



Le sommeil est essentiel à la survie humaine



Les apnées du sommeil

Journée Performance et santé en entreprise
6 mai 2022
Barbara Bonvin – Fabienne Bricart-Theytaz

1

1

Programme



- ▶ Qu'est-ce qu'un sommeil de bonne qualité ?
- ▶ Les apnées du sommeil: définition, mécanismes, statistiques, facteurs favorisants, symptômes
- ▶ Conséquences : sur la santé, sur la qualité de vie et au travail
- ▶ Dépistage et prévention
- ▶ Traitements : effets et avantages
- ▶ Présentation des appareils



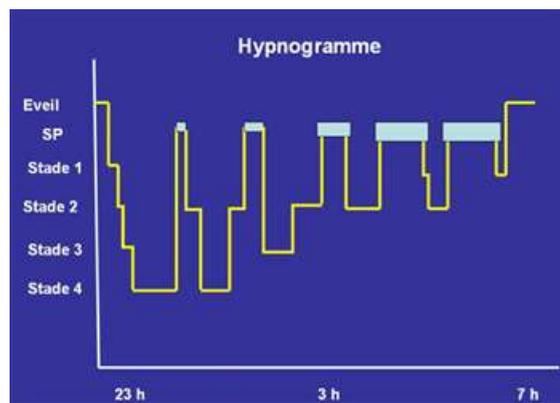
2



Qu'est-ce qu'un sommeil de bonne qualité ?



3



4

Définition



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



apnée = arrêt de la respiration

On appelle donc apnées du sommeil les brefs mais fréquents arrêts respiratoires qui se déroulent pendant le sommeil.

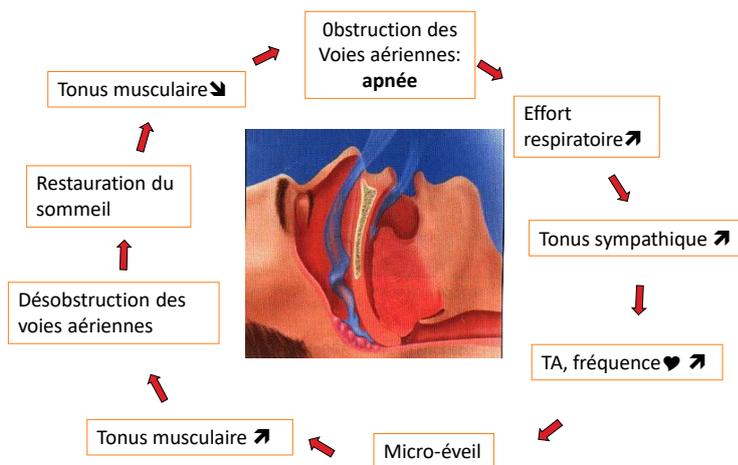
5

Mécanisme



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

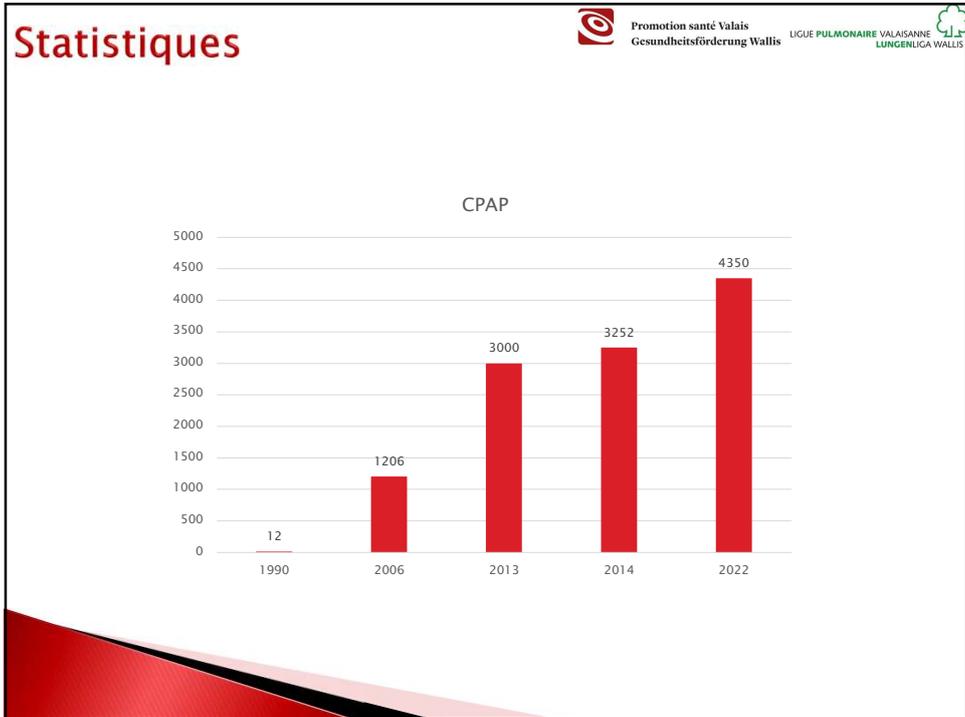
LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



6



7



8

Facteurs favorisants



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

- Surpoids
- Maigreur
- Héritéité
- Age
- Sexe
- Stress
- Positionnement
- Amygdales proéminentes
- Congestion nasale
- Alcool
- Tabagisme
- Caféine
- Diabète
- Somnifères
- Anxiolytiques
- Anatomie
- Sédentarité
- Inconnu
- Fatigue

9

Facteurs favorisants



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

- Surpoids
- Maigreur
- Héritéité
- Age
- Sexe
- Stress
- Positionnement
- Amygdales proéminentes
- Congestion nasale
- Alcool
- Tabagisme
- Caféine
- Diabète
- Somnifères
- Anxiolytiques
- Antalgiques
- Anatomie
- Sédentarité
- Inconnu
- Fatigue

10

Symptômes



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



- Somnolence
- Fatigue au réveil
- Endormissements involontaires
- Troubles de la mémoire
- Difficulté de concentration
- Irritabilité
- Dépression
- Céphalées
- Troubles de la libido
- Ronflements
- Sueurs nocturnes
- Mictions fréquentes la nuit
- Eveils suffocants
- Eveils fréquents
- Syndrome des jambes sans repos

11

Symptômes



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



- Somnolence
- Fatigue au réveil
- Endormissements involontaires
- Troubles de la mémoire
- Difficulté de concentration
- Irritabilité
- Dépression
- Céphalées
- Troubles de la libido
- Ronflements
- Sueurs nocturnes
- Mictions fréquentes la nuit
- Eveils suffocants
- Eveils fréquents
- Syndrome des jambes sans repos

12

Conséquences



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



Sur la santé

- Sommeil non réparateur
- Hypertension
- Infarctus / insuffisance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Syndrome métabolique

Sur la qualité de vie

- Vie sociale perturbée
- Manque d'énergie pour les activités courantes
- Intimité et sexualité dans le couple
- Incompréhension de l'entourage
- Risque d'accidents
- Endormissement au volant

13

Conséquences



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



Au travail

- Manque de concentration
- Endormissements involontaires
- Démotivation
- Mise en danger de soi et des collègues
- Risque d'accidents accrus pour toutes les personnes travaillant avec des machines ou des moyens de transport
- Incompréhension des collègues et des supérieurs
- Arrêts-maladie fréquents
- Perte du travail

Personne avec des apnées du sommeil non-traitées → Risque 6-7x plus élevé d'avoir un accident routier.

14

Dépistage



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



- ▶ Test en ligne
- ▶ Echelle Epworth
- ▶ Polysomnographie
- ▶ Polygraphie
- ▶ Puls-oxymétrie

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

Date: _____
Fonction de patient: _____
Score d'Epworth: _____

Quel risque de somnolence ou d'endormissement prévoyez-vous dans les situations suivantes ?

Utiliser l'échelle par jour pour choisir, dans chaque situation, le nombre le plus approprié :

	0 = ne s'endormirait jamais	1 = léger risque de s'endormir	2 = risque modéré de s'endormir	3 = forte chance de s'endormir
Assis(e) en train de lire	0	1	2	3
En regardant la TV	0	1	2	3
Assis(e), immobile, dans un lieu public	0	1	2	3
Passager(e) d'une voiture roulant une heure sans interruption	0	1	2	3
Allongé(e) pour se reposer l'après-midi	0	1	2	3
Assis(e) en parlant à quelqu'un	0	1	2	3
Assis(e) tranquillement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée quelques minutes dans le circulation	0	1	2	3

S.S.P. PROMOTION VALAISANNE pour la distribution de Valais



15

Prévention et prise en charge au travail



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS



- ▶ Dépistage dans le cadre de l'activité professionnelle: examens par la **médecine du travail** (prévention des accidents de travail)
- ▶ **Savoir reconnaître les symptômes** chez les collaborateurs/collègues
- ▶ **Ôter les craintes des chauffeurs** professionnels : oser en parler et se faire traiter
- ▶ **Aménagement** du cahier des charges jusqu'à ce que le collaborateur bénéficie de son traitement
- ▶ Proposition de **tests sur le lieu de travail**



www.fondationsommeil.com

16

Traitement

Appareillage des patients diagnostiqués

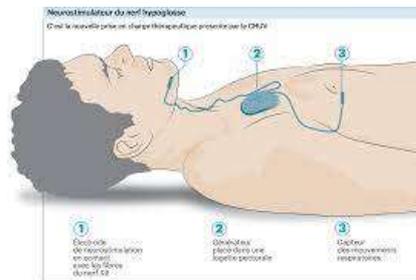
- ▶ Le traitement classique du syndrome d'apnées du sommeil est un appareillage par CPAP



17

Autres traitements

- ▶ Endoprothèses buccales
- ▶ Stimulation du nerf hypoglosse
- ▶ Uvulo-Pharyngo-Plastie
- ▶ Chirurgie maxillofaciale
- ▶ Ablation des amygdales
- ▶ T-shirt avec balles
- ▶ Didjeridoo



18

Conclusion



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

Avantages :

- ▶ Retrouver un sommeil de bonne qualité
- ▶ Prévenir les maladies cardio-vasculaires
- ▶ Améliorer la qualité de vie (sociale et professionnelle)
- ▶ Meilleure motivation au travail
- ▶ Meilleure capacité de concentration
- ▶ Réduction des accidents de travail
- ▶ Diminution de l'absentéisme

19



20