

> Je fais le point pour évaluer mon niveau de somnolence (Epworth)

Choisissez dans l'échelle suivante le chiffre le plus approprié à chaque situation :

| | |
|------------------------------|---|
| Ne somnolerait jamais | 0 |
| Faible chance de s'endormir | 1 |
| Chance moyenne de s'endormir | 2 |
| Forte chance de s'endormir | 3 |

Activité

- Assis en train de lire
- En train de regarder la télévision
- Assis, inactif, dans un endroit public (théâtre, réunion...)
- Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure
- Allongé l'après midi pour se reposer quand les circonstances le permettent
- Assis en train de parler à quelqu'un
- Assis, calmement après un repas sans alcool
- Dans une voiture immobilisé quelques minutes sans encombrement

Total

Chiffre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si mon total est de 10 ou plus je demande conseil à mon médecin



Document élaboré par
le Groupe de Travail Education Thérapeutique
en collaboration avec l'hôpital de Roubaix et Santélyis
Janvier 2012



Le Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS)



HTA vasc
Nord - Pas de Calais



HTA vasc
Nord - Pas de Calais





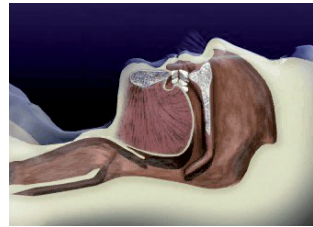
Je suis fatigué(e) le matin en me levant.
Je m'endors devant la télévision.
Mon conjoint se plaint de mes ronflements
et s'inquiète de mes pauses respiratoires.

Et si je faisais des apnées du sommeil ?

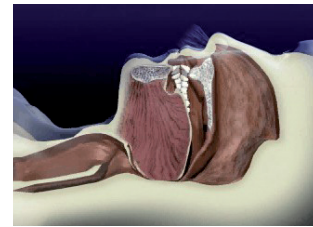
> Qu'est ce que le Syndrome d'Apnées ?

Ce sont des arrêts de la respiration (apnées) pendant le sommeil. Ils perturbent mon sommeil et mon système cardio-vasculaire.

> C'est dans la gorge que cela se passe ?



Filière normale



Filière avec obstruction

(source : image ResMed)

Oui, le plus souvent, on parle alors d'**apnées obstructives** liées au rapprochement anormal des parois de la gorge jusqu'à la fermeture empêchant l'air de passer dans mes poumons (schéma). Mais parfois, il s'agit d'un défaut de commande respiratoire située dans le cerveau, on parle d'**apnées centrales**. Dans les deux cas, l'oxygène de mon sang n'est plus suffisant (**Hypoxémie**). En réaction à cette hypoxémie, ma pression artérielle augmente et mon cerveau provoque **un réveil ou un microéveil** qui permet de reprendre ma respiration mais qui perturbe ma qualité de sommeil.

Cela explique la fatigue et d'autres signes comme :

- Endormissements la journée
- Endormissements au volant
- Perte de concentration
- Irritabilité
- Diminution de l'attirance sexuelle
- Maux de tête au réveil
- Sommeil agité
- Perte de mémoire
- Goût de rien
- Passage aux toilettes plusieurs fois par nuit

Les nombreuses hypoxies sont à l'origine des risques de complications graves pour mon cœur et mon cerveau (Hypertension artérielle, Infarctus du myocarde, Accident Vasculaire Cérébral...).

C'est pourquoi cette maladie reste importante à diagnostiquer et à traiter.