

06.01.2009 – 08:00 Uhr

Ligue pulmonaire suisse - Syndrome d'apnées du sommeil: ronfler peut nuire à la santé

Berne (ots) -

Près de 150'000 personnes souffrent dans notre pays du syndrome d'apnées du sommeil, mais très peu d'entre elles le savent. La maladie est souvent sous-estimée. En l'occurrence, elle est tout sauf anodine: le ronflement nocturne et les apnées du sommeil peuvent être à l'origine de maladies cardio-vasculaires et d'accidents de la circulation dus à un micro-sommeil. La Ligue pulmonaire fait toute la lumière sur cette maladie avec une campagne menée à l'échelle nationale, et propose un test de risque en ligne.

Les personnes qui sont souvent extrêmement fatiguées la journée et qui ronflent la nuit souffrent peut-être d'un syndrome d'apnées du sommeil. Le mot grec "apnoia" signifie interruption de la respiration. Car les apnées du sommeil et un ronflement sonore et irrégulier sont les principales caractéristiques du syndrome d'apnées du sommeil. Les patients qui en souffrent subissent entre 50 et plusieurs centaines de pauses respiratoires par nuit, et autant de micro-réveils chaque fois pour rétablir la respiration. Certes, ils ne s'en souviennent pas le lendemain matin, mais ils ressentent les conséquences de leur nuit agitée: fatigue diurne extrême et performances physiques et mentales réduites.

La fatigue diurne extrême et le ronflement ne sont pas anodins

Souvent, un syndrome d'apnées du sommeil n'est pas reconnu comme une maladie, car celle-ci est encore largement méconnue. Fatigue et ronflement sont certes considérés comme désagréables, mais rarement comme dangereux. Dans un grand nombre de cas, les personnes concernées ne consultent un médecin qu'après un événement grave comme un accident de la circulation provoqué par un micro-sommeil. Ou bien le syndrome d'apnées du sommeil non traité cause à moyen terme une hypertension artérielle et d'autres problèmes cardio-vasculaires. Grâce au test de risque en ligne proposé sur www.liguepulmonaire.ch, les personnes intéressées peuvent tester simplement leur risque d'apnées du sommeil. Après avoir répondu à quelques questions sur les thèmes de la fatigue et du ronflement, le résultat obtenu indique si un examen médical est indiqué.

Un traitement simple et efficace

Un syndrome d'apnées du sommeil peut être traité d'une manière simple et efficace. Le traitement le plus connu et qui donne également les meilleurs résultats est ce que l'on appelle la thérapie CPAP (Continuous Positive Airway Pressure, pression positive continue des voies respiratoires). La patiente ou le patient porte un masque nasal la nuit, qui empêche le ronflement et les pauses respiratoires. Souvent, les patientes et les patients se sentent beaucoup mieux et plus reposés après quelques nuits déjà. Pour être efficace, la thérapie doit être appliquée de façon continue.

La Ligue pulmonaire soutient

La Ligue pulmonaire suit actuellement quelque 25'000 personnes concernées par le syndrome d'apnées du sommeil. Elle propose la

thérapie avec un appareil de respiration CPAP sur ordonnance médicale, et répond aux questions des patientes et des patients. Ces derniers peuvent aussi se rencontrer dans des groupes d'entraide et d'échange d'expériences. Dans un cadre protégé, ils ont ainsi la possibilité de parler avec d'autres personnes concernées des problèmes qu'ils rencontrent avec la maladie. La Ligue pulmonaire s'est fixée pour objectif de faire connaître la maladie, ses risques et les possibilités de traitement. En janvier, une campagne d'affichage et une autre sur Internet attireront l'attention sur ce sujet.

Test de risque et brochure d'information

La brochure "Le syndrome d'apnées du sommeil - Symptômes, diagnostic et traitement" peut être commandée gratuitement en français, allemand et italien sur www.publications.liguepulmonaire.ch, par courriel à info@lung.ch, ou encore par téléphone au 031/378'20'50. Vous trouverez le test de risque et d'autres informations sur le syndrome d'apnées du sommeil sur www.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.

Note: il est possible de télécharger des informations et des photos sur le thème d'apnées du sommeil à partir de www.medias.liguepulmonaire.ch.

Contact:

Ligue pulmonaire suisse
Ursula Luder
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/100000839/100575783> abgerufen werden.