

350 000 Québécois feraient de l'apnée du sommeil

# Plonger dans le sommeil profond



ÉRIC TREMBLAY  
eric.tremblay@tc.tc

**SANTÉ.** L'apnée obstructive du sommeil est un malaise qui touche 5 % de la population. Ce trouble de la santé est cependant méconnu, parfois victime de préjugés. Pourtant, une bonne nuit de sommeil décroche le sourire jusqu'aux oreilles.

«Les gens normalisent leurs symptômes. Des gens disent travailler trop ou prétendent qu'ils dorment peu parce qu'ils ont des enfants. Et, ils n'en parlent pas à leur médecin», mentionne Nadine Larochelle.

Inhalothérapeute chez Apnée Santé depuis six ans, celle-ci mentionne que l'apnée du

sommeil est caractérisée par des interruptions de la respiration pendant le sommeil, causées par un affaissement des voies respiratoires.

Trop de gens croient que l'apnée du sommeil ne concerne que les hommes avec un surplus de poids, ronfleurs avec une circonférence du cou augmentée. Pourtant 40% des personnes atteintes ne sont pas obèses. Le syndrome touche également les femmes, les individus minces, les personnes ayant des problèmes ORL ou un menton fuyant. «Il y a beaucoup d'éducation à faire», reconnaît Mme Larochelle.

Il est normal d'avoir des interruptions de respiration durant la nuit. La normale est en bas de cinq par heure. Certains atteignent cependant plus de 30 interruptions durant la même période.

Ces symptômes sont multiples; outre la fatigue, la somnolence et le ronflement qui sont davantage

connus, on retrouve les maux de tête à l'éveil, l'envie fréquente d'uriner durant la nuit, des difficultés de concentration, des éveils fréquents, des sueurs, des palpitations et une perte de libido.

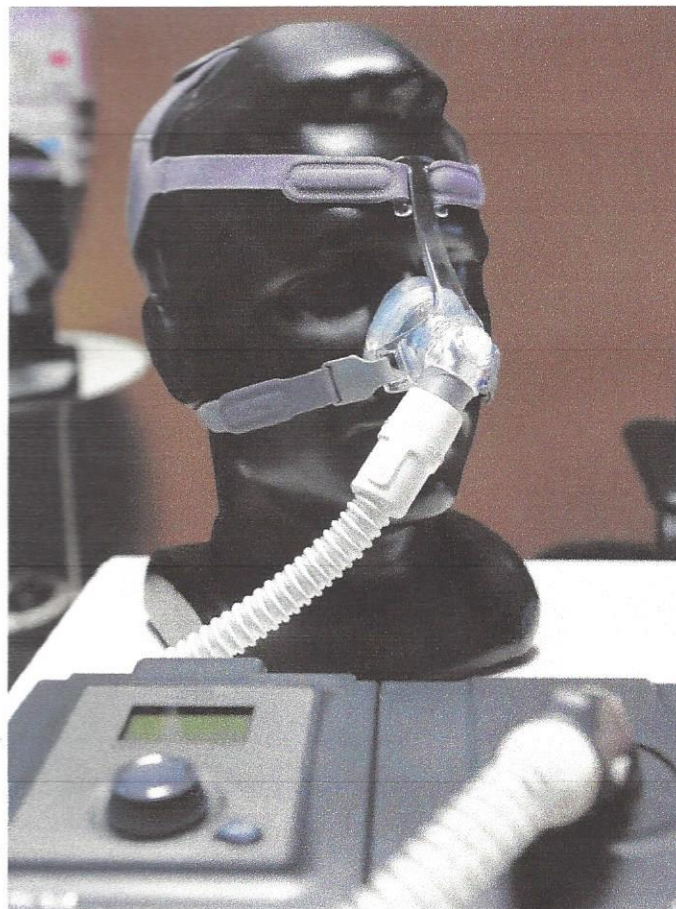
De plus, ce trouble du sommeil peut engendrer des complications telles des accidents cérébro-vasculaires, diabète de type 2, des problèmes cardiaques et de dysfonction sexuelle.

«Ça fait six ans que je suis dans le domaine et je constate que de plus en plus de patients sont au courant et viennent nous voir. Mais il reste beaucoup de préjugés et de fausses idées.»

Nadine Larochelle



Nadine Larochelle, inhalothérapeute chez Apnée Santé, mentionne que l'appareil de type CPAP est le meilleur pour traiter l'apnée du sommeil. En même temps, sa présentation avec le masque effraie bien des gens. (Photo TC Media - Pierre Langevin)



Au Québec, on recenserait désormais 350 000 personnes qui vivent avec l'apnée du sommeil. Toutefois, il en demeure toujours un grand nombre qui n'ont pas été diagnostiqués. (Photo TC Media - Pierre Langevin)

## LA PEUR DU MASQUE

L'échelle de somnolence d'Epworth (<http://www.apneesante.com/sleeptest.html>) et divers examens permettent d'établir un diagnostic.

«Le traitement de l'apnée du sommeil stabilise l'humeur et permet aux personnes atteintes de retrouver un sommeil réparateur. Les symptômes ressemblent d'ailleurs à ceux de la dépression», commente l'inhalothérapeute.

Bien que cette condition soit de plus en plus connue, il existe toujours beaucoup d'idées préconçues. «Je crois que c'est beaucoup relié au fait de porter un masque. Des gens sont dérangés par le fait de le porter toute la vie. Il faut l'accepter.» Il y a aussi beaucoup de crainte reliée au bruit de l'appareil, bien que les modèles récents soient plus silencieux qu'auparavant, indique-t-elle.

Ce fameux masque est relié à un appareil de type CPAP (Continuous Positive Airway Pressure). Il permet à l'utilisateur d'obtenir une

puisée d'air qui libère les voies respiratoires. Le dispositif a été mis au point en 1981 par le Dr Collin Sullivan, un médecin australien.

D'autres alternatives existent, comme une chirurgie uvulo-palato-pharyngo-plastique, une thérapie positionnelle ou l'utilisation d'une prothèse buccale. Toutefois, aucune n'atteint les 94 % d'efficacité du CPAP.

## Quelques signes et symptômes

- Sensation de fatigue
- Irritabilité et saute d'humeur
- Fatigue et somnolence
- Ronflements pendant la nuit et renflements bruyants durant le jour (remarqué par autrui)
- Sommeil non réparateur
- Etouffements nocturnes
- Pression artérielle élevée qui requiert plusieurs médicaments pour la contrôler et avec des résultats plus élevés le matin que l'après-midi.

## Conséquences possibles reliées à l'apnée du sommeil

- Hypertension artérielle
- Accidents de voiture (les patients souffrants d'AOS ont 6 fois plus de chances d'avoir un accident de voiture. (Santos, Espagne)
- Accident de travail dû au manque de sommeil
- Fonction intellectuelle diminuée
- Diabète de type 2
- Problèmes cardiovasculaires
- Risque d'accident vasculaire cérébral

Le Journal  
**Saint-François**

55, rue Jacques-Cartier  
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 4R4  
Téléphone 450 371-6222  
Télécopieur 450 371-7254  
Rédaction 450 373-8555  
Télécopieur 450 373-8666  
Petites annonces 1 877 750-5052

RESEAU SELECT



Directrice générale :  
Diane Dumont  
Directeur général adjoint :  
Stéphane Giras  
Directeur des ventes :  
Pierre Montreuil  
Directeur régional de l'information,  
Montréal - Ouest-Estrie :  
Éric Aussant

Chef des nouvelles :  
Mario Pitre  
Journalistes :  
Denis Bourbonnais, Daniel Grenier,  
Stève Sauvé, Éric Tremblay  
Photographe :  
Pierre Langevin

Coordonnateur(trice)s aux ventes :  
Guylaine Glaude, Daniel Milot, Sylvie Vinet  
Conseillers(es) publicitaires :  
Marie-Claude Boyer, Suzanne Carrier, Mario  
Hébert, Jean-Pierre Lévesque,  
Pierre Masse, Diane Mayer,  
Jean-Pierre Tessier  
Receptionniste :  
Hélène Couturier

Infographie : TC Media  
Vice-président principal :  
Denis Héroult  
Imprimé par :  
l'imprimerie Mirabel  
12 300, rue Brault,  
Mirabel, Québec, J7J 1P3 et

Distribution :  
Publi-Sac, pour plainte ou requête,  
composez le 1 888 999-2272.  
Publié par :  
Media Transcontinental S.E.N.C.

DISTRIBUTION :  
• TIRAGE : 35 815 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS

tc • MEDIA

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec, Société canadienne des postes - Envoi de publications canadiennes. Contrat de vente de produit no 40005246. © 2005 Media Transcontinental S.E.N.C. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou partie de façon officielle ou dissimulée est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. L'hebdo Le Nord ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes, publicitaires mais il s'engage à repousser uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal est ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans L'hebdo Le Nord sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions énoncées. Le journal se réserve le droit, à son entière discrétion, de ne pas publier tout matériel pouvant suggérer la violence, la pornographie, tout ce qui porte à la consommation d'alcool, tout texte diffamatoire ainsi que tout ce qui ne respecte pas les valeurs de l'entreprise.