**Zeitschrift:** Générations : aînés
**Herausgeber:** Société coopérative générations
**Band:** 38 (2008)
**Heft:** 3

**Artikel:** Sommeil, les dangers de l'apnée
**Autor:** Pidoux, Bernadette
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-827013

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Par Bernadette Pidoux

# Sommeil, les dangers de l'apnée

Les affiches ont intrigué: on y voyait un homme aux paupières soutenues par des allumettes. Cette campagne concernant l'apnée du sommeil souhaitait informer sur un mal qui empoisonne les nuits, et les jours, de beaucoup de nos contemporains.

Tous ceux qui ronflent, qui souffrent de fatigue continuelle et d'état de somnolence diurne devraient passer le test de l'apnée du sommeil, un simple questionnaire évaluant les risques, disponible sur internet ou chez un médecin. Tel était le message lancé cet hiver par la Ligue pulmonaire suisse.

L'apnée du sommeil, c'est une courte interruption de la respiration pendant le repos. Certains patients qui en souffrent subissent jusqu'à 600 pauses respiratoires par nuit. Pour que la respiration se rétablisse, le cerveau est obligé de se réveiller brièvement. La respiration reprend, mais au prix d'une perturbation du sommeil. Généralement, le dormeur n'en garde aucun souvenir. Ces microréveils ont surtout pour inconvénient d'empêcher le sommeil profond, celui qui est vraiment réparateur. La conséquence de ce phénomène est une fatigue importante et une somnolence répétée, un manque de concentration et une irritabilité fréquente, malgré un nombre d'heures de sommeil normal. Les personnes qui souffrent d'apnée ont tendance à s'endormir devant la télévision et, bien pire, au volant. On estime que 10 à 25% des accidents de la route, de jour comme de nuit, sont liés à ce problème de sommeil perturbé. Les pauses respiratoires pendant la nuit entraînent en outre un manque d'oxygénation du sang, portant préjudice au système cardio-vasculaire. Il peut s'ensuivre à la longue une hypertension artérielle, un infarctus ou un accident vasculaire cérébral.

Bab.ch

Les personnes en surcharge pondérale ont plus de risque de faire de l'apnée du sommeil.

## Le rôle des proches

Rares sont ceux qui réalisent ce qui leur arrive. Ce sont les conjoints, amis et proches qui observent le phénomène. Les ronflements entrecoupés d'arrêts respiratoires sont en effet assez inquiétants pour la personne qui en est le témoin. Aucun chiffre précis n'existe encore pour la Suisse, mais une enquête américaine révèle que 2% des femmes et 4% des hommes d'âge moyen sont concernés.

Il est important de savoir qu'un certain nombre de facteurs entrent en ligne de compte dans le développement de cette maladie. Les patients souffrant d'un syndrome d'apnée sont souvent en surcharge pondérale. Il s'agit le plus souvent d'hommes, à partir de quarante-cinq ans, qui consomment de l'alcool et fument. Il semble que l'hérédité soit également en cause.

## Un équipement adapté

Le traitement le plus efficace contre les apnées n'est pas un médicament, mais une machine à pression positive appelée Cpap *(constant positive air pressure)*. L'appareil, une sorte de masque nasal que l'on doit porter toute la nuit, produit un flux d'air constant et doux. Les voies respiratoires restent ouvertes et ne sont plus obstruées, le dormeur respire librement. Cette méthode mécanique donne de bons résultats, pour peu qu'elle soit employée sur le long terme. Il faut un certain temps d'adaptation pour s'accoutumer à ce masque malgré tout assez encombrant. Les caisses maladie remboursent l'achat ou la location de cet équipement, disponible auprès de la Ligue pulmonaire suisse.

D'autres mesures peuvent être envisagées selon les cas: perdre du poids, empêcher le dormeur de se retrouver sur le dos, en cousant une balle de tennis à son pyjama, mais ce subterfuge n'est utile qu'en cas de légères apnées. Une opération permettant de corriger le rétrécissement de la cavité pharyngienne peut être proposée dans certains cas. Il existe enfin des dispositifs buccaux un peu moins encombrants que le Cpap qui reste pourtant le plus efficace. ■

## Le test pour évaluer les risques

Le site internet de la Ligue pulmonaire suisse www.lung.ch comporte un questionnaire évaluant vos risques en matière d'apnées. Il porte sur l'état général de la personne: fumez-vous, souffrez-vous d'hypertension, de transpiration nocturne? Le test propose en outre une série de situations dans lesquelles vous pourriez vous endormir: en lisant assis, en regardant la télévision, au théâtre, lorsque vous êtes passager dans une voiture, quand vous vous allongez l'après-midi, en parlant avec quelqu'un, lors d'un arrêt de quelques minutes de votre voiture. Selon vos réponses, la Ligue pulmonaire dresse un bilan sommaire qui vous permet de savoir si vous êtes dans la population à risques ou non.

Autre service proposé par la Ligue pulmonaire suisse: chaque mercredi de 17 h à 19 heures, des médecins répondent aux questions du public à propos des maladies respiratoires, au numéro de tél. 0800 404 800.

La Ligue s'occupe aussi de prévention et d'information dans les domaines du tabagisme et de la pollution atmosphérique, et à propos des maladies des voies respiratoires (toux chroniques, asthme, etc.)

Témoignage

## Un appareil salvateur

Rolf, 65 ans, souffre d'apnée depuis une quinzaine d'années: «Un matin, alors que je faisais un check-up chez mon médecin de famille, je me suis endormi sur le lit d'examens! J'avais pris conscience que conduire était devenu un acte dangereux au point que j'évitais les autoroutes et que, sur les routes cantonales, je cherchais les fontaines pour me rincer les yeux à l'eau froide. Inutile de dire que je m'endormais devant la télé et que je ronflais comme un bûcheron. Lorsque j'expliquais à mon médecin traitant que ma femme se réveillait brutalement chaque nuit parce que je suffoquais littéralement, il me dit que la situation était grave.

A l'Hôpital de l'Ile à Berne, les spécialistes constatèrent qu'il n'était pas possible de m'opérer, à cause d'un pharynx anormalement étroit avec un affaissement de la musculature. On me fit toutes sortes de mesures qui étaient alarmantes: la nuit, au lieu d'inspirer 90 pour cent d'oxygène, je n'en absorbais que 60 pour cent. Les nuits suivantes, on me mit un masque Cpap. Mes voies respiratoires restaient ainsi ouvertes. Pour être franc, il ne m'a pas été très facile de m'y faire. Mais la réussite était totale, je respirais plus de 95 pour cent d'oxygène, et après avoir dormi six heures, j'étais reposé, frais et dispos.

Je n'ai plus jamais passé une nuit sans mon appareil. Il m'accompagne partout, en Suisse et à l'étranger. Evidemment, dans un lit conjugal, ce masque respiratoire n'est pas d'un érotisme torride... Mais ma femme me dit qu'elle est soulagée d'entendre le ronronnement de mon appareil à dormir et de me savoir en sécurié.»