



BULLETIN

info-sommeil

www.laclefdusommeil.ca

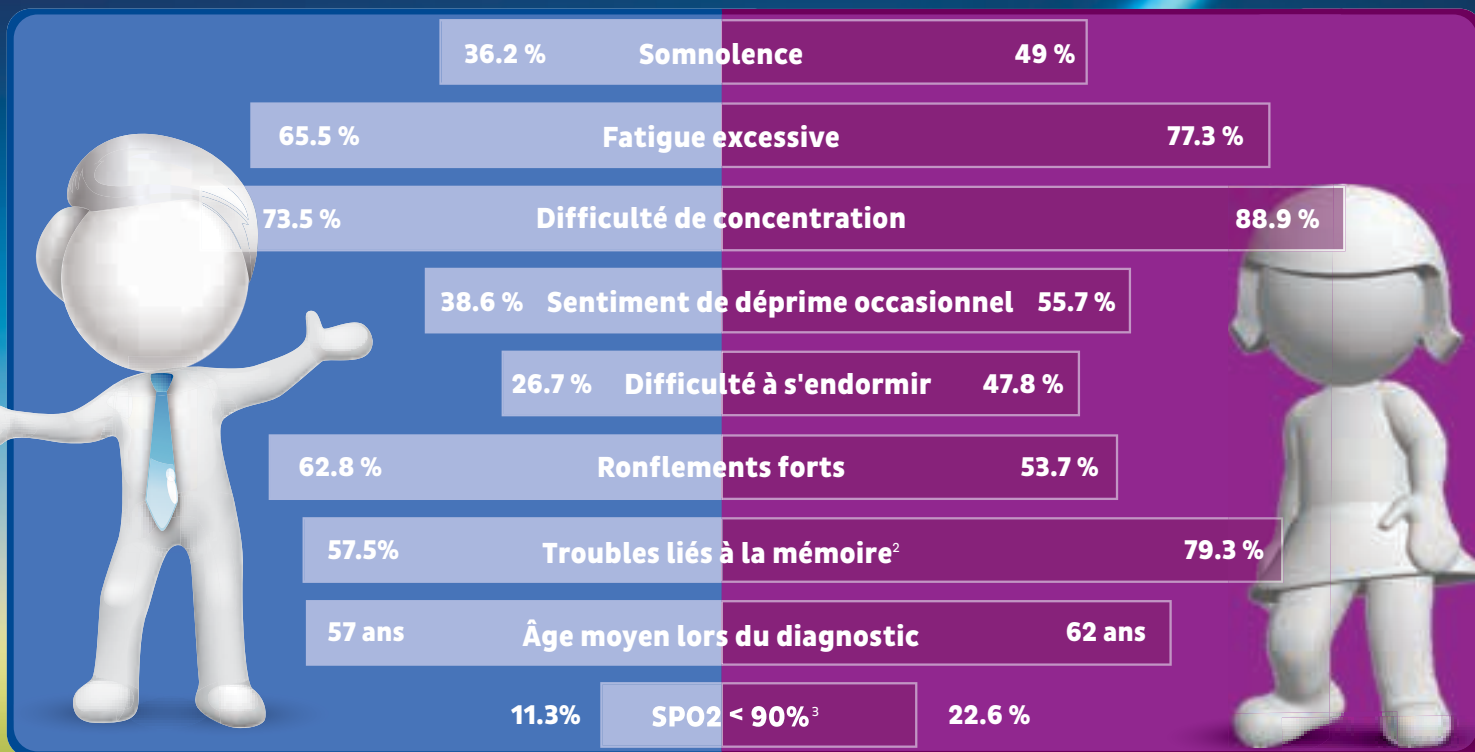


© La Clef du Sommeil inc.

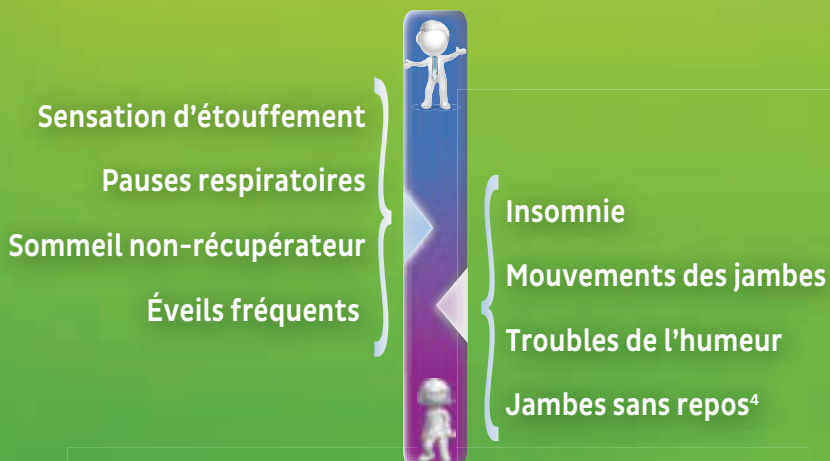
Le Syndrome de l'apnée obstructive du sommeil (SAOS)

Symptômes les plus communs, selon le genre (homme vs femme)

Les premières études épidémiologiques sur le SAOS ne comprenaient que des hommes jusqu'en 1993¹, car les études des années précédentes suggéraient que le SAOS affectait principalement les sujets de sexe masculin.



Autres symptômes

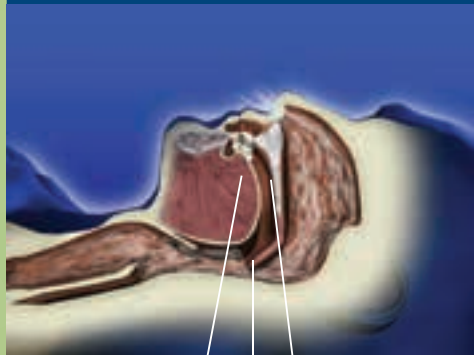


N.B. Aucun symptôme n'est spécifique à un seul genre.

Les symptômes atypiques sont souvent traités par l'entremise d'antidépresseurs ou par des somnifères, ce qui ne parvient pas toujours à corriger la source du problème. Une étude diagnostique devrait être envisagée pour déterminer s'il y a présence d'un trouble respiratoire du sommeil afin de cibler le traitement adéquat.

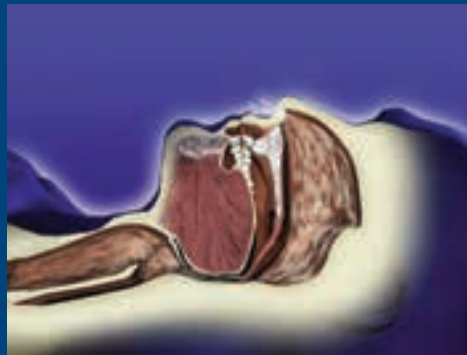


RESPIRATION NORMALE DURANT LE SOMMEIL



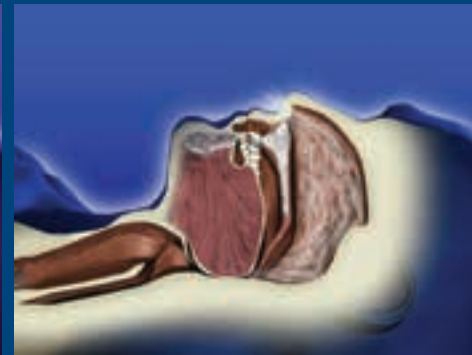
Langue
Palais
Luette

RONFLEMENT



Blocage partiel des voies aériennes supérieures

APNÉE DU SOMMEIL OBSTRUCTIVE



Les tissus mous bloquent le passage de l'air.

Selon l'*American Academy of Sleep Medicine*, environ 26% des adultes âgés entre 30 et 70 ans pourraient souffrir du syndrome de l'apnée du sommeil⁵. En 2016 et en 2017, 6,4 % des Canadiens ont déclaré avoir reçu un diagnostic d'apnée du sommeil par un professionnel de la santé. Ce chiffre est plus élevé que les résultats obtenus lors de l'enquête de 2009 (3%).⁶

La prévalence du SAOS est augmentée chez les femmes enceintes et peut être associée à :

- Hypertension
- Prééclampsie
- Diabète
- Le fœtus est aussi exposé à un risque plus élevé de prématurité
- retard de croissance intra-utérin.



Les apnées du sommeil surviennent plus fréquemment durant la grossesse, mais ne sont que rarement diagnostiquées durant cette période. L'utilisation du CPAP s'avère être un succès en cours de grossesse et améliorerait le devenir maternel et foetal en cas de prééclampsie ou d'hypertension¹¹.

Vous pensez en être atteint ?
www.lacledusommeil.ca

INCIDENCE D'APNÉE DU SOMMEIL



Les hommes sont diagnostiqués 8 X plus que les femmes⁷. On observe également un taux plus élevé d'apnée chez les femmes affectées par le syndrome des ovaires polykystique (SOPK).

La ménopause : Les changements hormonaux lors de la ménopause ainsi que la prise de poids augmentent les risques de développer un SAOS⁸.

SAOS chez la femme est plus difficile à diagnostiquer car les symptômes sont communs à ceux de la ménopause (insomnie, sueurs nocturnes). Une Polygraphie ambulatoire est alors l'outil à privilégier.



L'ASSIDUITÉ, NOTRE FIERTÉ !

Taux d'assiduité au traitement CPAP

- 🏆 **92 %** pour CPAP acheté à La Clef du Sommeil⁹
- 69 %** pour CPAP acheté ailleurs, avec suivi à La Clef du Sommeil⁹
- 54 %** des gens poursuivent leur traitement à long terme de façon générale en Amérique du Nord selon l'étude citée en référence¹⁰.



Référence :

- 1 Gender and Obstructive Sleep Apnea Syndrome, Part 1: Clinical Features SLEEP-RELATED BREATHING DISORDERS Fotis Kapsimalis MD1 and Meir H. Kryger, MD, FRCPC2
- 2 J Clin Sleep Med. 2017 May 15;13(5):685-692. doi: 10.5664/jcsm.6584. How Do Sleep-Related Health Problems Affect Functional Status According to Sex? Boccabella A1, Malouf J1.
- 3 Caractéristiques cliniques et polygraphiques du SAOS chez la femme Page :A277 S. Agrebi, H. Ben Slima, A. Al Qudwa, A. Ben Khalfallah
- 4 Beaupré Alain, Mayer Pierre MD, Sériés Frédéric MD, Directives de l'Association des pneumologues de la province de Québec pour le diagnostic et le traitement des troubles respiratoires du sommeil de l'adulte. Information aux patients disponible sur internet à l'adresse suivante : www.poumon.ca/diseasesmaladies/apnea-apnee_f.php.
- 5 <https://aasm.org/rising-prevalence-of-sleep-apnea-in-u-s-threatens-public-health/>
- 6 Agence de la santé publique du Canada. 2013, Quel est l'impact de l'apnée du sommeil sur les Canadiens? Points saillants de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2009 – Réponse rapide sur l'apnée du sommeil
- 7 Gender and Obstructive Sleep Apnea Syndrome, Part 1: Clinical Features.SLEEP-RELATED BREATHING DISORDERS Fotis Kapsimalis MD1 and Meir H. Kryger, MD, FRCPC2
- 8 Modulation du chémoréflexe et de la stabilité respiratoire par les récepteurs nucléaires et membranaires de la progestérone/Thèse/Ryma Boukari.
- 9 Résultats obtenus par une firme externe 2PS en 2015. Évalué sur un bassin de plus de 310 clients et sur une période de plus de 2 ans.
- 10 N. Wolkova, M. Baltzan, H. Kamel, R. Dabrusin, M. Palayew, Long-term compliance with continuous positive airway pressure in patients with obstructive sleep apnea, Can Respir J. 2008 October; 15(7): 365-369.
- 11 Apnées du sommeil et grossesse Wawrzyniec Rieder, Raphaël Heinzler, David Baud Rev Med Suisse 2016; volume 12. 1816-1820