

Sion, le 12 mai 2016

## **Apnées du sommeil : La Ligue pulmonaire au service des patients**

### **Faites le test de risque !**

**En Valais, plus de 6000 personnes âgées de plus de 30 ans souffrent 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.**

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

La Ligue pulmonaire valaisanne conseille près de 4000 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/test-apneesdusommeil](http://www.liguepulmonaire.ch/test-apneesdusommeil) de la Ligue pulmonaire représente une possibilité simple, rapide et gratuite de déterminer son propre risque.

#### **En 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.

## « Proximité et réactivité » de la Ligue pulmonaire valaisanne

Une antenne dans chaque région : Massongex, Martigny, Sion, Montana et Viège

Du personnel soignant spécialisé dans le domaine des apnées de la Ligue pulmonaire est à votre service pour :

- Offrir un choix de matériel adapté à la physiologie et aux besoins du patient
- Dispenser des conseils pour favoriser l'adaptation de la thérapie
- Evaluer les besoins et soutenir le patient dans l'intégration du traitement au quotidien
- Assurer un suivi annuel ou en fonction des besoins

La Ligue pulmonaire collabore selon les difficultés de la personne concernée avec des diététiciennes ou des assistantes sociales.

Deux fois par année, la Ligue pulmonaire organise des soirées d'information dans tout le Valais pour les personnes récemment appareillées.

L'ensemble de ces prestations sont réalisées en collaboration avec le pneumologue attitré de la personne.

### Sont à disposition pour des interviews :

Dr Jean-Georges Frey, FMH en pneumologie, médecin chef Centre Valaisan de Pneumologie, Président des pneumologues valaisans, 027 603 81 90

Mme Barbara Bonvin, Infirmière resp. secteur cpap, Ligue pulmonaire Valaisanne Téléphone 027 603 80 54

### Témoignages

M. Patrick Bérode, Directeur de l'association hôtelière du Valais, 079 326 21 12

M. Philippe Durrett, Chef d'entreprise, 079 357 12 44

#### ***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.*

Un secteur de  
Ein Bereich der



Promotion Santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



En Valais, plus de  
6000 personnes  
souffrent d'apnées  
du sommeil.

Faites le  
test en ligne  
[liguepulmonaire.ch](http://liguepulmonaire.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS

