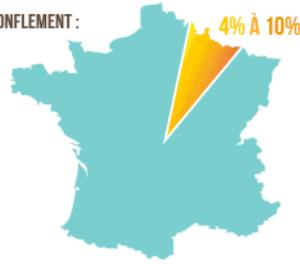


L'APNÉE DU SOMMEIL ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL (SAS) N'EST PAS QU'UN SIMPLE RONFLEMENT : IL S'ACCOMPAGNE DE PAUSES RESPIRATOIRES ET PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES GRAVES SUR LA SANTÉ



NE PAS CONFONDRÉ RONFLEMENT ET APNÉE DU SOMMEIL. 30 À 45 % DES ADULTES SONT DES RONFLEURS RÉGULIERS TANDIS QUE LES APNÉES DU SOMMEIL TOUCHENT 4 À 10 % DE LA POPULATION

QUELLES SONT LES CAUSES ?

UN RELÂCHEMENT DES MUSCLES DE LA GORGE ET DE LA LANGUE BLOQUE LE PASSAGE DE L'AIR LORS DE LA RESPIRATION. PLUS RAREMENT, LE CERVEAU CESSE D'ENVOYER L'ORDRE DE RESPIRER AUX MUSCLES RESPIRATOIRES



COMPLICATIONS POSSIBLES

À COURT TERME :

FATIGUE, MAUX DE TÊTE AU RÉVEIL, PROBLÈMES DE CONCENTRATION, IRRITABILITÉ...



QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?



LES PERSONNES EN SURPOIDS



LES FEMMES ENCEINTES ET FEMMES MÉNOPAUSÉES EN SURPOIDS



LES PERSONNES ÂGÉES

2X À 4X + FRÉQUENT CHEZ LES HOMMES DE + DE 60 ANS

À LONG TERME :

MALADIES CARDIOVASCULAIRES
NOTAMMENT DES RISQUES ACCRUS D'INFARCTUS DU MYOCARDE, D'HYPERTENSION SÉVÈRE, D'ARYTHMIE CARDIAQUE, D'INSUFFISANCE CARDIAQUE, DE PRISE DE POIDS ET DE DIABÈTE DE TYPE 2



DEPRESSION

LA FATIGUE, L'ISOLEMENT DÙ À LA GÊNE OCCASIONNÉE ET LA SOMNOLENCE SONT DES FACTEURS POUVANT MENER À LA DÉPRESSION



QUELLES SONT LES SIGNAUX D'ALARME ?

- UNE FATIGUE EXCESSIVE
- UNE SOMNOLENCE DURANT LA JOURNÉE
- DES RONFLEMENTS DE PLUS EN PLUS BRUYANTS
- UN BESOIN D'URINER SOUVENT LA NUIT
- DES PERTES DE MÉMOIRE
- DES MAUX DE TÊTE AU RÉVEIL
- DES PALPITATIONS
- UN ESSOUFFLEMENT À L'EFFORT
- UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE FRÉQUENTE SUR LE DEUXIÈME CHIFFRE (DIASTOLIQUE), AVEC UNE HYPERTENSION NOCTURNE



ACCIDENTS

LES PERSONNES TOUCHÉES ONT 2 À 7 FOIS PLUS DE RISQUE D'ÊTRE VICTIMES D'UN ACCIDENT DE LA ROUTE



COMPLICATIONS EN CAS DE CHIRURGIE

LES ANESTHÉSQUES PEUVENT AGGRAVER LES APNÉES DU SOMMEIL

