

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 9 mars 2015

### **Le test de risque d'apnées du sommeil: une contribution importante à la prévention d'accidents dus à des micro-sommeils**

**Près de 200 000 personnes ont fait le test de risque d'apnées du sommeil en ligne de la Ligue pulmonaire au cours des cinq dernières années. Environ un cinquième des personnes participantes ont mentionné souffrir de symptômes d'apnées du sommeil. Plus de 6 600 d'entre elles ont en outre indiqué avoir provoqué un accident en raison d'une somnolence.**

En Suisse, on estime que plus de 150 000 personnes souffrent du syndrome d'apnées du sommeil. Chez ces personnes, la respiration s'interrompt constamment pendant le sommeil. Elles se réveillent brièvement – souvent jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit – sans en être conscientes. Ces perturbations du sommeil profond ont notamment pour conséquence une somnolence diurne chronique et des troubles de la concentration. La tendance accrue à l'endormissement peut provoquer l'apparition de micro-sommeils, ce qui peut avoir des conséquences désastreuses voire mortelles dans la circulation routière. Dans le cadre du test de risque en ligne de la Ligue pulmonaire, 3,4% des participants ont indiqué avoir déjà provoqué une fois un accident à cause de leur somnolence. Cela correspond globalement à au moins 6654 accidents. «Nous partons de l'hypothèse que le test de risque en ligne apporte une contribution importante au diagnostic du syndrome d'apnées du sommeil et, de ce fait, à la prévention d'accidents. Il est particulièrement important que les personnes participant au test soient conscientes de ce risque et, en cas d'indication, se fassent examiner par un médecin», déclare le Prof. Konrad Bloch, pneumologue à l'Hôpital universitaire de Zurich.

#### **Un test en ligne simple**

La Ligue pulmonaire conseille près de 50 000 personnes sur l'utilisation d'appareils thérapeutiques, sur la gestion et la thérapie de la maladie et, en association avec le médecin, elle soutient les progrès de la thérapie. L'expérience montre que, souvent, des symptômes tels que les arrêts respiratoires pendant le sommeil, le ronflement et la somnolence diurne ne sont pas pris au sérieux. De nombreuses personnes atteintes ignorent toujours tout de leur maladie. Le test de risque en ligne ([www.liguepulmonaire.ch/apnees](http://www.liguepulmonaire.ch/apnees)) de la Ligue pulmonaire représente une possibilité simple, rapide et gratuite de déterminer son propre risque.

### **Un traitement simple et efficace**

Le syndrome d'apnées du sommeil peut être traité efficacement. Le traitement le plus fréquent est la thérapie dite CPAP, dans laquelle un masque respiratoire porté pendant la nuit crée une surpression dans les voies respiratoires et les maintient ainsi ouvertes. En peu de temps, nombre de personnes atteintes ressentent déjà une nette amélioration de leur état de santé et la somnolence diminue. Des adaptations du mode de vie, comme par exemple une réduction du poids corporel, revêtent également de l'importance pour le succès du traitement.

### **Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à:**

Ligue pulmonaire suisse  
Grégoire Vittoz, porte-parole  
Tél. +41 21 623 38 85  
gregoire.vittoz@lpvd.ch

### ***Vivre, c'est respirer***

*La Ligue pulmonaire conseille et prend en charge les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire. Elle les aide ainsi à vivre le plus possible sans douleurs et de façon indépendante et à bénéficier d'une meilleure qualité de vie.*

*Intégrée dans un excellent réseau de professionnels, la Ligue pulmonaire répond aux demandes de ses patientes et de ses patients et les encourage à s'entraider. En étant active dans la prévention et en s'engageant pour un air plus pur, la Ligue pulmonaire agit pour qu'il y ait toujours moins de personnes atteintes de maladies pulmonaires et des voies respiratoires.*