

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil

Apnée du sommeil et surpoids : quels liens ?

EDITO

Attention aux idées reçues : tout le monde peut être concerné par l'apnée du sommeil, quel que soit son poids !

Dans l'inconscient collectif, le syndrome d'apnée du sommeil est souvent associé à une personne en surpoids. Cette image renvoie à celle du personnage bon vivant dépeint par Charles Dickens, M. Picwick.

La proportion d'obèses est, il est vrai, très importante parmi les personnes touchées par ce trouble. De plus, des nuits perturbées bousculent les mécanismes hormonaux régulant la faim et la satiété ce qui modifie nos comportements alimentaires et favorise la prise de poids.

Cependant, affirmer que le surpoids est l'unique cause de l'apnée du sommeil est une erreur. L'expérience montre que les liens entre apnée du sommeil et surpoids sont bien plus complexes, faisant intervenir de nombreux facteurs. Nous avons demandé à un expert de revenir sur ce sujet.

Découvrez également dans ce numéro la place et le rôle de la chirurgie bariatrique de l'obésité dans la prise en charge de l'apnée du sommeil. Dans un témoignage, Ludovic revient sur son expérience et son parcours de prise en charge.

Enfin, nous vous remercions de votre grande participation à notre enquête sur les masques. Nous partagerons les résultats lors de notre prochaine Lettre.

Toute l'équipe reste à votre disposition pour répondre à vos questions !

Bonne lecture,



Dr Robert Clavel
Pneumologue à Montpellier
Membre du conseil d'administration d'Alliance Apnées du Sommeil

LE COIN DE LA SCIENCE



Apnée du sommeil et surpoids : quels liens ?



Réponses du Dr Christophe Zanetti, pneumologue à Lens

① Quels sont les liens entre apnée du sommeil et obésité ?

On parle de surpoids ou d'obésité lorsqu'il existe un excès de poids par rapport à la taille. Pour évaluer cela on utilise un indice assez simple appelé Index de Masse Corporelle (IMC) correspondant au poids (en kg) divisé par la taille (en mètres) au carré (P/Te^2) et s'exprimant en Kg/m^2 . On peut maintenant facilement le calculer sur internet¹ ou avec une application sur smartphone. Le surpoids chez l'adulte est défini par un $IMC \geq 25 \text{ Kg}/m^2$ et l'obésité par un $IMC \geq 30 \text{ kg}/m^2$ (voir schéma).

Calculez votre IMC

$$IMC (kg/m^2) = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille} \times \text{Taille (m}^2\text{)}}$$



¹ Pour calculer son IMC en ligne : www.automesure.com/Pages/calculimc.html

L'obésité est le principal facteur de risque de l'apnée du sommeil. Les graisses accumulées au niveau du cou, du pharynx et du ventre (abdomen) favorisent l'apparition d'un syndrome d'apnées du sommeil en bloquant le passage de l'air dans les voies respiratoires supérieures (nez, gorge) au cours de la nuit.

En effet, selon l'Observatoire du Sommeil de la Fédération de Pneumologie (OSFP), sur un total de 91926 patients :

IMC	Interprétation	% de personnes avec un syndrome d'apnée du sommeil
< 25	Maigre / Poids normal	19.57 %
Entre 26 et 30	Surpoids	32.53 %
Entre 31 et 40	Obésité modérée / Obésité sévère	38 %
> 40	Obésité massive ou Morbide	9.89 %

L'apnée du sommeil fragmente le sommeil, entraînant une mauvaise qualité de celui-ci. Or, un sommeil de mauvaise qualité ou en quantité insuffisante a pour effet de diminuer la sensation de satiété et la dépense énergétique (par diminution d'une hormone appelée **leptine**) et d'augmenter l'appétit (par augmentation d'une autre hormone appelée **ghréline**). De plus, on a dans ce cas, tendance à se diriger préférentiellement vers des aliments sucrés.

Par la somnolence, l'apnée du sommeil est également un frein à l'activité physique, favorisant ainsi la prise de poids.

Le traitement, associé aux mesures habituelles d'équilibre alimentaire et d'activité physique, va permettre d'améliorer la qualité de sommeil, de réduire les effets précédemment cités et de faciliter la perte de poids.

② Une perte de poids permet-elle pour autant de se passer du traitement par pression positive continue (PPC) ou par orthèse d'avancée mandibulaire (OAM) ?

Oui, chez des personnes obèses, une perte de poids significative peut totalement faire disparaître les symptômes. Dans certains cas, le traitement par PPC peut être arrêté.

Cependant, le syndrome d'apnée du sommeil survient également chez des patients non obèses (voir chiffres ci-dessus).

Il est ainsi important de prendre en compte également les **anomalies faciales** (rétrognathie = mandibule décalée vers l'arrière par rapport à la mâchoire supérieure) et les **anomalies ORL** (obstruction nasale, hypertrophie des amygdales, grosse base de langue). En leur présence, l'apnée du sommeil ne disparaîtra pas forcément avec la perte de poids.

Dans certains cas, une chirurgie pourra être proposée.

③ Quel est l'intérêt de la chirurgie bariatrique dans le traitement de l'apnée du sommeil ?

La chirurgie bariatrique est une intervention lourde réalisée dans un cadre précis. Elle nécessite l'avis d'une équipe médicale pluridisciplinaire spécialisée et un suivi sur le long terme.

Il existe actuellement **3 types de chirurgie bariatrique**. Deux interventions consistent à réduire la taille de l'estomac pour réduire les apports alimentaires (l'anneau gastrique et la gastrectomie partielle ou « sleeve-gastrectomie ») et une autre permet d'éviter l'absorption des graisses au niveau du tube digestif (court-circuit gastro-jéjunal ou « by-pass »).

Il n'y a pas de chiffres spécifiques en rapport avec l'apnée du sommeil mais, en France, de nombreux services se sont spécialisés dans la prise en charge de l'obésité avec une prise en charge multidisciplinaire dont fait partie la chirurgie. Au niveau mondial (sur des données de 2011), le by-pass est l'intervention la plus pratiquée (46 %), puis la sleeve-gastrectomie (27,8 %) puis l'anneau gastrique en nette diminution (17,8 %). Actuellement, en France, il semble que la sleeve-gastrectomie devienne prédominante.

Les résultats sont variables en fonction des techniques :

- Avec l'anneau gastrique : les patients perdent entre 20 et 50 kilos un an après l'opération.
- Avec la sleeve-gastrectomie : environ 60 % de l'excès de poids initial.
- Avec le by-pass : 50 à 70 kilos dans l'année postopératoire, soit environ 70 % de l'excès de poids initial.

La perte de poids maximale se situe à 2 ans avec un effet rebond (reprise de poids) modéré possible à ce moment-là puis une stabilisation, en général dans les 5 à 7 ans après la chirurgie.

Une analyse récente des études scientifiques (2013) montre qu'en cas d'apnée du sommeil avant chirurgie, on observe une guérison ou une amélioration de symptômes dans 79 à 99 % des cas selon les études. Il est cependant toujours possible que le syndrome d'apnées obstructives du sommeil réapparaisse ou ne disparaisse pas complètement après la chirurgie, soit en raison d'une reprise de poids, soit en raison de la préexistence d'anomalies ORL.

Au-delà du syndrome d'apnées obstructives du sommeil, la perte de poids engendrée par la chirurgie améliore les autres maladies associées et notamment : l'hypertension artérielle (HTA), le diabète, l'asthme. Elle améliore également la fonction respiratoire et la qualité de sommeil même chez les patients qui ne présentaient pas de SAOS au départ.

④ Avez-vous un message à faire passer ?

D'une façon générale, **une bonne hygiène de sommeil** (couchers réguliers, heures de sommeil suffisantes, absence d'écran dans les heures précédant le coucher, activité physique régulière...) et **une bonne hygiène de vie** (absence de tabac, sport, équilibre alimentaire) favorisent la qualité du sommeil et évitent les complications liées à une altération de celui-ci, telle la prise de poids.

Le dépistage et le bon contrôle de l'apnée du sommeil chez l'obèse l'aideront en ce sens.

Cependant, **l'apnée du sommeil existe également chez des personnes non obèses de façon non négligeable**. Une perte de poids n'est donc pas toujours suffisante pour faire disparaître complètement les symptômes. Il sera donc toujours nécessaire de consulter son spécialiste après toute intervention thérapeutique pour vérifier s'il y a amélioration ou disparition du syndrome d'apnée du sommeil.

TEMOIGNAGE

Ludovic, 42 ans

Mon long parcours d'apnées du sommeil

En 2003 je suis alerté par de multiples endormissements, au volant, à table, en conduisant des machines. Mon épouse me répète que je ronfle très fort toutes les nuits et que j'arrête même de respirer ! Je me rends alors compte, que ce que je prenais pour normal, au début, ne l'est pas.

Je décide de prendre rendez-vous afin de faire un bilan de santé. Il me faudra 6 mois d'attente pour avoir cette consultation, à la suite de laquelle s'en suivront des examens divers, prise de sang, une journée et nuit de test à la recherche des apnées... Un long chemin...

Le bilan est posé après des mois de tests : apnée du sommeil, mais ce n'est pas tout : je souffre aussi d'hypersomnie idiopathique. Le chemin va être long avant de trouver le « bon » traitement : machine PPC et adjonction d'un médicament par voie orale qui a pour but de stimuler certaines zones du cerveau afin de limiter les endormissements diurnes (avec son lot d'effets secondaires).

L'arrivée de la PPC fut pour moi un grand soulagement, je l'ai tout de suite bien adoptée ! L'amélioration de mon sommeil a été rapide, la prise en main de la machine est simple et pratiquement inaudible, ce qui ne gêne pas le sommeil du malade ou du conjoint, qui est ravi de ne plus entendre de ronflements et peu ainsi reprendre lui aussi un bon sommeil. Enfin je dors bien ! Et mes journées s'en ressentent : moins de fatigue, de moins en moins d'endormissements.

Les jours où je ne porte pas la PPC par contre tout recommence, sans elle je ne tiens pas. Il y aura bien sur d'autres contrôles, d'autres journées et nuits de test à l'hôpital, afin de quantifier et qualifier les progrès, régler la machine, changer le masque etc...

En 2012, obèse, je subis un bypass gastrique et perds 60 kg. Au bout de 6 mois, après une dernière visite de contrôle il s'avère que tout est rentré dans l'ordre : plus besoin de PPC !

En résumé, le chemin est long, le diagnostic parfois difficile, mais cela vaut le coup d'attendre, sans la PPC rien de tout cela n'aurait été possible et je n'imaginais même pas dans quel état je serais !

N'hésitez pas à faire les démarches nécessaires à votre bien être, votre santé !



APNÉES DU SOMMEIL ET NUTRITION

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

Sans pour autant faire disparaître vos apnées du sommeil, avoir une bonne hygiène de vie, peut améliorer vos symptômes !

Recevez gratuitement notre brochure d'informations sur simple appel au **01 41 31 61 60** ou en nous envoyant un mail à contact@allianceapnees.org

Obésité et sommeil : lien utile
Fédération FLONA
Site internet : www.flona-na.fr



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

NOUS CONTACTER/ ENVOYER VOTRE BULLETIN

Téléphone : 01 41 31 61 60

Fax : 01 41 31 61 61

Mail : contact@allianceapnees.org

Adresse : 9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt

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

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !



.....
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, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mme Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

✂ **ABONNEZ-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.