

06.01.2011 - 09:00 Uhr

Si vous ronflez la nuit ou ressentez une fatigue extrême la journée, songez au syndrome d'apnées du sommeil

Berne (ots) -

Les personnes qui ressentent une fatigue extrême le jour et ronflent la nuit 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 10 janvier 2011 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.

Le mot grec «apnoia» signifie arrêt de la respiration. Les très fréquents arrêts respiratoires pendant le sommeil et les ronflements bruyants constituent 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 et une perturbation du sommeil normal. 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. Par ailleurs, les personnes souffrant d'un syndrome d'apnées du sommeil présentent un risque accru de maladies cardiaques et cardio-vasculaires.

Un test simple en ligne sur les risques

Grâce au test en ligne sur www.liguepulmonaire.ch, chacun peut tester en cinq minutes son risque de souffrir d'un syndrome 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 chez son médecin de famille s'impose ou non. Les examens permettant le diagnostic du syndrome d'apnées du sommeil ont lieu dans un laboratoire du sommeil ou chez un pneumologue. Les hommes âgés de plus de quarante ans en sont le plus fréquemment 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 au long cours. 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.

Offres destinées aux personnes concernées

Au moyen d'un test en ligne très simple sur www.liguepulmonaire.ch, chacun peut tester en quelques minutes son risque personnel de souffrir d'un syndrome d'apnées du sommeil. Le professeur de médecine Robert Thurnheer, pneumologue, répondra en ligne du 10 au 28 janvier 2011 sous www.liguepulmonaire.ch à toutes les questions posées au sujet des apnées du sommeil. Actuellement, la Ligue pulmonaire encadre quelque 34'000 personnes souffrant d'un syndrome d'apnées du sommeil. Sur ordonnance du médecin traitant, la Ligue pulmonaire propose à la personne concernée une thérapie au moyen de l'appareil respiratoire CPAP et conseille aussi les patients pour qu'ils puissent faire face à ce problème de santé dans leur vie quotidienne. On peut également se procurer gratuitement la brochure «Syndrome d'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.

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.

Le matériel iconographique et d'information au sujet du syndrome d'apnées du sommeil peut être téléchargé sous www.medias.liguepulmonaire.ch

Contact:

Ligue pulmonaire suisse
Mme Ursula Luder
Responsable marketing, communication, fundraising
Tél.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100616889> abgerufen werden.