

Les Apnées du sommeil

Du diagnostic au traitement

Apnée

Arrêt respiratoire

Durant

Au moins dix secondes

Apnées Centrales

Pas de mouvements musculaires

Oubli de respirer

Apnées Obstructives

Mouvements musculaires présents

Absence d'arrivée d'air

Fermeture de la porte

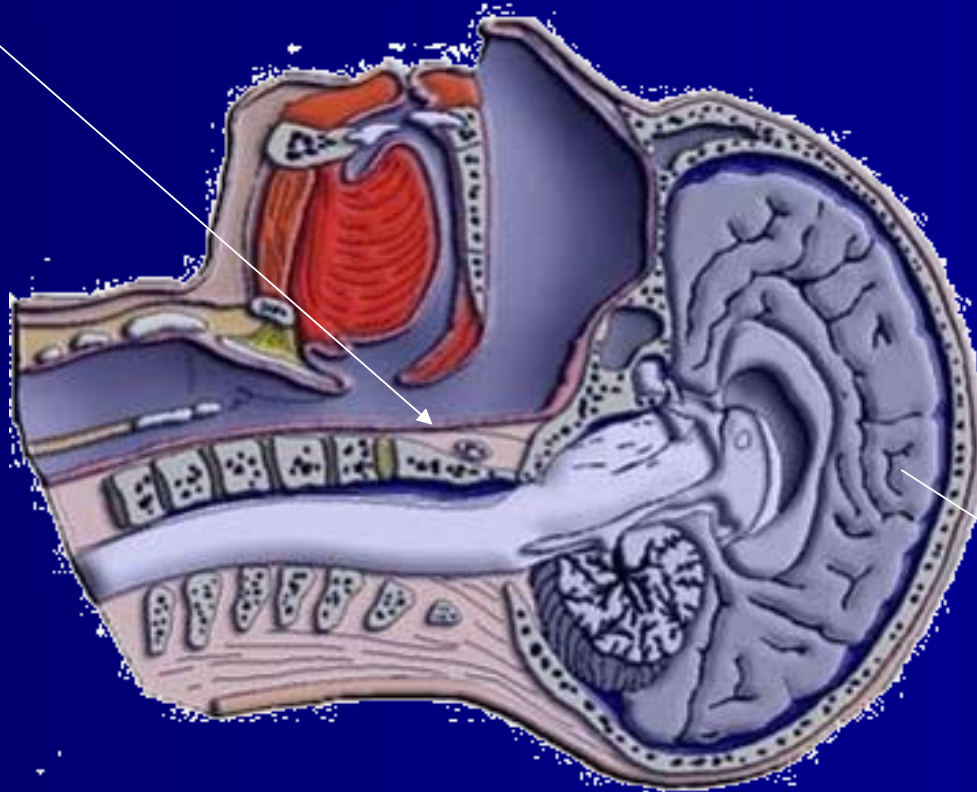
Hypopnées

Mouvements musculaires présents

Limitation d'arrivée d'air

Porte entrouverte

Apnée obstructive



*Apnée
centrale*

Indice Apnées - Hypopnées

IAH : *Nombre évènements par heure*
apnées centrales
+ apnées obstructives
+ hypopnées

Maladie Apnéique
à partir d'un IAH à 5 ou plus

Gravité de la maladie apnéique

Score IAH

5 à 10 Légère

10 à 20 Modérée

20 à 30

Intermédiaire

30 ou plus

Sévère

Fréquence de la Maladie

5 à 10 % de la population

30 % des plus de 70 ans

Fréquente dans

Maladies cardiaques

Obésité

Diabète

Mécanismes des complications

Asphyxie

le manque d'oxygène

Différences de pression

déformation des vaisseaux

Modifications hormonales

impact sur cœur, sucre,
les graisses et sommeil

Signes nocturnes de la maladie apnéique

Association au ronflement

Sueurs nocturnes

Maux de tête nocturnes

Sommeil agité

Réveils nocturnes

Envies d'uriner

Eveils en manque d'air

Signes diurnes de la maladie apnéique

Sommeil non réparateur

Maux de tête au réveil

Impuissance sexuelle

Troubles concentration

Instabilité Tension artérielle

Somnolence

Echelle d'Epworth

Dans les 8 circonstances suivantes, avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?

- si ce risque est inexistant, cochez 0
- si ce risque est minime, cochez 1
- si ce risque est modéré, cochez 2
- si ce risque est important, cochez 3

exemple : si le risque de vous endormir "assis en lisant un livre ou le journal" est modéré cochez : 2

- | | |
|--|---|
| 1. Assis en lisant un livre ou le journal | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 2. En regardant la télévision | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 3. Assis, inactif, dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente) | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 4. Si vous êtes passager d'une voiture pour un trajet d'une heure | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 5. En étant allongé après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 6. En étant assis, en parlant avec quelqu'un | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 7. En étant assis, après un repas sans boisson alcoolisée | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 8. En étant au volant de la voiture, au cours d'un arrêt de la circulation de quelques minutes | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |

Total :

Complications de la maladie apnéique

Sur mortalité

Accidents de la route

Risque x 2 à 16

Incidents cardiaques

Attaques cérébrales

Dépression nerveuse

Qui dépister ?

Ronfleur

Somnolent

Complications cardiaques

Diabétique

Obèse

Bilan pré opératoire

...

Pourquoi dépister ?

Bénéfice des traitements

Amélioration qualité de vie

Réduction des Complications

Comment dépister ?

Examens indirect

Oxymétrie nocturne

Polygraphie ventilatoire

Ambulatoire, Fixe

Poly somno graphie

Hospitalière

Oxymétrie Nocturne

Avantages

Facile
Faible coût
Lecture rapide

Inconvénients

Fiabilité modérée
Retentissement d'autres maladies

Impératif si positif

Passer un examen complémentaire



Polygraphie Ventilatoire



Ambulatoire

Hospitalière

Polygraphie Ventilatoire

Avantages

facile à poser

pose le diagnostic

Inconvénients

nécessite une validation

estime le sommeil

coût

Poly Somno Graphie

Associe

*Polygraphie Ventilatoire et
Electro Encéphalogramme*

Avantages

*Etudie le sommeil et la respiration
Travail d'équipe*

Inconvénients

*Hospitalisation et Coût
Conditions de sommeil
Délais de rendez vous*

L'avenir du dépistage

Poly Somnographie Ambulatoire

Avantages

Eviter hospitalisation
Réduire les délais

Inconvénients

Coût
Pas de travail en équipe
N'étudie que la respiration pas le sommeil

Les Traitements

La réduction du poids

Régime et activité physique

Chirurgie bariatrique

L'hygiène de vie

Arrêt du tabac

Arrêt ou réduction des toxiques

Equilibrer Nez Bronches Cœur

Les Traitements

Chirurgie ORL

Nez

Amygdales

Voile du palais

Correction déformation faciale

Avancée mandibulaire

La ventilation

Pression Positive Continue (PPC ou CPAP)



Actions de la PPC

Maintenir la porte ouverte

Efface

Ronflements

Apnées

Chute du taux d'oxygène

Les éveils nocturnes

Si appareil particulier :

Éliminer apnées centrales

Traiter l'insuffisance respiratoire

Difficultés avec la PPC

Tolérer le masque

Allergie, fuites d'air, claustrophobie

Ne pas irriter nez et gorge

Humidificateur

Durée de traitement

Au moins sur 4 heures de sommeil

Prise en charge PPC

Particularités du système Français

*Remboursement location PPC à 60 %
besoin d'une mutuelle*

Renouvellement annuel

Maintenance à domicile par prestataire

Durée minimale d'observance de 3 heures

Pas de contraintes de résultats, éducation

Orthèse d'Avancée Mandibulaire

Risques

dentaire et articulaire , délai d'action

Remboursement

seulement si échec PPC



L'avenir ?

Agir en amont

La lutte contre l'obésité

Dépistage ou diagnostic

Le somnologue, une spécialité

Traitement

*Electrostimulation du pharynx ?
Hormones du sommeil*

Merci de votre écoute

Laboratoire du sommeil Hôpital Bel Air

Docteur P. Botrus

Docteur D. Laugros

Docteur C. Scherer

Polygraphie ventilatoire ambulatoire

Docteur Y. Bassegoda