

# QUEL TRAITEMENT ?

## Le traitement est simple, sans médicament et sans chirurgie.

Il consiste uniquement à maintenir les voies aériennes ouvertes grâce à une pression positive créée par un appareil spécifique.

Le port d'un simple masque pendant la nuit permet de retrouver un sommeil réparateur, le plus souvent dès les premières utilisations.

La très grande majorité des personnes s'habituent très vite à ce traitement, car les effets positifs sont rapidement visibles.

Le conjoint supporte très facilement le léger ronronnement de l'appareil, nettement moins gênant que les ronflements.

## Les risques pour la santé diminuent rapidement.



## LA CONDUITE DE VÉHICULES EST-ELLE AUTORISÉE EN CAS D'APNÉES DU SOMMEIL ?

- **OUI**, si le spécialiste du laboratoire du sommeil juge qu'aucun traitement n'est nécessaire.
- **OUI**, si la personne suit le traitement préconisé en portant l'appareil à pression positive chaque nuit.

L'appareil à pression positive se branche sans problème sur l'allume-cigare du camion.

### Grâce au traitement,

le risque d'accident de la route, mais aussi le risque d'accident cardiaque ou cérébral, est réduit.

### Un suivi est nécessaire

comme pour toutes les maladies.

Le médecin du travail devra recevoir

les **rapports des visites de suivi.**

# LES APNÉES DU SOMMEIL

## UN RISQUE POUR LES CHAUFFEURS



agaacom.lu 2018



**SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL MULTISECTORIEL**  
32, rue Glesener • L-1630 LUXEMBOURG  
Tél. : 40 09 42-1000 • Fax : 40 09 42-512  
[www.stm.lu](http://www.stm.lu)



**SERVICE DE SANTÉ  
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL STM**

QU'EST-CE QUE

## LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?

Pendant le sommeil, les muscles du cou se relâchent et entraînent un rétrécissement de la gorge. Le passage de l'air est plus difficile et provoque un ronflement. Parfois, le rétrécissement est tellement important que le dormeur arrête de respirer (apnée) pendant plusieurs secondes et cela peut se reproduire des centaines de fois par nuit.



QUELLES SONT

## LES PERSONNES CONCERNÉES ?

- Les hommes de plus de 40 ans
- Principalement les personnes souffrant d'obésité
- Les personnes avec un cou imposant
- Les hypertendus
- Les personnes prenant de l'alcool, des somnifères, des anxiolytiques

**Quand on a bu, on ronfle plus, car les muscles de la gorge se relâchent davantage**

- Les personnes qui se réveillent le visage en sueur



## QUELLES CONSÉQUENCES, QUELS RISQUES

POUR LA SANTÉ ?

Le sommeil est sans cesse perturbé par des réveils très fréquents même si le plus souvent on ne s'en rend pas compte.

Le manque de sommeil réparateur entraîne une fatigue importante pendant la journée avec de la somnolence, un manque d'énergie, des troubles de la concentration, parfois une dépression.

**Cette fatigue, chez les conducteurs, entraîne un risque important d'accident de la route.**

Lors de chaque apnée, le cœur et le cerveau ne sont plus correctement oxygénés.

Cela entraîne des risques importants d'hypertension et des risques d'accident vasculaire cérébral.

## ÊTES-VOUS PERSONNELLEMENT CONCERNÉ ?

- Vous ronflez ?  Oui  Non
- Votre conjoint a remarqué des arrêts respiratoires pendant votre sommeil ?  Oui  Non
- Vous êtes somnolent pendant la journée ?  Oui  Non
- Vous êtes irritable, déprimé ?  Oui  Non
- Vous êtes hypertendu ?  Oui  Non
- Vous êtes fatigué le matin ?  Oui  Non

**Si vous avez répondu OUI à au moins une des questions précédentes, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre médecin du travail.**

Un questionnaire simple et rapide suffira à faire un diagnostic.

Si besoin, vous serez orienté vers un laboratoire du sommeil qui déterminera :

- ▶ le nombre d'apnées du sommeil sur une nuit
- ▶ si un traitement est nécessaire