

09.01.2013 - 10:26 Uhr

## Apnées du sommeil: les femmes davantage touchées que communément admis jusqu'ici

Berne (ots) -

En Suisse, ce sont quelque 150'000 personnes qui sont victimes d'apnées du sommeil. Parce que cette maladie se manifeste par des symptômes tels que les ronflements, les arrêts respiratoires et une fatigue diurne, elle reste encore considérée davantage comme un «problème d'hommes» car elle se manifeste plus rarement et est moins étudiée chez les femmes. Depuis peu, dans les cercles d'experts, il est beaucoup question des apnées du sommeil des femmes. Différentes études ont montré que beaucoup plus de femmes étaient victimes d'apnées du sommeil que ce que l'on admettait jusqu'alors, mais que la maladie passait souvent inaperçue chez elles et n'était par conséquent pas traitée.

Sous-diagnostiquées chez les femmes

Les femmes aussi souffrent d'apnées du sommeil, et ceci beaucoup plus fréquemment que ce que l'on pensait communément. La différence est que chez elles, cette maladie passe plus souvent inaperçue. Des études épidémiologiques ont montré qu'un tiers des personnes touchées sont des femmes. En Suisse cependant, la proportion de femmes diagnostiquées pour des apnées du sommeil n'est que de 13%. Les femmes présentent plus fréquemment des symptômes atypiques et moins évidents, comme par exemple l'insomnie, les jambes sans repos (restless legs), les maux de tête matinaux et les dépressions. Jusqu'à présent, on n'a pas réussi à élaborer un questionnaire simple permettant d'identifier de manière fiable les apnées du sommeil chez les femmes. « Des études indiquent que les apnées du sommeil sont sous-diagnostiquées chez les femmes » affirme Prof. Robert Thurnheer, pneumologue. Après la ménopause, le risque d'apnées du sommeil augmente même fortement puisque d'un facteur deux fois et demie.

Les apnées du sommeil peuvent être traitées

Un syndrome d'apnées du sommeil non traité peut raccourcir de plusieurs années l'espérance de vie. Une récente étude a montré que des apnées du sommeil graves non traitées allaient de pair avec un risque élevé d'infarctus, même chez les femmes. Selon Prof. Thurnheer, «les patientes qui ont des apnées du sommeil graves non traitées meurent plus souvent de maladies cardiovasculaires que celles qui sont traitées dans un groupe de contrôle». C'est pourquoi les femmes qui souffrent d'insomnies, de fatigue diurne ou d'arrêts respiratoires nocturnes doivent être examinées par un médecin et traitées le plus tôt possible. Un simple test en ligne sur [www.liguepulmonaire.ch/test-apnees](http://www.liguepulmonaire.ch/test-apnees) donne une première information. Chez les femmes comme chez les hommes, la thérapie CPAP («Continuous Positive Airway Pressure») donne la plupart du temps de bons résultats: le masque respiratoire contribue à rétablir un sommeil normal, diminue les risques pour la santé et améliore la qualité de vie.

Offres pour les personnes concernées

A l'aide du simple test de risque en ligne (sur [www.liguepulmonaire.ch/test-apnees](http://www.liguepulmonaire.ch/test-apnees)), on peut déterminer son propre risque d'apnées du sommeil en quelques minutes. Du 7 au 25 janvier 2013, le professeur Robert Thurnheer, pneumologue, répondra à vos questions sur les apnées du sommeil à l'adresse [www.liguepulmonaire.ch/medecin-en-ligne](http://www.liguepulmonaire.ch/medecin-en-ligne). La Ligue pulmonaire s'occupe actuellement de quelque 43'000 personnes atteintes d'apnées du sommeil. Sur prescription médicale, elle propose le traitement avec l'appareil CPAP et conseille patientes et patients pour leur quotidien. La brochure intitulée «Les apnées du sommeil - Identifier les symptômes - gagner en qualité de vie» peut être obtenue gratuitement en allemand, français et italien à l'adresse [www.liguepulmonaire.ch/publications](http://www.liguepulmonaire.ch/publications), par e-mail à [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch), ou par téléphone au 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 afin de 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 une meilleure qualité de l'air, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Informations et matériel iconographique sur les apnées du sommeil peuvent être téléchargés sur [www.liguepulmonaire.ch/nc/fr/organisation/medias.html](http://www.liguepulmonaire.ch/nc/fr/organisation/medias.html)

Contact:

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100730888> abgerufen werden.