

Fiche Pathologie

Syndrome d'apnée du sommeil

Auteur : Comité de rédaction du CNMR (Juillet 2026)

Qu'est-ce que c'est ?

- Le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS), souvent appelé syndrome d'apnées du sommeil, est un trouble respiratoire caractérisé par des interruptions répétées de la respiration pendant le sommeil.
- Ces épisodes sont dus à une obstruction partielle (hypopnée) ou complète (apnée) des voies aériennes supérieures, généralement au niveau du pharynx. Ils entraînent une diminution de l'oxygénation du sang et provoquent de nombreux micro-réveils, souvent inconscients.
- Le sommeil devient alors moins réparateur, avec des répercussions importantes sur la qualité de vie, la vigilance et la santé cardiovasculaire.
- Le syndrome d'apnées du sommeil peut toucher les hommes comme les femmes, mais il est plus fréquent après 50 ans et chez les personnes en surpoids ou obèses.
- Lorsqu'il n'est pas pris en charge, il peut favoriser l'apparition ou l'aggravation de maladies cardiovasculaires, métaboliques, neurocognitives et respiratoires.

Quelques chiffres

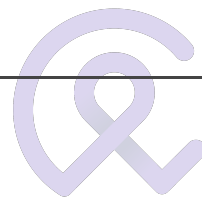
- On estime qu'environ 5 à 10 % de la population adulte présente un syndrome d'apnées du sommeil nécessitant une prise en charge médicale.
- En France, plusieurs millions de personnes seraient concernées, mais de nombreux cas restent encore non diagnostiqués.
- Le risque augmente avec l'âge, le surpoids, l'obésité, certaines anomalies anatomiques des voies aériennes supérieures et la consommation d'alcool ou de sédatifs avant le coucher.
- Le syndrome d'apnées du sommeil est également plus fréquent chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle, de diabète ou de maladies cardiovasculaires.

Impact économique et sociétal

- Le syndrome d'apnées du sommeil représente un enjeu important de santé publique. La somnolence qu'il provoque augmente le risque d'accidents de la route, d'accidents du travail et de baisse des performances professionnelles.
- Les complications cardiovasculaires et métaboliques associées génèrent également des coûts importants pour le système de santé. Un diagnostic et une prise en charge précoces permettent d'améliorer la qualité de vie et de réduire ces risques.

Quels sont les symptômes ?

- Les symptômes les plus fréquents sont :
 - Des ronflements importants et réguliers ;
 - Des pauses respiratoires observées par l'entourage ;
 - Des réveils fréquents au cours de la nuit ;



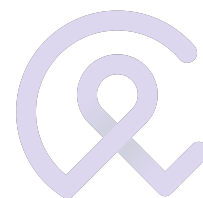
- Une sensation d'étouffement ou de suffocation pendant le sommeil ;
- Une fatigue persistante au réveil ;
- Une somnolence excessive dans la journée ;
- Des difficultés de concentration ou de mémoire ;
- Des maux de tête matinaux ;
- Une irritabilité ou des troubles de l'humeur.
- Certaines personnes ignorent qu'elles souffrent d'apnées du sommeil jusqu'à ce que leur entourage remarque les pauses respiratoires nocturnes.

Comment fait-on le diagnostic ?

- Le diagnostic repose sur l'analyse des symptômes et sur un enregistrement du sommeil.
- L'interrogatoire médical et l'examen clinique
- Le médecin recherche les symptômes évocateurs, les facteurs de risque et les éventuelles complications associées.
- La polygraphie ventilatoire nocturne
- Il s'agit de l'examen le plus fréquemment réalisé.
 - Effectué à domicile ou dans un centre spécialisé, il enregistre notamment :
 - Les mouvements respiratoires ;
 - Le débit d'air ;
 - L'oxygénation du sang ;
 - La fréquence cardiaque.
- L'examen est indolore et permet de mesurer le nombre d'apnées et d'hypopnées par heure de sommeil.
- La polysomnographie
 - Dans certaines situations, un examen plus complet peut être proposé.
 - Il permet également d'enregistrer l'activité cérébrale, les mouvements oculaires et l'activité musculaire pendant le sommeil.
 - Cet examen est généralement réalisé dans un laboratoire du sommeil.

Quels sont les traitements ?

- La prise en charge dépend de la sévérité du syndrome et des caractéristiques du patient.
- Les mesures hygiéno-diététiques
- Elles constituent la première étape du traitement :
 - Perte de poids en cas de surpoids ou d'obésité ;
 - Réduction de la consommation d'alcool ;
 - Arrêt du tabac ;
 - Activité physique régulière ;
 - Respect d'horaires de sommeil réguliers.
- La pression positive continue (PPC)
- La PPC constitue le traitement de référence des formes modérées à sévères.
 - Elle consiste à porter un masque relié à un appareil qui délivre de l'air sous pression afin de maintenir les voies aériennes ouvertes pendant le sommeil.
 - Ce traitement améliore généralement rapidement la qualité du sommeil et la vigilance diurne.
- Les orthèses d'avancée mandibulaire
- Ces dispositifs, portés durant la nuit, permettent d'avancer légèrement la mâchoire inférieure afin de maintenir les voies aériennes ouvertes.
 - Ils peuvent être proposés dans certaines formes légères à modérées.



Le Traitement chirurgical

- Dans certains cas particuliers une chirurgie maxillo-faciale peut être proposée ou un stimulateur du nef génioglosse.

Les effets indésirables possibles

- Ces effets sont généralement limités grâce à un accompagnement adapté.
- La PPC peut entraîner :
 - Une sécheresse nasale ou buccale ;
 - Une irritation cutanée liée au masque ;
 - Une sensation d'inconfort initiale.

Nos conseils

- Pour prévenir ou limiter les conséquences du syndrome d'apnées du sommeil :
 - Consulter en cas de ronflements importants associés à une fatigue persistante ;
 - Maintenir un poids adapté à sa situation ;
 - Limiter la consommation d'alcool, notamment le soir ;
 - Éviter les médicaments sédatifs sans avis médical ;
 - Respecter les horaires de sommeil ;
 - Pratiquer une activité physique régulière ;
 - Utiliser correctement les dispositifs prescrits ;
 - Assurer un suivi régulier avec les professionnels de santé.
- La prise en charge du syndrome d'apnées du sommeil améliore non seulement la qualité du sommeil mais aussi la santé cardiovasculaire, la vigilance et la qualité de vie.

Pour en savoir plus

- [Assurance Maladie \(ameli.fr\)](https://ameli.fr)
- [Haute Autorité de Santé \(HAS\)](https://www.has-sante.fr)
- [Société de Pneumologie de Langue Française \(SPLF\)](https://www.splf.org)
- [Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil \(SFRMS\)](https://www.sfrms.org)
- [Institut National du Sommeil et de la Vigilance \(INSV\)](https://www.insv.fr)

Références bibliographiques

1. Haute Autorité de Santé. Syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil de l'adulte : diagnostic et traitement. Saint-Denis La Plaine : HAS.
2. Caisse Nationale de l'Assurance Maladie. Apnées du sommeil : symptômes, diagnostic et traitement. Paris : Assurance Maladie.
3. Société de Pneumologie de Langue Française. Recommandations pour la prise en charge du syndrome d'apnées du sommeil. Paris : SPLF.
4. Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil. Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil : informations pour les patients. Paris : SFRMS.
5. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Le sommeil et ses troubles. Paris : INSV.

