

07.01.2010 – 09:00 Uhr

Grande fatigue durant la journée et ronflements la nuit? Il peut s'agir d'un syndrome d'apnées du sommeil

Berne (ots) -

Les personnes qui ressentent une grande fatigue et s'endorment au cours de la journée souffrent peut-être d'un syndrome d'apnées du sommeil. En Suisse, quelque 150 000 personnes sont concernées par cette maladie, mais la plupart n'en sont pas conscientes. La Ligue pulmonaire suisse informe la population dès le 11 janvier 2010 au sujet de cette maladie par une campagne d'affichage à l'échelon national ainsi qu'en ligne sur Internet. Le test en ligne permet d'évaluer très simplement son propre risque de présenter un syndrome d'apnées du sommeil.

«Un syndrome d'apnées du sommeil non traité peut avoir des conséquences catastrophiques: un accident de la route à cause d'un accès de micro-sommeil ou des maladies cardio-vasculaires», déclare le docteur Robert Thurnheer, privat-docent en pneumologie. Il ajoute: «La campagne annuelle de vulgarisation de la Ligue pulmonaire suisse contribue à sensibiliser la population à ce problème de santé». Le mot grec "apnoia" signifie arrêt de la respiration. Car en effet, les très fréquents arrêts respiratoires et les ronflements bruyants irréguliers constituent aussi des symptômes caractéristiques du syndrome d'apnées du sommeil. A cela s'ajoute une extrême fatigue tout au long de la journée parce que les arrêts respiratoires nocturnes provoquent de brèves réactions de réveil. Si les personnes concernées estiment que ces symptômes sont désagréables, il est rare qu'elles les considèrent comme dangereux. De fait, elles ne consultent souvent leur médecin qu'à la suite d'un événement dramatique, par exemple après avoir failli provoquer un accident de la route qui aurait pu être mortel. Par ailleurs, les personnes souffrant d'un syndrome d'apnées du sommeil présentent un risque accru de maladies cardiaques et cardio-vasculaires.

Un test en ligne informe du risque de souffrir d'un syndrome d'apnées du sommeil

La Ligue pulmonaire suisse veut pallier la méconnaissance de cette maladie. Grâce au test en ligne sur www.liguepulmonaire.ch, chacun peut, en quelques minutes, tester son risque de souffrir d'apnées du sommeil. Il suffit de répondre à différentes questions relatives au sommeil et aux ronflements. L'évaluation du test indique si une consultation médicale s'impose. Les examens permettant le diagnostic du syndrome d'apnées du sommeil ont lieu dans un laboratoire du sommeil ou chez un pneumologue. La cause exacte d'un syndrome d'apnées du sommeil n'est toutefois pas connue. Ce sont les hommes d'âge moyen qui en sont le plus souvent atteints. Parfois, les apnées du sommeil sont héréditaires. Au nombre des facteurs de risque figurent la surcharge pondérale, la consommation excessive d'alcool et le tabagisme.

Le traitement: simple, rapide et efficace

Le syndrome d'apnées du sommeil peut être traité simplement et à long terme. Le traitement le plus souvent appliqué et le plus

efficace est la thérapie appelée CPAP (Continuous Positive Airway Pressure). Le ou la patient(e) porte pendant la nuit un masque nasal ou facial qui empêche les ronflements et les arrêts respiratoires. Souvent, les patients se sentent déjà plus reposés et en forme après quelques nuits seulement. Mais pour garantir le succès du traitement, il faut le poursuivre à long terme. Actuellement, la Ligue pulmonaire encadre quelque 29 000 personnes souffrant d'un syndrome d'apnées du sommeil. Sur prescription du médecin traitant, elle se charge du traitement au moyen de l'appareil respiratoire CPAP et répond aux questions des patients. Par ailleurs, sur le site Web www.liguepulmonaire.ch, le docteur Robert Thurnheer, privat-docent en pneumologie, répondra du 7 au 29 janvier 2010 aux questions médicales sur les apnées du sommeil.

Note:

- On peut se procurer gratuitement la brochure «Syndrome des apnées du sommeil - symptômes, diagnostic, traitement» en français, en allemand et en italien sur le site Web www.liguepulmonaire.ch, par e-mail à l'adresse info@lung.ch ou par téléphone au numéro 031/378'20'50.
- Des informations et du matériel iconographique sur les apnées du sommeil peuvent être téléchargés sur le site Web www.medias.liguepulmonaire.ch

Vivre, c'est respirer

La Ligue pulmonaire est l'organisation de santé suisse pour les poumons et les voies respiratoires. Elle s'engage pour réduire le nombre de personnes souffrant de maladies des voies respiratoires ou qui en meurent même prématurément, et pour éviter un maximum de douleurs aux insuffisants respiratoires et aux malades pulmonaires. 23 ligues cantonales représentent autant de points de contact importants pour les personnes souffrant de handicaps respiratoires et de maladies pulmonaires telles que l'asthme, l'apnée du sommeil, la bronchite chronique et la BPCO, ainsi que la tuberculose. La Ligue pulmonaire s'engage également pour un air de meilleure qualité - à l'intérieur comme à l'extérieur.

Contact:

Ligue pulmonaire suisse
Mme Ursula Luder, responsable marketing, communication, fundraising
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Berne 14
Tél.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch
Internet: www.liguepulmonaire.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100596150> abgerufen werden.