

# OptionMD

CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE  
À VICTORIAVILLE!

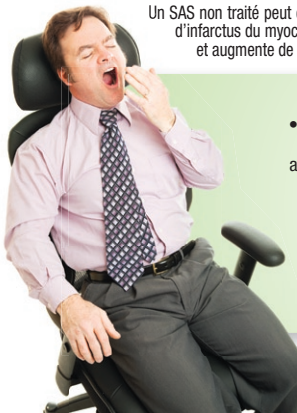


**Dre Dominique Couture,**  
médecin de famille

Le syndrome d'apnée du sommeil (SAS) est un problème de santé sous diagnostiqué, souvent confondu avec la dépression. Cette maladie insidieuse a un impact important sur la qualité de vie et peut amener des complications cardio-vasculaires importantes.

Durant le sommeil normal, l'air voyage à un rythme régulier dans les voies respiratoires supérieures (bouche-larynx-bronches) jusqu'aux poumons et ressort de façon tout aussi fluide. Chez les personnes atteintes du SAS, ce mouvement d'air est diminué ou bloqué de façon périodique. Ce phénomène sort la personne de son sommeil profond afin de rétablir une respiration normale; d'où le sommeil qui devient non réparateur

Un SAS non traité peut entraîner certaines complications dont l'hypertension artérielle et pulmonaire, un risque accru d'infarctus du myocarde et d'arythmie cardiaque, de l'insuffisance cardiaque, des accidents cérébraux vasculaires et augmente de 2 à 3 fois les risques d'accident de voiture. Il y aurait même un lien entre le SAS et le diabète.



### Les symptômes du SAS sont:

- Ronflement • Pause respiratoire objectivée par le ou la conjoint(e) • Étouffement, éveil en sursaut • Sudation nocturne • Sommeil non réparateur • Bouche sèche au matin, douleur à la gorge • Céphalée matinale • Trouble de concentration ou de mémoire • Baisse d'énergie • Somnolence diurne • Irritabilité ou état dépressif

### Facteurs de risques du SAS :

- Homme (2x plus d'homme que de femme) • Obésité
  - Âge > 45 ans • Antécédents familiaux du SAS
  - Congestion nasale chronique • Tabagisme • Diabète
- Facteurs anatomiques (grosse langue, petite mâchoire, grosses amygdales...)
  - Usage de médicaments pour dormir, alcool

Pour obtenir un diagnostic de SAS, une polysomnographie est effectuée dans un laboratoire du sommeil. Une polysomnographie simplifiée peut aussi se faire à domicile par des compagnies privées. Il ne faut pas confondre avec la saturométrie nocturne (oxygénation au bout du doigt) qui est un test de dépistage permettant de prioriser les cas, mais une saturométrie normale n'exclut pas un SAS.

Une fois le diagnostic de SAS confirmé, le traitement consiste dans la majorité des cas à se procurer un appareil qui pousse de l'air dans les voies respiratoires afin de les maintenir ouvertes pendant le sommeil; un CPAP (Continuous positive airway pressure). Parfois, une intervention chirurgicale peut être recommandée. Évidemment, lorsqu'il y a une obésité, une perte de poids peut parfois corriger le problème.

Si vous croyez être à risque de Syndrome d'Apnée du Sommeil, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin!

Bon sommeil!

**SSR Plus**  
SERVICES DE SOINS  
RESPIRATOIRES PLUS

819 740-1395  
1 866 312-0020  
www.ssrplus.com



OptionMD

MÉDECINE DE FAMILLE / MINI-URGENCE

AUSSI OUVERT LES MARDI ET JEUDI SOIR

62, boulevard Labbé Sud, Victoriaville  
819 751-1515 • info@OptionMD.com

www.OptionMD.com