



LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL

Le syndrome de Pickwick (personnage de C. Dickens) n'est appelé le Syndrome d'Apnée du Sommeil (SAS) que depuis 1976.

Cette pathologie est fréquente, elle touche 4% des femmes et 9% des hommes soit 1,4 à 2,4 millions de la population française.

Zzzzzz



**BROCHURE
PREVENTION**

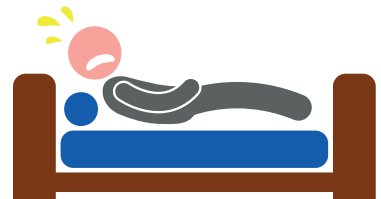
sept 2023



Cette maladie est due à des arrêts répétés de la respiration (apnée) au cours du sommeil. Ces apnées sont causées par des obstructions dans la gorge. En effet, les parois de la gorge sont constituées de tissus mous (muscles, graisses). Au cours du sommeil ces parois s'affaissent totalement, l'air ne peut plus passer du tout vers les poumons :

c'est L'APNÉE.

Ces apnées provoquent un appauvrissement de l'organisme en oxygène (O₂), entraînant une « mise en alerte du cerveau » qui va, pendant quelques secondes, occasionner un réveil plus ou moins conscient (micro-éveils) pour permettre au patient de reprendre une inspiration efficace. Les nombreux micro-éveils désorganisent la structure du sommeil qui n'est plus récupérateur.



Les troubles du sommeil passent inaperçus pendant plusieurs années. Petit à petit apparaissent certains troubles ou gênes dans la vie quotidienne qui amènent à consulter un médecin.

La diminution de la quantité d'O₂ dans le sang va également provoquer des problèmes vasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral, etc.).

LES CAUSES

Les éléments suivants favorisent l'apparition du SAS :

- la surcharge pondérale
- le voile du palais trop long
- une anomalie de la mâchoire (étroitesse, menton reculé ...)
- une grosse luette
- des grosses amygdales
- la consommation d'alcool

LES SYMPTÔMES

Si vous avez **au moins un des symptômes** suivants, vous pouvez avoir un SAS plus ou moins sévère, **parlez-en à votre médecin** ou tout autre professionnel de la santé:

- somnolence la journée
- sommeil agité
- fatigue au réveil
- ronflements, spasmes respiratoires
- maux de tête matinaux
- sueurs nocturnes
- troubles de la concentration
- troubles de la mémoire
- perte de l'attirance sexuelle
- hypertension artérielle
- irritabilité
- passage aux toilettes plusieurs fois par nuit



« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

**N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels**

0800 360 400 - www.stprovence.fr

