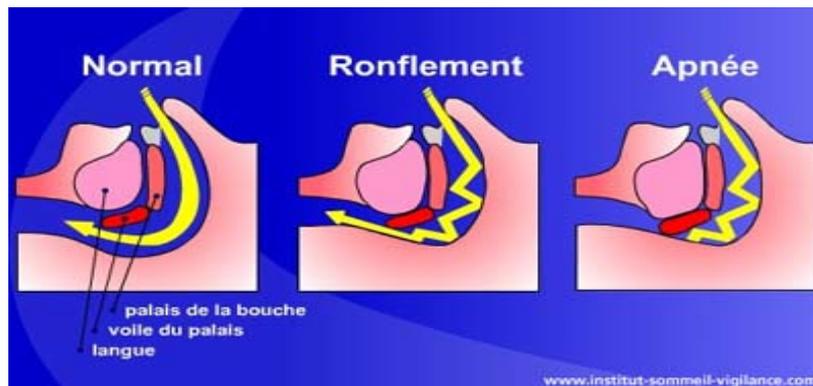


Les apnées du sommeil

le Syndrome d'Apnée du Sommeil est une affection courante qui se caractérise par un nombre excessif des arrêts (apnées) ou de diminution (hypopnées) de la respiration pendant des périodes plus ou moins longues au cours de votre sommeil. Ces pauses respiratoires peuvent se reproduire jusqu'à 500 fois par nuit. De ce fait, vous vous réveillez momentanément pour reprendre votre respiration. Même si le plus souvent ces éveils sont inconscients, la qualité de votre sommeil en est très altérée.

Les apnées du sommeil peuvent avoir plusieurs origines mais la forme la plus courante est l'arrêt respiratoire dû au collapsus de voies aérienne supérieure au niveau du pharynx et est appelé Syndrome d'Apnées Obstrucitives du Sommeil.



- **Quels sont les principaux facteurs à l'origine du SAOS ?**

Il existe différentes causes : l'âge, l'obésité, la ménopause, les anomalies maxillo-faciales...

La consommation d'alcool et de somnifères provoque également le relâchement des voies aériennes supérieures.

***A retenir :** Le S.A.O.S. représente une lutte permanente pour respirer la nuit. La cause est une obstruction répétée du pharynx.*

Cette obstruction a pour conséquence, entre autres, une fragmentation du sommeil, le plus souvent associée à des désaturations nocturnes en oxygène (baisse de la quantité d'oxygène dans le sang).

- **Quels sont les principaux symptômes associés au SAOS ?**

Une fatigue journalière, un risque d'endormissement lors de la conduite automobile et une préoccupation de l'entourage constatant des troubles respiratoires au cours du sommeil sont couramment relatés lors d'un examen médical. Les symptômes associés comprennent également :

- Somnolence diurne
- Ronflements
- Altération de l'humeur, irritabilité, dépression
- Manque d'énergie
- Maux de tête matinaux
- Troubles de la concentration et de la mémoire
- Nycturie
- Troubles sexuels



- **Quelles sont les conséquences pour la santé ?**

Le syndrome d'apnée du sommeil n'affecte pas uniquement la qualité du sommeil. Il peut augmenter le risque de développer d'autres pathologies graves :

- Hypertension artérielle
- Maladies cardiaques
- Insomnie
- Migraine chronique
- Diabète de type 2
- Dépression
- Insuffisance cardiaque
- Accidents vasculaires cérébraux



***A retenir :** Tous ces petits maux peuvent avoir des conséquences graves sur votre organisme (cerveau, cœur, poumons...).*

Suivez les conseils de votre médecin, car vos problèmes peuvent s'arranger