Synthèse

- ◆ Les ronflements, hypopnées et apnées pendant le sommeil peuvent survenir chez tout le monde.
- ◆ Au-delà d'un certain seuil et quand les conséquences des hypopnées et apnées se font ressentir la journée, sur le corps ou encore le cerveau, cela devient une maladie à prendre en charge.