

## Comprendre et traiter l'apnée du sommeil - Fiche conseil

---

L'apnée obstructive du sommeil correspond à des interruptions temporaires et répétées de la respiration au cours du sommeil (pauses respiratoires).

Ces pauses se produisent lorsque les muscles de l'arrière de la gorge se relâchent, entraînant un rétrécissement ou une fermeture de vos voies respiratoires. Vous ne recevez alors pas assez d'air, ce qui peut réduire le niveau d'oxygène dans votre sang.

Votre cerveau détecte ces pauses respiratoires et vous réveille brièvement pour que vous puissiez rouvrir vos voies respiratoires. Ce réveil est généralement si bref que vous ne vous en souvenez pas. Ce schéma peut se répéter de 5 à 30 fois ou plus par heure, toute la nuit. Il est alors difficile d'atteindre les phases profondes et réparatrices du sommeil.

La perturbation de votre sommeil peut entraîner une somnolence durant la journée. Cette somnolence peut être responsable d'endormissements pouvant être dangereux pour vous ou votre entourage, notamment en cas de survenue durant la conduite automobile ou au cours de certaines activités sportives ou professionnelles.

**Si vous présentez une somnolence, vous ne devez en aucun cas conduire.**

L'apnée obstructive du sommeil est également associée à des maladies cardiaques ou vasculaires comme l'hypertension artérielle.

Le choix du traitement dépend de la sévérité de vos symptômes, et notamment de votre fatigue, mais aussi de la fréquence et de la profondeur de vos épisodes d'apnée.

**Si vous présentez un surpoids ou une obésité, une perte de poids peut aider à réduire la sévérité de votre apnée du sommeil.**

Par ailleurs, la prise d'alcool et de certains médicaments (notamment les somnifères) peuvent aggraver le trouble. Évitez de boire de l'alcool en soirée. N'interrompez pas vous-même vos traitements mais demandez conseil à votre médecin pour savoir s'il pourrait être utile d'adapter certains d'entre eux.

Pour en savoir plus sur l'apnée du sommeil, scannez le QR code.



**Information sur l'apnée du sommeil**

Assurance Maladie

Site internet