

deux premiers, le sommeil est tout aussi essentiel à notre mieux-être global⁵.

- Le sommeil aide à éliminer les toxines et à régénérer le cerveau. Il joue un rôle crucial dans les fonctions cognitives et la mémoire.
- En sport et en conditionnement physique, le sommeil améliore la performance, la concentration mentale et soutient la récupération.
- Il favorise la concentration à l'école, la sécurité sur la route et la productivité au travail.

Si vous pensez être atteint d'apnée du sommeil, parlez-en à votre médecin.

Ce résumé n'est ni prescriptif ni exhaustif. Il vise à mieux faire connaître ce trouble, encourager le dialogue et promouvoir l'importance de la qualité du sommeil.

Références:

1. Dr John Fleetham, <https://www.vchri.ca/stories/2020/07/05/keeping-finger-pulse-good-nights-rest-device-sleep-apnea>
2. Dr Jonathan Jun, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-dangers-of-uncontrolled-sleep-apnea>
3. Dr Najib Ayas <https://thedailyscan.providencehealthcare.org/2019/06/sleep-apnea/>
4. Société canadienne du sommeil, La somnolence au volant (brochure d'information)
5. Dr John Fleetham <https://bclung.ca/team/dr-john-fleetham>

Pour en savoir plus

Pour obtenir plus d'informations sur le sommeil et la santé mentale, veuillez contacter :

L'Institut de recherche en santé mentale de l'Université d'Ottawa au Royal

1145, avenue Carling
Ottawa (Ontario) K1Z 7K4

613.722.6521, poste 6687

sleeplab@uottawa.ca

leroyal.ca/research/le-sommeil-et-la-sante-mentale



UN SIGNAL D'ALARME SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

www.leroyal.ca

Et si vos ronflements voulaient dire plus que vous ne le pensez?³

L'apnée du sommeil est un trouble fréquent, mais souvent non diagnostiqué, qui perturbe la respiration pendant le sommeil. La plupart des personnes qui en sont atteintes n'en sont même pas conscientes.

Chez les personnes atteintes d'apnée du sommeil, les voies respiratoires se bloquent ou s'affaissent de façon répétée pendant la nuit, bloquant l'acheminement de l'oxygène – parfois plus de 30 fois par heure. C'est comme si quelqu'un maintenait un oreiller sur votre visage à plusieurs reprises pendant que vous dormiez¹.

Le résultat? Un sommeil de mauvaise qualité, un manque d'énergie et, si l'apnée du sommeil n'est pas traitée, de graves risques pour la santé.

Est-ce que vous ou une personne de votre entourage présentez l'un des symptômes suivants?

- Ronflements forts et souffle coupé subitement pendant le sommeil
- Somnolence pendant la journée
- Maux de tête au réveil
- Trouble de la concentration ou de la mémoire
- Changements d'humeur, irritabilité, anxiété ou dépression
- Cauchemars fréquents

Si c'est le cas, il pourrait s'agir d'apnée du sommeil.

Le type le plus courant, **l'apnée obstructive du sommeil (AOS)**, survient lorsque les muscles de la gorge obstruent temporairement les voies respiratoires. La personne se réveille brièvement pour reprendre sa respiration, sans se souvenir de ces interruptions. Ces épisodes répétés réduisent le niveau d'oxygène acheminé au cerveau et au corps, perturbant le sommeil réparateur.

L'apnée centrale du sommeil, plus rare, est due à un défaut de signal envoyé par le cerveau aux muscles responsables de la respiration.

L'apnée du sommeil touche des personnes de tous les âges et de toutes les corpulences. Les recherches indiquent qu'elle :

- touche environ 3 % des personnes ayant un poids dit « normal » et plus de 20 % des personnes obèses² ;
- est plus fréquente chez les hommes, mais le taux augmente fortement chez les femmes après la ménopause² ;
- est plus répandue chez les personnes âgées ;
- peut aussi affecter les nourrissons, les enfants et les adolescents ;
- est jusqu'à trois fois plus fréquente chez les personnes ayant un parent au premier degré atteint d'apnée du sommeil³.

Les deux principaux obstacles en matière de diagnostic et de traitement sont : l'absence de diagnostic ou de traitement de l'apnée du sommeil, et l'abandon du traitement après avoir reçu un diagnostic. Les appareils de ventilation en pression positive continue (PPC), aussi appelés appareils CPAP, sont très efficaces, mais seulement s'ils sont utilisés régulièrement. Malheureusement, environ la moitié des patients cessent de l'utiliser tel que prescrit³.

Il y a dix ans, environ 80 à 85 % des personnes atteintes d'apnée du sommeil n'avaient jamais reçu de diagnostic. Grâce à une meilleure sensibilisation, ce chiffre est probablement descendu à environ 50 %³.

L'apnée du sommeil comporte des risques graves pour la santé, notamment les suivants :

- Hypertension, maladie coronarienne, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral
- Obésité (même s'il est important de noter que les personnes atteintes d'apnée du sommeil ne sont pas toutes obèses)²
- Diabète non lié à l'obésité (l'apnée du sommeil peut faire augmenter la glycémie)²
- Changements dans l'état de santé mentale, y compris la dépression, l'anxiété et les pensées suicidaires
- Risque accru de déclin cognitif et de démence
- Risque accru de cancer en raison du stress oxydatif endommageant l'ADN des cellules saines
- Affections oculaires comme le glaucome
- Dysfonctionnements de la thyroïde
- Complications postopératoires liées à l'anesthésie
- Stéatose hépatique non alcoolique
- Reflux gastro-œsophagien
- Maladie rénale

L'apnée du sommeil est également liée à d'**autres problèmes graves et évitables**. La somnolence au volant est l'une des principales causes d'accidents de la route. Au Canada, la fatigue au volant serait en cause dans 20 % des collisions mortelles⁴. Le manque de sommeil a aussi un coût économique important. Il est lié à une augmentation des blessures professionnelles, des dépenses médicales et du stress financier⁴.

L'alimentation, l'activité physique et le sommeil sont les piliers d'une vie longue et en bonne santé. Si la plupart des gens se concentrent sur les