

# *Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil*

**Comprendre et démarrer  
la prise en charge**





# Sommaire

<b>Le syndrome d'apnée du sommeil</b>	<b>4</b>
Qu'est-ce que c'est ?	4
Quels en sont les risques ?	5
<b>Le traitement par CPAP</b>	<b>6</b>
<b>Le financement par l'INAMI</b>	<b>7</b>
<b>Conseils et astuces</b>	<b>8</b>
Mise en route du traitement	8
Conseils	8
Entretien du matériel	9
Complications et effets secondaires	11
Vos prochains rendez-vous	11

**Un syndrome d'apnée du sommeil vous a été diagnostiqué.**

**Une CPAP\* vous a été prescrite.**

**Vous vous posez des questions ?  
En voici les réponses.**

*\*CPAP : abréviation anglaise de «Continue Positive Airways Pressure» - «Pression positive continue dans les voies aériennes»*

# Le syndrome d'apnée du sommeil (SAS)

## Qu'est-ce que le SAS ?

### Une apnée est un arrêt de la respiration.

Si elle est obstructive, elle résulte d'un blocage au passage de l'air dans les voies aériennes supérieures. A l'endormissement, les muscles se relâchent, y compris ceux du fond de la gorge. Les parois des voies aériennes s'affaissent et le conduit se rétrécit. L'air passe plus difficilement et les tissus relâchés vibrent, provoquant le ronflement. Celui-ci entraîne un gonflement de la muqueuse qui réduit encore le canal respiratoire.

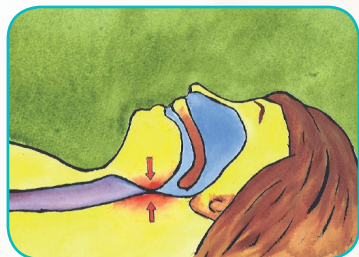


*Respiration normale*

La réduction du conduit induit une diminution de la ventilation appelée **hypopnée**.



*Hypopnée*



*Apnée*

Si le conduit s'obstrue complètement, la ventilation s'arrête, c'est une **apnée**.

La diminution de l'entrée d'air dans les poumons va provoquer une baisse du taux d'oxygène dans le sang. Il en résulte une augmentation des efforts respiratoires et un éveil de courte durée (3 à 15 sec.), inconscient, appelé "micro-éveil" et qui permet le retour du contrôle de la respiration.

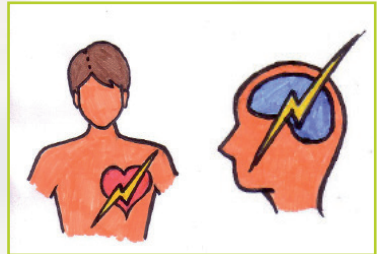
Ce cycle se répète toute la nuit.

Avec le temps, les apnées sont de plus en plus nombreuses et longues et les sommeils paradoxal et profond disparaissent.

## Quels sont les risques liés au syndrome d'apnée du sommeil ?

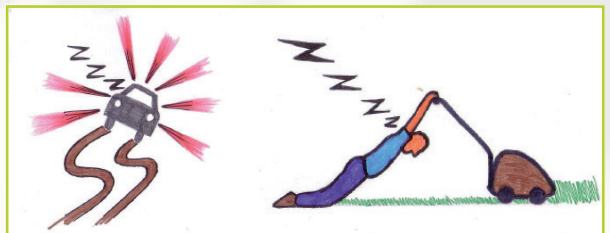
### Les risques cardio-vasculaires :

- Hypertension artérielle
- Infarctus du myocarde
- Accidents vasculaires cérébraux



### Les risques d'accidents :

- Accidents de voiture
- Accidents du travail



# Le traitement par CPAP

## Quel est le fonctionnement de la CPAP ?



La CPAP est un générateur d'air qui, par l'intermédiaire d'un tube et d'un masque, administre une pression positive dans les voies aériennes et permet de lutter contre leur affaissement.

Il s'agit d'un traitement qui ne guérit pas le syndrome d'apnée mais soutient les voies respiratoires durant le sommeil pour que les apnées ne surviennent plus.

La pression générée par la machine est réglée selon les besoins du patient, en respectant sa tolérance, sous prescription médicale. Cet appareillage n'a pas d'effet «somnifère». Néanmoins, en améliorant la respiration, il améliore le sommeil.

### La pression empêche les apnées

- Votre organisme est correctement oxygéné : il n'y a plus de perturbation dans vos vaisseaux sanguins, les risques de troubles cardiaques sont diminués.
- Il n'y a plus de micro-éveils, votre sommeil peut progresser naturellement: la somnolence diminue, disparaît et vous vous réveillez reposé, les risques d'accident de voiture et du travail diminuent.



# Le financement par l'INAMI

## Organisation du financement par l'INAMI

Pour avoir droit à l'intervention de l'INAMI, des conditions doivent être respectées :

1. Un examen du sommeil doit révéler par heure de sommeil : minimum 15 apnées ou hypopnées obstructives.
2. Un examen de contrôle avec CPAP doit révéler une nette diminution de ces indices.
3. Une fois la thérapie commencée, l'utilisation moyenne doit être d'au moins 4h par nuit. En cas d'arrêt de traitement suite à une utilisation insuffisante, votre traitement ne sera plus finançable durant 1 an

### A SAVOIR

Pour une personne apnéique, tout moment de sommeil sans CPAP est un moment de sommeil avec apnée, avec tous les risques précédemment cités que cela implique.

Le monde scientifique considère qu'un moment de sommeil sans CPAP n'est pas récupérateur. C'est la raison pour laquelle vous ne ressentirez une réelle amélioration de votre vigilance qu'à partir de 5 à 6h d'utilisation moyenne quotidienne.

La participation financière actuelle est de 0,25€ par jour, montant établi par l'INAMI pour responsabiliser les utilisateurs. Aucune assurance complémentaire ne couvre cette partie.



Si vous ne rentrez pas dans ces critères dictés par l'INAMI mais que votre état le nécessite, le médecin peut vous proposer de financer vous-même votre traitement.

# Conseils et astuces pour un bon démarrage

## Mise en route du traitement

Selon les cas et à la demande de votre pneumologue, la mise en route du traitement peut se faire :

- à l'hôpital, au cours d'une nuit d'hospitalisation
- à votre domicile, par la visite d'un fournisseur externe  
=> Dans ce cas de figure, celui-ci vous contactera afin d'organiser un rendez-vous.

Quand vous serez habitué à l'appareillage, vous devriez ressentir une nette amélioration :

- de vitalité et motivation
- de performance au travail
- d'humeur
- de performances sexuelles et de libido
- de vigilance au volant
- de qualité de vie




Néanmoins, pour ressentir tout cela, vous devez dormir avec le matériel. Il est possible que vous ayez besoin d'un temps d'adaptation.

## Nos conseils



1. Organisez votre sommeil : heures de coucher et de lever stable, petit rituel de mise au lit.
2. Utilisez votre matériel TOUS les soirs et essayez de dormir. Il est possible qu'il faille un peu plus de temps qu'avant, dans les premiers jours du traitement.
3. Si nécessaire, utilisez l'appareil MINIMUM 1h la première nuit, 2 la seconde, etc. Mais vous devez atteindre 6 heures pour le jour de l'examen de contrôle.
4. Utilisez la CPAP toutes les nuits !
5. Petit truc : surtout au début, mettre la CPAP pour tout moment de sommeil, y compris les siestes de courte durée.



## Entretien du matériel

Type de matériel	Illustration	Fréquence d'entretien	Entretien	Précautions particulières
<b>Masque</b>		1x/semaine	Lavez-le à l'eau tiède savonneuse en frottant les zones «sales». Rincez-le à l'eau claire et laissez-le sécher à l'air ou essuyez-le avec une serviette.	Ne le lavez pas au lave-vaisselle.
<b>Harnais</b>		1x/semaine	Frottez-le à la main dans de l'eau tiède savonneuse. Rincez-le et faites-le sécher sur une serviette éponge. En lave-linge, retirez les crochets et fixez les velcros puis lavez à 30°.	Ne jamais le placer au sèche-linge, cela détend le harnais et fait fondre les velcros qui ne s'agrippent plus.
<b>Tubulure</b>		<b>Extérieur</b> 1x/semaine <b>Intérieur</b> Quand nécessaire	Frottez-le à la main dans de l'eau tiède savonneuse. Remplissez le tuyau de cette eau et secouez-la à l'intérieur. Rincez-le en y faisant couler de l'eau claire. Faites sécher.	Ne le laissez jamais sécher au soleil ou sur un radiateur car le plastique vieillirait prématurément et craquerait.

## Entretien du matériel

Type de matériel	Illustration	Fréquence d'entretien	Entretien	Précautions particulières
<b>Filtre</b>		<p><b>Lavable</b> 1x/semaine</p> <p><b>Jetable</b> 1x/mois</p>	<p><b>Lavable</b> : à la main dans une eau claire ou savonneuse. Rincez-le correctement et séchez-le dans une serviette-éponge.</p> <p><b>Jetable</b> : le changer</p>	<p>Ne remplacez jamais le filtre dans l'appareil s'il est humide. Ne lavez jamais un filtre jetable.</p>
<b>Appareil</b>		<p>Quand nécessaire</p>	<p>Dépoussiérez-le avec un chiffon légèrement humidifié dans une eau savonneuse.</p>	<p>Retirez l'alimentation avant le dépoussiérage de l'appareil. Ne le mouillez jamais.</p>

## Complications et effets secondaires indésirables - Que faire ?

- Irritation de la peau sous le masque : lavez-vous correctement le visage à l'eau claire le soir et le masque à l'eau savonneuse le matin
- Écoulement nasal au réveil : mettez de la vaseline dans les narines
- Congestion nasale : débouchez au sérum physiologique ou utilisez les sprays prescrits par votre médecin. Complétez avec de la vaseline juste après si nécessaire.
- Sécheresse buccale : vérifiez que vous n'ouvrez pas la bouche en cours de nuit. Si c'est occasionnel, cela va passer, sinon, vous pouvez vous procurer une mentonnière ou demander un changement de masque. Gardez toujours sur votre table de nuit, une bouteille d'eau avec une paille pour humecter votre bouche en cours de nuit.

## Vos prochains rendez-vous

### Habitude

Il s'agit d'une nuit durant laquelle vous pourrez essayer le matériel à l'hôpital, sous la surveillance de l'infirmier spécialisé.

Cette nuit permettra de titrer la CPAP, c'est à dire de définir qu'elle est la pression dont vous avez besoin.

Cette étape n'est pas toujours prescrite par le médecin.

Vous avez rendez-vous le .....

**A tous vos prochains rendez-vous, prenez votre matériel complet.**

### Titration

Il s'agit d'une nuit de contrôle polysomnographique avec CPAP. On vous placera le même matériel que pour l'examen diagnostique mais en y ajoutant la CPAP. Cet examen est obligatoire pour obtenir l'intervention de l'INAMI et doit être fait dans le mois qui suit la mise en route du traitement.

La CPAP sera une nouvelle fois titrée et selon le déroulement de la nuit, la pression thérapeutique peut être modifiée le lendemain, avant votre sortie.

Vous avez rendez-vous le .....

### Rendez-vous avec le pneumologue

Pour obtenir le résultat de la titration. Selon ce résultat, il est possible que la pression de votre CPAP soit une nouvelle fois modifiée. Vous avez rendez-vous avec le Dr .....

le ..... à .....

**En consultation, ayez toujours vos vignettes de mutuelle.**

## Accès et contact

### **CHR Haute Senne - Saint Vincent (+2)**

Boulevard Roosevelt, 17

7060 Soignies

Téléphone général : 067 / 348 411

Site Internet : [www.chrhautesenne.be](http://www.chrhautesenne.be)



### **Laboratoire du Sommeil**

Téléphone : 067 / 348 310

Tous les jours de la semaine de 9h à 15h

E-mail : [labosommeil@chrhautesenne.be](mailto:labosommeil@chrhautesenne.be)

## Nos partenaires

### **Linde**

0800/135.37

081/58.55.99

[homecare.be@linde.com](mailto:homecare.be@linde.com)

### **Vitalaire**

02/255.96.01

[vp.vitalaire.belgium@airliquide.com](mailto:vp.vitalaire.belgium@airliquide.com)

### **Vivisol**

0800/945.47

068/27.06.40

[cs@vivisol.be](mailto:cs@vivisol.be)

Vous avez des questions ? Contactez-nous !