

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, 9 janvier 2012

Les apnées du sommeil – une maladie répandue mais sous-estimée

En Suisse, quelque 150 000 personnes souffrent d'apnées du sommeil, mais la plupart n'en sont pas conscientes. Des symptômes tels que des ronflements avec arrêts respiratoires associés à une grande fatigue durant la journée peuvent faire suspecter la maladie. Un test en ligne figurant sur www.test-apneesdusommeil.ch permet d'évaluer de manière simple et rapide s'il y a lieu de consulter son médecin de famille.

En janvier 2012, la Ligue pulmonaire suisse a lancé une nouvelle campagne de sensibilisation aux apnées du sommeil. En Suisse, quelque 150 000 personnes souffrent de cette maladie, mais le diagnostic n'est posé et un traitement instauré que pour quelques 35 % d'entre elles. La Ligue pulmonaire estime qu'il est nécessaire d'attirer l'attention de la population suisse sur cette maladie et l'invite, par le biais de sa campagne nationale, à effectuer un test de risque en ligne en cas de symptômes d'apnées du sommeil, tels que ronflements, arrêts respiratoires et fatigue extrême durant la journée. Grâce à ce test, les personnes potentiellement concernées sauront après quelques minutes déjà si une consultation auprès du médecin de famille est indiquée. En effet, si les symptômes sont élucidés et le risque connu, il est possible d'aider les personnes atteintes grâce à une thérapie appropriée.

Ronflements et fatigue diurne

Des ronflements bruyants avec des pauses respiratoires qui peuvent se produire plusieurs centaines de fois par nuit constituent un symptôme clairement audible d'apnées du sommeil. Les arrêts respiratoires se produisent en raison d'une obstruction dans la région pharyngienne, ce qui empêche l'air de circuler librement et provoque une réaction de réveil. Mais la plupart du temps, les personnes concernées ne s'en rendent pas compte. Toutefois, leur sommeil n'est pas réparateur, et elles se sentent la plupart du temps épuisées durant la journée et ont du mal à se concentrer. Des études le démontrent: les apnées du sommeil modifient sensiblement la tension artérielle.

Les arrêts respiratoires nocturnes constituent un stress pour l'organisme

Des études démontrent qu'à la suite de ces arrêts respiratoires, l'organisme sécrète davantage d'adrénaline, ce qui engendre une augmentation significative des pulsations et de la tension artérielle. Ceci explique le risque accru d'accident vasculaire cérébral et d'arrêt cardiaque que présentent les personnes souffrant d'apnées du sommeil. Mais il existe un autre risque encore: les accès de micro-sommeil (la personne s'assoupit durant quelques secondes). C'est surtout au volant qu'ils peuvent avoir de terribles conséquences, tant pour le conducteur que pour les autres usagers de la route.

Retrouver un sommeil réparateur grâce à une thérapie appropriée

En cas d'apnées du sommeil léger, il suffit parfois de modifier son mode de vie. Ainsi, perdre du poids en cas de surcharge pondérale ou renoncer à l'alcool avant le coucher peuvent déjà avoir un effet positif. Mais la plupart du temps, cette mesure ne suffit pas pour faire disparaître complètement les symptômes. Grâce à la thérapie dite CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), les apnées du sommeil peuvent être traitées efficacement. Durant son sommeil, le patient porte un masque respiratoire relié à un

appareil qui lui fournit de l'air en pression positive (surpression). Ainsi, la thérapie permet un retour du sommeil à la normale, sans ronflements ni arrêts respiratoires. Les patients souffrant d'apnées du sommeil bien traités peuvent en règle générale mener une vie tout à fait normale et prendre le volant en toute sécurité.

Offres destinées aux personnes concernées

Au moyen d'un test de risque en ligne très simple sur www.liguepulmonaire.ch, chacun peut tester en quelques minutes son risque personnel de souffrir d'apnées du sommeil. Qui a effectué ce test a désormais la possibilité d'inviter des personnes de son cercle de connaissances à faire également ce test. Les pneumologues Prof. Dr méd. Robert Thurnheer et Dr méd. Thomas Rothe répondront en ligne du 9 au 31 janvier 2012 sur www.liguepulmonaire.ch à toutes les questions posées au sujet des apnées du sommeil. Actuellement, la Ligue pulmonaire encadre quelque 38 000 personnes souffrant 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 «Les apnées du sommeil. Identifier les symptômes – gagner en qualité de vie» 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, ainsi que 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.