12.03.2014 – 09:00 Uhr

Apnée du sommeil: en parler au lit... dans la rue!

Berne (ots) -

L'apnée du sommeil ne fait pas que réduire la qualité de vie, elle augmente aussi le risque de maladies cardiovasculaires. Comme un lit est le meilleur endroit pour parler sommeil, la Ligue pulmonaire en a installé dans la rue, à Lausanne, afin de sensibiliser la population à cette thématique. Interpellés par cette action, les passants se sont vu proposer un test en ligne afin de déterminer leur niveau de risque.

«Vous ne pensez qu'à dormir toute la journée?» Telle est la question posée aux passants lausannois aujourd'hui par la Ligue pulmonaire. Et comme un lit est le meilleur endroit pour parler sommeil, deux lits occupés par une personne en train de ronfler ont été installés respectivement à la gare du Flon et à la Place St-François afin de les sensibiliser à l'apnée du sommeil et les inciter à faire le test en ligne sur www.liguepulmonaire.ch/test-apneesdusommeil

Les apnées du sommeil sont très fréquentes dans la population. Une étude romande soutenue par la ligue pulmonaire a récemment montré que plus d'une personne sur deux au delà de 40 ans présente des arrêts répétés de la respiration pendant la nuit. En raison d'un rétrécissement des voies respiratoires, leur respiration s'interrompt de manière intermittente pendant le sommeil. Elles se réveillent brièvement - souvent plus d'une centaine de fois par nuit - sans en être conscientes. Conséquences: fatigue, troubles de la concentration, fluctuations de l'humeur ou endormissements involontaires pendant la journée. Moins connus mais tout aussi dangereux sont les risques de maladies cardio-vasculaires.

Risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde

«Les réveils répétés faisant suite aux apnées ne sont pas perçus par les patients mais représentent un stress énorme pour le système cardiovasculaire. On observe chez ces patients un risque accru non seulement d'hypertension mais aussi d'attaque cérébrale et de défaillance cardiaque», déclare le Dr Raphael Heinzer, médecin responsable du Centre du sommeil au CHUV. Les individus souffrant d'apnée du sommeil sévère non traitée présentent un risque deux à trois fois plus élevé de subir un accident vasculaire cérébral ou un infarctus du myocarde dans les dix ans que les personnes en bonne santé.

Vivre plus longtemps et mieux grâce à la thérapie

Le traitement le plus utilisé pour l'apnée du sommeil est la thérapie dite CPAP, dans laquelle un masque relié à un petit compresseur d'air maintient ouvertes les voies respiratoires pendant la nuit en appliquant une pression positive. «Les patientes et les patients qui souffrent d'apnée du sommeil sévère profitent doublement d'une thérapie CPAP: après une phase d'adaptation au traitement, la qualité du sommeil s'améliore mais on note aussi une diminution de la tension artérielle et une diminution du risque de maladie cardiovasculaire à moyen terme», selon le Dr Raphael Heinzer. Pourtant, seul un tiers des plus que 150'000 personnes affectées en Suisse sont traitées. En cas de fatigue diurne ou de ronflements avec arrêts respiratoires, il est important de consulter son médecin.

Aide de la Ligue pulmonaire

En Suisse, la Ligue pulmonaire s'occupe d'environ 47'000 personnes souffrant d'apnées du sommeil. Sur ordonnance médicale, elle offre la thérapie CPAP et conseille les patientes et les patients dans leur vie quotidienne.

- Test de risque en ligne: www.liguepulmonaire.ch/test-apneesdusommeil

- Médecin en ligne: du 10 au 28 mars 2014 : Prof. Robert Thurnheer www.liguepulmonaire.ch/medecinenligne

- Brochures d'information gratuites: www.liguepulmonaire.ch/publications

- Autres informations: www.liguepulmonaire.ch/apnees

Vivre, c'est respirer

La Ligue pulmonaire conseille et prend en charge les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire. Elle les aide ainsi à vivre le plus possible sans douleurs et de façon indépendante et à bénéficier d'une meilleure qualité de vie. Intégrée dans un excellent réseau de professionnels, la Ligue pulmonaire répond aux demandes de ses patientes et de ses patients et les encourage à s'entraider. En étant active dans la prévention et en s'engageant pour un air plus pur, la Ligue pulmonaire agit pour qu'il y ait toujours moins de personnes atteintes de maladies pulmonaires et des voies respiratoires.

Contact:

Ligue pulmonaire suisse
Grégoire Vittoz, porte-parole
Tél. +41 21 623 38 85
gregoire.vittoz@lpvd.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100752764 abgerufen werden.