

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil n°1 Septembre 2015

[Soutenez-nous !](#)

LE MOT DU PRESIDENT

C'est avec plaisir que je vous présente le premier numéro de la **Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil** !

Que vous soyez, vous-même, ou une personne de votre entourage, concerné par l'apnée du sommeil, que vous soyez professionnel de santé ou bien simplement curieux de mieux connaître l'apnée du sommeil : cette newsletter est faite pour vous !

A travers ses diverses rubriques, la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil aura pour objectifs de vous **informer**, de **communiquer** et d'**échanger** sur l'apnée du sommeil et ses liens avec les autres maladies. Vous retrouverez aussi dans chaque numéro les actualités d'Alliance Apnées.

Cette Lettre a avant tout pour ambition de répondre à vos attentes ! Ainsi, n'hésitez pas à nous faire part de vos questions, de vos besoins et de vos attentes. Envoyez-nous aussi vos témoignages pour faire profiter la communauté de vos expériences !

Pour ce premier numéro une attention particulière sera portée sur les liens entre **cœur et apnée du sommeil**.

Je vous souhaite une bonne lecture et je vous donne rendez-vous dès le mois prochain pour un nouveau numéro !

Dr Marc Sapène
Président Alliance Apnées du Sommeil



LE COIN DE LA SCIENCE

Cœur et Apnées du Sommeil

Dr Denis LE ROY, cardiologue et **Joël ROMEU**, Président de l'association ACEPTA (Association du Centre d'Exploration et de Prévention et Traitement de l'Athérosclérose).



Ils ont accepté de répondre à nos questions !

Sommeil et cœur : quels sont les liens ?

Dr DL : On peut dire trois choses :

- La première est qu'un sommeil de bonne qualité aide à prévenir les maladies du cœur (AVC, infarctus).
- La deuxième est que les troubles du sommeil favorisent la survenue de nombreux problèmes cardiaques parmi lesquels : l'hypertension artérielle, troubles du rythme, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque. Cet impact se retrouve de façon nette sur le plan statistique.
- La troisième est que les maladies cardiaques peuvent aussi être des déclencheurs de troubles du sommeil. Cela a notamment été vérifié avec l'insuffisance cardiaque qui provoque des apnées obstructives et centrales du sommeil. L'insomnie entretient aussi des liens avec les maladies cardiaques.

Quels sont les effets de l'apnée du sommeil sur le cœur ?

Dr DL : D'une part, rappelons que l'apnée du sommeil provoque des arrêts respiratoires durant le sommeil. Cela est dû au relâchement des muscles de la gorge et de la langue qui bloquent le passage de l'air lors de la respiration et qui entraîne des « micro-éveils » durant la nuit. Cela enclenche plusieurs mécanismes au niveau du cœur :

- Une diminution de la quantité d'oxygène distribuée par le sang aux tissus, et notamment au cerveau (hypoxie nocturne)
- Des décharges d'hormones de stress (dites catécholamines).

Ce sont des phénomènes pouvant déclencher des souffrances cardiaques.

D'autre part, les apnées du sommeil détériorent la qualité du sommeil et peuvent par la même influencer sur les mécanismes de prise de poids, de sédentarité et sur ceux de l'humeur. Cela abîme les artères qui se bouchent (l'athérosclérose), ce qui peut provoquer des chocs cardiaques. Mais pas de panique, il existe un traitement !

Quels sont les effets du traitement par pression positive continue (PPC) ?

Dr DL : l'utilisation de la machine à PPC contribue efficacement à la correction des risques cardiaques évoqués. Plusieurs études l'ont prouvé. Mais cela va bien au-delà des souffrances cardiaques. Les effets bénéfiques de la PPC sont aussi incontestables sur d'autres symptômes tels la fatigue, la somnolence, les troubles de l'humeur etc. La PPC a un impact considérable sur la qualité de la vie des patients !

Traiter son apnée du sommeil, est-ce seulement utiliser sa machine PPC ?

JR : Non, une bonne hygiène de vie est à la fois indispensable et complémentaire à l'utilisation de sa machine à PPC. Adopter de bonnes habitudes alimentaires ne fera pas disparaître les symptômes mais les améliorera sensiblement. L'effet combiné de ces mesures favorise la reprise de l'activité physique.

Quels rôles pour les associations de patients dans la prise en charge de la maladie cardiaque ?

JR : Rejoindre un groupe associatif à la sortie de l'hôpital est selon moi une aide précieuse et incontournable dans la voie de la réhabilitation suite à un problème cardiaque. Je dirais que cela permet trois choses :

- **Construire du lien social** après le passage à l'hôpital. L'hospitalisation est souvent une rupture dans le parcours de vie d'une personne. Il y a un risque d'isolement post traumatisme (travail, famille).
- **Aider à la reprise en main** : combattre la sédentarité est indispensable. L'effet de groupe crée une émulation certaine et génère un phénomène d'entraide qui aide à maintenir un suivi régulier des activités physiques.
- **Devenir acteur de sa santé**

Dans le cadre de l'association que je préside, ACEPTA*, nous suivons un entraînement régulier avec des séances de cardiotraining (rameur, vélo elliptique, tapis roulant), d'aquagym et de marche nordique. Ce sont des activités physiques adaptées (APA) menées par des coachs formés. Des ateliers d'éducation thérapeutique complètent notre prise en charge. Il faut créer davantage de structures comme celle-là pour toucher plus de patients !

Avez-vous un message à faire passer ?

Dr DL : Oui, un message pour les cardiaques : prenez soin de votre sommeil ! Et un message pour tous : prenez soin de votre sommeil ! C'est un geste essentiel pour prendre soin de son cœur.

JR : Oui, et être toujours à l'écoute de son corps, prendre soin de sa santé est important. Prendre conscience aussi des messages de santé, c'est essentiel pour prévenir les risques cardio-vasculaires : éviter la sédentarité, réduire le tabagisme... Agir avant l'apparition des troubles !

Dr DL : J'ajouterais mon slogan fétiche : **Mangez ! Bougez ! Dormez !**

*Pour en savoir plus sur l'association ACEPTA : <http://accepta33.fr/>

DE L'AIR DANS VOS IDEES RECUES !

« De toute façon je prends que deux verres le soir,
c'est rien ! »

« Ça me détend, c'est mieux pour dormir. »



Explications de Nathalie Garcia, diététicienne :

L'alcool peut donner l'impression de s'endormir plus rapidement.

Cependant attention, la prise d'alcool le soir peut sérieusement perturber la qualité de votre sommeil. Boire de l'alcool avant d'aller au lit impacte la phase de **sommeil paradoxal**, phase qui succède au sommeil lent et durant laquelle l'activité cérébrale redevient intense. Votre sommeil en général sera alors moins réparateur, pouvant être à l'origine d'une sensation de fatigue importante au réveil et dans la journée.

Dans le cadre d'un traitement de l'apnée du sommeil, il est fortement conseillé d'adopter une bonne **hygiène de vie**, et notamment d'éviter (ou de limiter) la prise d'alcool. L'alcool favorise en effet le relâchement des muscles de la gorge et de la langue et a pour conséquence d'aggraver les apnées. Un conseil, supprimez toute boisson alcoolisée **au moins trois heures avant d'aller vous coucher**.

Par ailleurs, il est important de savoir que l'alcool n'est **pas indispensable à l'organisme** (contrairement par exemple aux vitamines ou aux protéines). Les boissons alcoolisées sont fortement énergétiques (par exemple, un verre de vin rouge à 10°, 150 ml, équivaut à 82 kcal). Mais les calories qu'elles apportent ne sont pas réutilisables pour un effort physique ou mental, ni pour le maintien de la température corporelle. De plus, ces calories renforcent le stockage des aliments, notamment gras et sucrés.

En matière de boisson, le Plan National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer de l'eau à volonté et ce, à tout moment de la journée. C'est la seule boisson indispensable à notre organisme, à boire sans modération !

LE MOT DU MOIS



E-santé, télémédecine... de quoi s'agit-il ?

La **e-santé** désigne l'utilisation du numérique au service de la santé. En plein essor, elle offre de nouvelles réponses aux problèmes que rencontre notre système de santé : pénurie de médecins dans certaines zones, inégalités d'accès aux soins, prise en charge des maladies chroniques, etc. Un des outils que permet la e-santé est la **télémédecine** : « une pratique médicale à distance mobilisant des technologies de l'information et de la communication » (article 78 de la loi HPST, 21 juillet 2009).

Sans se substituer aux pratiques médicales, la télémédecine offre des opportunités pour améliorer la prise en charge des patients. Elle permet : d'établir un diagnostic, d'assurer un suivi du patient dans le cadre de la prévention, d'obtenir un avis spécialisé, de préparer une décision thérapeutique, de prescrire des produits ou des actes ou encore d'effectuer une surveillance de l'état des patients.

La télémédecine regroupe 5 actes :

La téléconsultation

Un médecin donne une consultation à distance à un patient, lequel peut être assisté d'un professionnel de santé. Le patient et/ou le professionnel de santé à ses côtés fournissent les informations, le médecin à distance pose le diagnostic.

La régulation médicale

Les médecins des centres 15 établissent par téléphone un premier diagnostic afin de déterminer et de déclencher la réponse la mieux adaptée à la nature de l'appel.

La télésurveillance médicale

Un médecin surveille et interprète à distance les paramètres médicaux d'un patient. L'enregistrement et la transmission des données peuvent être automatisée ou réalisée par le patient lui-même ou par un professionnel de santé.

La téléexpertise

Un médecin sollicite à distance l'avis d'un ou plusieurs confrères sur la base d'informations médicales liées à la prise en charge d'un patient.

La téléassistance médicale

Un médecin assiste à distance un autre professionnel de santé au cours de la réalisation d'un acte.

Source : Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits de la femme

AGENDA

Conférences grand public : Alliance Apnées du Sommeil organise en octobre ses journées d'automne. **Conférences et ateliers thématiques** seront organisés à cette occasion dans plusieurs villes en France. Une attention particulière sera accordée aux **troubles du sommeil de l'enfant**. Des professionnels de santé spécialistes de l'apnée du sommeil seront là pour répondre à vos questions. Bientôt la liste des actions en ligne sur notre site : www.allianceapnees.org. Nous vous attendons nombreux !

Formation continue : **congrès JPRS** : les 2 et 3 octobre 2015 à **Montpellier**. Ce congrès permettra aux médecins intéressés de mettre à jour leurs connaissances sur l'apnée du sommeil et de valider leur DPC. Cette année le fil rouge du congrès sera « la médecine personnalisée appliquée au SAS ». Vous trouverez le programme et toutes les informations pratiques concernant ces JPRS ici : <http://www.jprs.fr/>

Pour plus d'information, rendez-vous sur : www.allianceapnees.org

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !



POUR NOUS CONTACTER

Téléphone : 01 41 31 61 63

Mail : contact@allianceapnees.org

Adresse : 66 rue des Tilleuls, 92100 Boulogne Billancourt

MENTIONS LEGALES

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 66 rue des Tilleuls – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél : 01 41 31 61 60 – Directeur de publication : Docteur Marc Sapene – Comité de rédaction : Dr Robert Clavel, Dr Yves Grillet, Dr Hervé Pégliasco, Dr Vincent Puel, Dr Luc Réfabert, Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

Si vous souhaitez ne plus recevoir notre newsletter, contactez-nous aux coordonnées indiquées ci-dessus ou via notre formulaire de contact sur [cette page](#).

Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 06 Janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de modification et de suppression aux données vous concernant. Vous pouvez à tout moment exercer ce droit sur simple demande à contact@allianceapnees.org.