



# La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil Des bonnes résolutions pour une rentrée sereine !

Soutenez-nous!

#### **EDITO**

C'est la rentrée! Celle-ci rime souvent avec les bonnes résolutions. Prendre une bonne résolution sert généralement à se fixer personnellement de nouveaux objectifs afin de se dépasser, s'améliorer. Chaque année, on ne manque pas d'idées!

Il y a les bonnes résolutions auxquelles on pense (presque) systématiquement : améliorer son hygiène de vie, augmenter son activité physique, manger équilibré. Découvrez des conseils et outils qui vous aideront à vous y tenir !

Il y en a d'autres auxquelles on pense moins. Pour les personnes concernées par l'apnée du sommeil, cela peut être de s'assurer de la bonne efficacité de son traitement tout en en prenant soin. Lisez nos recommandations pour bien entretenir votre machine à pression positive continue (PPC) ou votre orthèse d'avancée mandibulaire (OAM).

Vous vous posez des questions sur l'apnée du sommeil ? Pour bien démarrer cette rentrée, c'est avec plaisir que nous vous annonçons le **premier tchat d'Alliance Apnées du Sommeil vendredi 30 septembre.** Rendez-vous sur **www.allianceapnees.org de 12h30 à 18h.** Des experts répondront en direct à toutes vos questions. Parlez-en autour de vous !

Bonne lecture et belle rentrée à tous !



Dr Hervé PEGLIASCO
Pneumologue à Marseille
Membre du conseil d'administration d'Alliance Apnées du Sommeil

# Une bonne hygiène de vie est essentielle dans le traitement de l'apnée du sommeil!

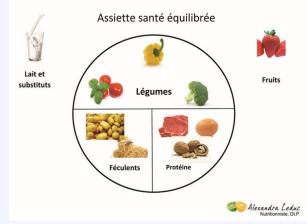
#### Une alimentation saine et équilibrée

La mise en place d'un traitement, par orthèse d'avancée mandibulaire ou par machine à pression positive continue, peut favoriser dans certains cas la perte de poids. Votre médecin pourra vous renseigner sur le mécanisme de perte de poids.

De plus, adopter de bonnes habitudes alimentaires permet, non pas de faire disparaitre, mais d'améliorer sensiblement les symptômes. En effet, avec la perte de poids, les tissus au fond de la gorge deviennent moins épais, libérant le passage de l'air.

#### Nutrition : la structure d'un repas équilibré





Assiette santé équilibrée par Alexandra Leduc, nutritionniste, <u>www.alexcuisine.com</u>

#### **Quelques conseils pratiques!**

- Mangez assis, dans le calme, à heures régulières.
- Mastiquez bien de manière à ne plus sentir la faim et à bien digérer le repas.
- Ne sautez pas de repas (petit déjeuner, déjeuner, +/- collation, dîner).
- Ne grignotez pas entre les repas (si sensation de faim gênante, faites une petite collation avec un yaourt, fromage blanc 0 à 20%MG, fruit ...).
- Si vous sentez le besoin de manger le soir devant la télévision, décalez le dessert du diner à ce moment-là.
- Pensez à boire de l'eau, à bien vous hydrater (1.5L min par jour).
- Evitez les aliments gras, trop énergétiques (biscuits apéritifs, charcuterie).
- Privilégiez les fruits et légumes afin d'avoir un apport en fibres satisfaisant.
- Contrôlez votre poids sans pour autant vous peser tous les jours (1 fois par semaine).
- Limitez les féculents (pomme de terre, riz, pâtes..) sans les exclure.
- Limitez votre consommation de produits sucrés (sodas, confiseries).
- Utilisez des aromates et des épices lorsque vous cuisinez.
- Privilégiez les cuissons sans matières grasses cuites (vapeur, wok, papillote, grillade, au court bouillon, au four)
- Evitez les plats préparés (souvent très caloriques et salés), préférez les préparations maison.
- Prenez le temps de cuisiner !

#### La pratique régulière d'une activité physique

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'exercice physique par jour.

L'activité physique est tout ce qui permet de bouger. Cela peut être des choses simples :

- Privilégier l'escalier aux ascenseurs.
- Dans les transports en commun : s'arrêter un arrêt avant son arrêt habituel de tram, bus ou métro et finir son trajet à pied.
- En voiture : se garer plus loin pour finir un trajet à pied.
- Faire ses courses à pied.
- Se balader entre amis, en famille.
- Promener son animal de compagnie.
- Jardiner lorsque la météo le permet.
- Faire du ménage.

#### Ce qui est essentiel:

- Choisir un sport ou une activité physique que vous aimez (faites-vous plaisir).
- Se fixer des objectifs au quotidien en fonction de ses possibilités et capacités.

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé, le sommeil¹ et le bien-être en général.

#### En panne d'idées ?

#### Quelques pistes pour vous aider au quotidien!

#### Des sites internet :

- www.mangerbouger.fr → Une mine d'informations et de bonnes idées pour élaborer vos repas au quotidien et trouver des idées d'activités physiques.
- www.athlesante.fr → l'Athlé Santé Loisir propose une offre de pratiques destinée aux personnes qui recherchent le plaisir, le bien-être et l'amélioration de leur santé à travers le sport (marche nordique, remise en forme, condition physique et l'accompagnement running etc).
- ➤ Recherchez des associations/clubs proches de chez vous. L'effet de groupe crée une émulation certaine et génère un phénomène d'entraide qui aide à maintenir un suivi régulier des activités physiques.
- ➤ Applications mobiles² → Ces outils permettent un coaching quasi quotidien et un accompagnement personnalisé.

Toutefois ils ne dispensent pas d'un suivi régulier chez son médecin!

#### Les plus!

Brochure d'informations Apnées du Sommeil et nutrition<sup>3</sup> Conseils pour prendre soin de son sommeil<sup>4</sup>

 $<sup>1. \</sup> Pour \ en \ savoir \ plus \ sur \ les \ bienfaits \ de \ l'activit\'e \ physique \ sur \ le \ sommeil : voir \ newsletter \ n°5$ 

<sup>2.</sup> Sur l'apport des nouvelles technologies dans la prise en charge de l'apnée du sommeil : voir newsletter n°7

<sup>3.</sup> Disponible en ligne sur : http://allianceapnees.org/nos-publications

<sup>4.</sup> Article disponible sur : www.allianceapnees.org/au-quotidien

#### Conseils pratiques et astuces!



#### Comment entretenir ma machine et mon masque?

<u>(1</u>	Passez un coup de chiffon une fois par semaine sur votre machine afin d'enlever la poussière.
( <b>1</b> )	Passez un coup de chiffon une fois par semaine sur votre machine afin d'enlever la poussière.

2 Lavez le **masque tous les jours** après utilisation sous une eau tiède avec du savon (type savon de Marseille). Pensez à vous laver le visage et les mains avant de mettre le masque.

(3) Nettoyez le harnais une fois par semaine sous une eau tiède.

Les produits à <u>ne jamais utiliser</u> pour l'entretien : alcool, eau de javel, chlore, détergent, adoucissants, produits hydratants, huiles parfumées, savons antibactériens, produits contenant des solvants.

Il est important de bien faire sécher le masque ou le harnais à l'air libre. En règle générale, il vaut mieux laver l'équipement à la main. Nous vous recommandons de bien lire les instructions de la notice ou de demander à votre technicien.

**L'humidificateur** = vous pouvez le laver à la main à l'aide de votre produit vaisselle. Dans certains cas vous pouvez le mettre dans le lave-vaisselle (bien regarder la notice). Pour des raisons d'hygiène, il est très fortement conseillé de vider l'eau de votre humidificateur **tous les matins** et de la renouveler avant réutilisation de la machine. Selon la qualité de l'eau du robinet, il est parfois recommandé d'utiliser de l'eau en bouteille. Attention, l'usage d'eau déminéralisé est fortement déconseillé.

Ces conseils d'hygiène sont importants afin de conserver la propreté de votre équipement, d'éviter le développement de bactéries ou de moisissures. Ils vous permettront aussi d'assurer le confort de votre traitement et d'éviter l'apparition de rougeurs ou de démangeaisons.



(source : visuels et légendes utilisés avec l'autorisation de ResMed)

- 1. Vérifiez que la bulle ou les coussins narinaires de votre masque ne sont pas détériorés.
- **2.** Vérifiez que votre circuit ne comporte pas de petits trous ou des fissures pouvant provoquer des fuites d'air et compromettre votre traitement.
- **3.** Vérifiez votre harnais car il peut perdre son élasticité, ce qui conduit à un serrage excessif et à de l'inconfort.

Vous avez encore une question ? N'hésitez pas à demander au technicien de votre société prestataire de service à domicile, il pourra vous répondre !

#### Conseils pratiques et astuces!

#### Comment entretenir mon orthèse d'avancée mandibulaire ?

Les conseils d'entretien peuvent varier en fonction du type d'orthèse que vous utilisez. Vous trouverez quelques recommandations concernant celles prises en charge par l'assurance maladie.

Lorsque vous n'utilisez pas votre orthèse, nous vous recommandons de la conserver dans sa boîte de rangement à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Soyez vigilant à ne pas la laisser à portée des animaux ou des enfants.

Si vous avez besoin d'une information complémentaire, nous vous recommandons de contacter le fabricant.

#### Orthèse Narval ORM ResMed



(Visuel utilisé avec l'autorisation de ResMed)

#### Après chaque utilisation de l'orthèse, il est recommandé de :

- ✓ La rincer à l'eau tiède après l'avoir retirée.
- ✓ Nettoyer l'orthèse à l'aide d'une brosse à dents souple, sans oublier de brosser également la surface interne des gouttières.
- ✓ Puis bien rincer à l'eau potable.
- ✓ Sécher l'orthèse avec un mouchoir en papier propre et la remettre dans sa boîte de rangement.

Deux fois par semaine, nettoyer l'orthèse plus scrupuleusement avec un comprimé antibactérien effervescent pour appareils orthodontiques (Nitradine Ortho & Junior, Novadent, Polident, Dentasoak).

#### **Attention:**

- ✓ Ne jamais utiliser de produits à base de chlore, d'eau de Javel ou d'acide acétique (vinaigre).
- ✓ Ne jamais mettre l'orthèse dans de l'eau à une température supérieure à 45 °C.
- ✓ Ne jamais utiliser de dentifrice ou de bain de bouche pour nettoyer l'orthèse car ceux-ci risquent de détériorer le matériel.

Avec le temps, il se peut que la couleur de l'orthèse soit altérée en fonction de divers facteurs tels que l'acidité de la salive ou la façon dont elle est entretenue : ceci n'affectera pas son efficacité.

**Source** : conseils recueillis auprès de ResMed.

#### Orthèse sur mesure Tali OMT



- ✓ Brossez l'orthèse tous les matins avec du dentifrice.
- ✓ Séchez-la et conservez-la à l'abri de la chaleur dans sa boite de transport ventilée.
- ✓ En complément une fois par mois il est conseillé d'immerger l'orthèse 30 minutes dans le produit d'entretien spécifiquement fournit par le fabricant.

Source : conseils recueillis auprès du laboratoire TALI.

#### **Orthèse Orthosom**



- ✓ Nettoyez toujours l'orthèse le matin, immédiatement après l'avoir retirée.
- ✓ Dans le boîtier de transport, dissolvez un comprimé SomTabs® dans de l'eau tiède.
- √ N'utilisez jamais de l'eau chaude car cela endommagerait l'orthèse et annulerait la garantie.
- ✓ Immergez intégralement votre appareil dans la solution nettoyante et laissez agir pendant 15 minutes.
- ✓ Sortez l'orthèse (y compris les petites pièces) du boîtier de transport, rincez puis séchez-la.
- ✓ Brossez soigneusement l'orthèse (y compris les composants métalliques) avec une brosse à dents et rincez-la à l'eau courante. N'utilisez pas de dentifrice en raison de la présence d'abrasifs qui pourraient l'endommager.
- ✓ Séchez l'orthèse avec une serviette propre et rangez-la dans son boîtier de transport sec. Lors du premier mois d'utilisation, ne refermez pas le couvercle.

**Source**: http://somnomed.com/fr/patients/somtabs-entretien-de-votre-orthese/

Besoin d'une information complémentaire ? Parlez-en au médecin qui vous a prescrit votre orthèse!

#### **ACTUALITES**



#### TCHAT > Vendredi 30 septembre 2016

#### « L'apnée du sommeil ? Toutes les réponses à vos questions ! »



**RDV vendredi 30 septembre** 

De 12h30 à 18h

L'APNEE DU SOMMEIL ?
TOUTES LES REPONSES A VOS
OUESTIONS!

En direct sur le site internet : www.allianceapneesdusommeiL.org

Des experts de l'apnée du sommeil répondront à toutes vos questions!

Tous les thèmes pourront être abordés!

Les questions sont nombreuses!

L'apnée du sommeil : qu'est-ce que c'est ?

Comment savoir si je suis concerné ? Quels sont les examens à réaliser ?

On me dit que je ronfle... dois-je consulter un médecin? Lequel?

Vais-je devoir utiliser mon traitement à vie ?

Je fais de l'apnée du sommeil, dois-je m'inquiéter pour mes enfants ?

Mon enfant ronfle beaucoup, est-ce normal?

Plus d'informations ici : www.allianceapnees.org

Organisé en partenariat avec : ResMed

### **Congrès des JPRS**



Les journées pratiques respiration sommeil

Alliance Apnées du Sommeil sera au rendez-vous sous forme de stand afin de communiquer autour de l'apnée du sommeil auprès des professionnels de santé. **En** 

savoir plus : http://www.jprs.fr/

## Cette newsletter vous a plu ? Faites un don pour soutenir nos actions!

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

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux!



www.facebook.com/allianceapnees



@allianceapnees



Découvrez nos vidéos sur Youtube



Linkedin

#### **POUR NOUS CONTACTER**

**Téléphone**: 01 41 31 61 60 **Mail**: contact@allianceapnees.org

Adresse: 9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt

#### **MENTIONS LEGALES**

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 9 rue de Vanves – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél : 01 41 31 61 60 – Directeur de publication : Dr Marc Sapene – Comité de rédaction : Dr Robert Clavel, Dr Yves Grillet, Dr Hervé Pégliasco, Dr Vincent Puel, Dr Luc Réfabert, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mlle Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

ABON	INEZ-VOUS!	
Je souhaite recevoir gratuitement la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil		
NOM :	Prénom :	
Adresse mail :		
OU PAR COURRIER (adresse postale) :		

**RAPPEL**: Vos données personnelles seront strictement utilisées pour votre abonnement à la newsletter et ne seront pas communiquées à des tiers. Par ailleurs, conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 juillet 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Vous aurez ainsi la possibilité de vous désinscrire de la newsletter à tout moment, facilement et rapidement. Pour exercer votre droit vous pouvez nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus.