



**ResMed**



# Commencer et poursuivre le traitement contre l'apnée du sommeil

En savoir plus sur le traitement CPAP, les orthèses d'avancée mandibulaire et sur la manière dont ils peuvent vous aider



# Sommaire

1. Faire face à un diagnostic d'apnée du sommeil	4
2. Comment traiter le SAOS ?	6
2.1 Traitement par pression positive des voies aériennes (CPAP)	9
2.11 Les différents appareils CPAP	10
2.12 Les différents masques CPAP	12
2.13 Comment la surveillance à distance et les applications pour les patients soutiennent le traitement CPAP	15
2.14 FAQ sur le traitement CPAP	16
2.2 Orthèses d'avancée mandibulaire (OAM)	21
2.21 Types d'OAM	23
2.22 FAQ sur les OAM	25
3. Les avantages de traiter votre SAOS avec un traitement CPAP ou par OAM	28
4. Des patients témoignent	31





## Faire face à un diagnostic d'apnée du sommeil

Il n'est jamais agréable de recevoir un diagnostic indiquant un problème de santé, mais cela peut être le premier pas vers l'amélioration.

Si, après avoir consulté votre médecin et passé un test de sommeil, vous recevez un diagnostic **de syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)** (qui concerne environ 95 % des patients souffrant d'apnée du sommeil<sup>1</sup>) ou **de syndrome d'apnée centrale du sommeil (SACS), il est tout à fait normal de se sentir dépassé.** Oui, vous avez trouvé la cause de votre somnolence diurne ou de votre manque d'énergie, mais il est peu probable que la perspective d'un traitement toutes les nuits soit attrayante. C'est une préoccupation compréhensible chez les personnes atteintes du SAOS mais, avec **environ 936 millions d'adultes souffrant de ce trouble dans le monde,**<sup>2</sup> vous n'êtes pas seul.

**Pour rappel, le SAOS ou le SACS peuvent être traités.** Le traitement n'est pas toujours facile, mais il peut être efficace pour **réduire le nombre d'apnées que vous faites dans votre sommeil et pour vous sentir plus alerte pendant la journée.** Imaginez l'impact sur votre vie, votre travail et vos relations si vous aviez plus d'énergie, si vous arriviez à vous concentrer davantage, si vous aviez moins de maux de tête le matin et si vous ressentiez moins de fatigue diurne. C'est cela, le bon côté.

Il existe différents traitements contre l'apnée du sommeil dont vous pouvez discuter avec votre médecin. La décision quant au traitement à adopter dépendra de la sévérité du trouble ainsi que des habitudes de sommeil personnelles que vous avez ou qui auraient pu être détectées lors de votre test de sommeil. **Le but de ce mode d'emploi est de découvrir deux des principaux traitements** qui existent pour aider les personnes souffrant d'apnée du sommeil à être plus épanouies dans leur vie après le diagnostic.

# Comment traiter le SAOS ?

Le SAOS est un trouble du sommeil qui provoque un relâchement important des muscles de la gorge, à tel point qu'ils obstruent les voies aériennes.

**Ces obstructions sont appelées apnées et hypopnées. Une apnée se produit si les voies aériennes sont complètement obstruées pendant au moins 10 secondes. Si vous souffrez d'hypopnée, vos voies aériennes sont partiellement obstruées ou votre respiration est très superficielle.**

Les personnes atteintes d'une forme sévère de SAOS peuvent souffrir de dizaines d'apnées et d'hypopnées tout au long de la nuit. Quand votre cerveau se rend compte que vous souffrez d'apnée ou d'hypopnée, il vous réveille afin que vous puissiez à nouveau respirer correctement. Vous ne remarquez peut-être pas ces petits réveils, mais votre corps, lui, les perçoit. Se réveiller encore et encore pendant la nuit signifie que vous ne bénéficiez pas du sommeil réparateur de bonne qualité dont votre corps a besoin pour fonctionner correctement pendant la journée.

## Alors, qu'en est-il du traitement du SAOS ?

- **Des changements de mode de vie** peuvent aider à lutter contre le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) léger, mais sont moins susceptibles d'être efficaces pour les personnes atteintes d'une forme modérée à sévère du SAOS. Vous pourriez constater une amélioration des symptômes du SAOS dont vous souffrez si vous perdez du poids, évitez l'alcool ou arrêtez de fumer.<sup>3</sup>
- Si vous souffrez d'une forme légère à modérée de SAOS ou que vous ronflez, une **orthèse d'avancée mandibulaire (OAM)** pourrait être la solution adaptée à vos besoins.<sup>4</sup>

- Le traitement standard du SAOS est **le traitement par pression positive des voies aériennes (CPAP)**.<sup>5</sup> S'habituer au traitement CPAP peut prendre un peu de temps, mais si vous le poursuivez, vous devriez observer de réels bienfaits.<sup>6,7</sup>
- Certaines personnes sont encouragées par leur médecin à subir une **intervention chirurgicale** pour modifier des parties de leur anatomie qui pourraient contribuer au SAOS dont elles souffrent. Veuillez vous rappeler que toute intervention chirurgicale comporte un risque.

**Nous allons ici nous concentrer sur deux approches qui sont largement utilisées et qui se sont avérées efficaces<sup>4,5</sup> : le traitement CPAP et le traitement par OAM.** Si vous recevez un diagnostic de SAOS, votre professionnel de santé vous proposera une option adaptée à vos besoins spécifiques et à votre situation médicale.



Traitement par pression positive des voies aériennes (CPAP)



Orthèse d'avancée mandibulaire (OAM)

## Le saviez-vous?

Vous pouvez télécharger notre livre électronique qui explique l'apnée du sommeil en détail ici :





## Traitement par pression positive des voies aériennes (CPAP)

Un appareil CPAP envoie de l'air sous pression dans les voies aériennes supérieures afin de les maintenir ouvertes.

**Cet air est acheminé depuis l'appareil et via un tuyau à air fixé à un masque, qui s'adapte parfaitement à la forme du nez et/ou de la bouche.**

L'air sous pression agit comme un extenseur, un élément qui maintient ouvert un passage obstrué dans le corps. Avec les voies aériennes ouvertes, les patients souffrant de SAOS devraient pouvoir respirer plus facilement pendant la nuit et les symptômes de leur trouble du sommeil devraient être atténués.<sup>8</sup>

Il existe différents types d'appareils CPAP. En fonction de vos besoins de traitement, votre professionnel de santé vous recommandera un appareil approprié.



### Le saviez-vous?

Un appareil CPAP envoie de l'air dans les voies aériennes supérieures afin de les maintenir ouvertes.



#### Voies aériennes fermées

L'air est bloqué par une obstruction dans les voies aériennes supérieures.



#### Voies aériennes ouvertes

La pression d'air CPAP rouvre les voies aériennes obstruées, permettant à l'air de circuler à nouveau librement.

# Les différents appareils CPAP



## Appareil à pression positive continue (CPAP) des voies aériennes

**Cet appareil CPAP fournit un flux constant d'air sous pression à l'utilisateur tout au long de la nuit.** La pression de l'air est généralement déterminée par un professionnel de santé et peut être ajustée si les patients continuent de ressentir des événements respiratoires pendant leur sommeil. **Lorsque vous utilisez un appareil CPAP, la pression de l'air reste la même, que vous inspiriez ou expiriez.**



## Appareil à pression positive autopilotée (APAP) des voies aériennes

Un appareil APAP fonctionne également en envoyant de l'air sous pression, mais dans ce cas, **un algorithme surveille votre respiration tout au long de la nuit et règle automatiquement la pression, selon vos besoins et quand vous en avez besoin.** Certains appareils APAP sont dotés d'un algorithme spécialement conçu pour les femmes, qui présentent des caractéristiques respiratoires des troubles du sommeil différentes de celles des hommes.

Certains appareils APAP sont dotés d'une technologie qui augmente la pression jusqu'au niveau requis par paliers au cours des premières minutes après le démarrage de votre appareil. Cela vous permet de vous endormir de manière plus naturelle.



## Appareil CPAP à deux niveaux de pression (bi-level)

**Un appareil CPAP à deux niveaux de pression modifie la pression de l'air envoyé vers le masque selon que vous inspirez ou expiriez.** Certains patients reçoivent ce type d'appareil parce qu'ils sont mal à l'aise avec la sensation engendrée par un appareil CPAP ou ont du mal à expirer contre un flux d'air constant.



## Suivi de la progression de votre traitement CPAP

Les appareils CPAP les plus récents surveillent vos données pendant que vous dormez. Par exemple, l'application myAir peut vous indiquer le nombre d'apnées que vous faites, la qualité de l'étanchéité de votre masque et la durée pendant laquelle vous avez utilisé votre appareil CPAP pendant la nuit. Elle peut également vous indiquer un score journalier (ou plutôt nocturne) et vous donner une assistance, des accompagnements et des formations gratuits en ligne.





## Les différents masques CPAP

Le fait de choisir un masque efficace et confortable pour vous constitue une première étape importante de votre parcours de traitement CPAP.

Heureusement, vous pouvez être conseillé dans votre choix. Quand il s'agit de votre premier masque, **votre professionnel de santé effectuera un test d'ajustement et posera quelques questions pour choisir le masque le plus approprié**. Il y a deux éléments importants à prendre en compte lors du choix d'un masque :

### Premièrement, quelles sont vos préférences personnelles ?

Si vous êtes gêné par votre masque, si vous êtes claustrophobe ou si vous aimez la simplicité, vous choisirez peut-être un **masque minimaliste**, qui est conçu pour être discret, léger et facile à utiliser.

Si vous êtes un dormeur actif qui se retourne, gesticule et change de position régulièrement tout au long de la nuit, vous voudrez peut-être un masque qui vous offre plus de **liberté**.



Vous préférerez peut-être un masque offrant un confort supplémentaire, notamment si vous avez la peau sensible (le masque peut laisser de légères marques rouges après une nuit de contact). Vous pouvez également avoir des problèmes de dextérité ou chercher à être assuré que le masque reste bien sur votre nez, votre bouche ou les deux. Il existe des solutions **polyvalentes** conçues pour s'adapter aux besoins de chacun.

### Deuxièmement, quel type de masque le médecin peut-il recommander ?

Une fois que votre professionnel de santé vous a aidé à identifier la catégorie de masque qui vous convient le mieux, il vous aidera ensuite à choisir le type de masque. Voici les différents types :

- 1 **le masque facial**, qui envoie l'air dans le nez et la bouche ;
- 2 **le masque nasal**, qui entoure le nez ou se trouve directement en dessous de celui-ci et qui envoie l'air uniquement par le nez ;
- 3 **le masque à coussins narinaux**, qui s'insère à l'intérieur des narines et envoie l'air directement dans celles-ci.



## Comment le suivi à distance et les applications destinées aux patients soutiennent le traitement CPAP

Les outils numériques aident à faciliter le démarrage d'un traitement CPAP et à le poursuivre. En utilisant une technologie basée sur le cloud, certains appareils CPAP peuvent suivre vos performances de sommeil et envoyer les données directement à votre médecin, qui est même capable de faire des ajustements à distance de réglages comme la pression de l'air.

Cela réduit le nombre de déplacements que vous auriez à effectuer pour des consultations.

**Les données de sommeil peuvent même être envoyées dans une application que vous pouvez utiliser vous-même pour suivre vos propres performances. De nombreux patients trouvent que ces applications d'accompagnement les aident à rester motivés et poursuivre leur traitement** malgré la frustration ou l'inconfort qu'ils peuvent ressentir. Les applications sont également utiles pour déceler toute confusion liée à l'équipement ou à des problèmes techniques mineurs, car certaines solutions permettent aux patients de consulter des vidéos d'accompagnement et d'instruction.



# Foire aux questions sur le traitement CPAP

## À quelle fréquence dois-je utiliser mon appareil CPAP ?

**Vous devez utiliser votre appareil CPAP chaque nuit aussi longtemps que possible.** On estime en effet que pour être efficace, un traitement CPAP doit durer 4 à 6 heures par nuit.<sup>9</sup> Une étude a montré que plus longtemps un patient reçoit un traitement CPAP pendant la nuit, plus il peut constater une amélioration de sa somnolence et de sa qualité de vie globale.<sup>9</sup>

Si vous avez du mal à vous habituer à votre traitement, parlez à votre professionnel de santé de la possibilité de réajuster le masque ou de modifier la pression.

## Si j'arrête d'utiliser mon appareil CPAP, mes symptômes réapparaîtront-ils ?

Il n'existe pas de remède connu contre le SAOS, donc votre traitement CPAP traite votre apnée du sommeil, mais ne la guérit pas. Cela signifie que si vous arrêtez d'utiliser votre appareil CPAP pendant la nuit, vos voies aériennes risquent de s'obstruer et vos symptômes liés au SAOS, comme les maux de tête matinaux ou la somnolence diurne, réapparaîtront très certainement.

## Combien de temps faudra-t-il pour s'habituer au traitement CPAP ?

**Cela dépend d'une personne à l'autre, mais les deux premières semaines sont souvent les plus éprouvantes.** Le fait de devoir porter un masque pendant que vous dormez peut être une perspective décourageante, mais les progrès technologiques améliorent le traitement. De nombreux masques CPAP modernes sont fabriqués à partir de matériaux souples et légers qui s'adaptent confortablement à votre visage. Ils sont également conçus pour vous offrir un champ de vision plus large avant de dormir et pour maximiser votre liberté de mouvement après vous être assoupi.

**Pour vous aider à vous habituer à la sensation, vous pouvez essayer de porter votre masque et d'utiliser votre appareil CPAP lors d'activités de routine (par exemple, regarder la télévision ou lire).** Votre professionnel de santé vous apportera aussi son soutien et effectuera tout ajustement nécessaire pour plus de confort (par exemple, changer le style de masque, modifier les réglages de pression sur l'appareil, ajouter un tuyau à air chauffant, etc.). N'hésitez pas à lui demander de l'aide en cas de doute.

## Je constate que je me sens ballonné après avoir utilisé mon appareil CPAP. Est-ce normal ?

**Parfois, les utilisateurs du traitement CPAP peuvent ressentir de l'inconfort et des ballonnements qui pourraient être dus à l'aérophagie,** un problème de santé qui indique la présence d'air dans le ventre (estomac). Si vous craignez d'en souffrir, vous devez consulter votre professionnel de santé au sujet des traitements possibles et éventuellement passer d'un appareil CPAP à un appareil APAP ou VAuto,<sup>10</sup> ce qui pourrait aider à réduire les symptômes.<sup>11</sup>

**Je trouve l'air trop froid lorsque j'utilise mon appareil CPAP.**

**Vous pouvez opter pour un appareil avec un humidificateur chauffant intégré ou acheter un humidificateur chauffant externe** pour aider à réchauffer l'air qui entre dans votre masque. Des tuyaux à air chauffants sont également disponibles et fonctionnent avec un humidificateur pour maintenir la température de l'air chaud lorsqu'il se déplace de l'appareil au masque. Ces tuyaux à air chauffants peuvent aider à combattre cette gêne.<sup>12</sup>

**Si j'ai un rhume, dois-je arrêter le traitement CPAP ?**

**Si vous arrêtez d'utiliser votre appareil CPAP la nuit, vos symptômes liés au SAOS sont susceptibles de réapparaître.** Vous pourriez vous sentir épuisé si vous avez un rhume et l'absence de traitement pourrait augmenter cette fatigue.

Si vous utilisez un masque nasal et que votre nez est congestionné, vous pouvez demander à votre professionnel de santé d'ajuster les paramètres de l'appareil. **Il peut également vous suggérer d'essayer un masque facial à la place. Les humidificateurs chauffants peuvent également être utiles pour réduire la congestion.**<sup>13</sup> Certains appareils CPAP sont livrés avec un humidificateur intégré, tandis que d'autres peuvent être achetés séparément ou offrent une humidification sans eau.

Le nez congestionné ou sec peut également être causé par une fuite du masque due à un équipement mal ajusté. Vous devrez peut-être ajuster votre harnais, nettoyer votre équipement ou essayer un autre masque.

**Mon masque n'arrête pas de s'enlever pendant la nuit. Que puis-je faire ?**

**L'utilisation de votre masque pendant les activités stationnaires et quotidiennes (par exemple, regarder la télévision ou lire) peut vous aider à vous familiariser avec la sensation du traitement CPAP.** Si c'est trop, essayez d'utiliser votre masque juste avant d'aller vous coucher, afin de vous familiariser avec la sensation.

Si vous constatez que vous retirez régulièrement votre masque pendant la nuit, parlez-en à votre professionnel de santé pour discuter de l'ajustement et du type de masque. Il se peut que vous ayez besoin d'une autre taille ou que vous soyez plus à l'aise avec un style de masque différent.

**Puis-je emporter mon appareil CPAP en vacances ?**

**Oui ! Les appareils ResMed peuvent fonctionner sur diverses sources d'alimentation** et peuvent donc être emportés à l'étranger. N'oubliez pas de prendre le bon adaptateur pour le pays dans lequel vous voyagez afin de pouvoir brancher l'appareil à une source d'alimentation. Pour obtenir de plus amples informations, consultez le mode d'emploi de votre appareil et notre livre électronique **Sur la route avec votre CPAP.**



## Orthèses d'avancée mandibulaire (OAM)

Les patients ayant reçu un diagnostic de syndrome d'apnée du sommeil léger à modéré peuvent être informés par leur médecin qu'ils n'ont pas besoin de suivre le traitement CPAP et qu'il existe une autre solution efficace<sup>6</sup> sous la forme d'une orthèse d'avancée mandibulaire (OAM).

Une OAM peut également être recommandée comme solution de deuxième intention pour les patients souffrant du syndrome d'apnée du sommeil sévère qui ne peuvent ou ne veulent pas dormir avec un masque et un appareil.

Une OAM peut également être prescrite pour les gros ronfleurs. En fait, il a été démontré que certaines OAM conçues sur mesure réduisent les ronflements bruyants chez près de 89 % des personnes qui les essaient.<sup>14</sup>

**Une OAM est un dispositif buccal qui ressemble à un protège-dents utilisé dans le sport.** Elle est composée de deux gouttières sur mesure : une pour la mâchoire supérieure et une pour la mâchoire inférieure, ainsi que de deux biellettes qui maintiennent les gouttières ensemble. **Une OAM maintient la mâchoire inférieure en position avant pour élargir l'espace derrière la langue,** ce qui permet de réduire les vibrations et de maintenir les voies aériennes ouvertes pendant la nuit. Elle se porte sur vos dents, pendant que vous dormez.



### Le saviez-vous?

Certaines OAM conçues sur mesure sont **éprouvées pour réduire les ronflements forts** chez près de 89 % des personnes qui les essaient.<sup>14</sup>



Voies  
aériennes  
normales



Voies  
aériennes  
fermées  
– Apnée



Voies  
aériennes  
ouvertes  
avec une OAM



## Types d'OAM

Il existe deux types d'OAM sur le marché : l'OAM sur-mesure et l'OAM de type automodelant.

**Si vous deviez opter pour une orthèse sur mesure, vous consulteriez un dentiste pour effectuer un examen buccal, un bilan de votre situation dentaire et des empreintes dentaires.** Les résultats seraient ensuite envoyés en laboratoire, où l'OAM serait adaptée aux contours et à la forme de votre bouche, de vos dents et de vos gencives. Elle ne prend pas plus de place que nécessaire dans la bouche.

**Le deuxième type d'OAM est le type « à faire soi-même » qui peut être acheté sans ordonnance en pharmacie.** Fabriquée en thermoplastique, vous la sortez généralement de la boîte, vous la faites bouillir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit molle, puis vous enfoncez vos dents dedans pour qu'elle puisse épouser la forme de votre mâchoire.

**L'OAM conçue sur mesure s'est avérée être la seule à réduire significativement le nombre d'apnées** par heure et s'est montrée deux fois plus efficace pour réduire les ronflements qu'une orthèse automodelante.<sup>15</sup> Les utilisateurs étaient également plus susceptibles de s'en tenir à l'utilisation de l'orthèse (94 % contre 69 %) et étaient plus susceptibles de préférer le type sur mesure (82 %).<sup>16</sup>



## Questions fréquemment posées sur les OAM

**Comment puis-je obtenir une OAM sur mesure pour moi ?**

**Demandez d'abord à votre médecin de vous orienter vers un médecin spécialiste du sommeil pour effectuer des examens de dépistage du SAOS.** Si le médecin spécialiste du sommeil vous prescrit une OAM, vous devrez vous rendre chez un dentiste pour effectuer un examen de votre dentition et des empreintes dentaires. Les empreintes dentaires seront utilisées pour concevoir et créer une orthèse sur mesure spécialement pour vous. Le dentiste installera et ajustera ensuite l'orthèse pour s'assurer qu'elle est confortable et efficace.

**À quelle fréquence aurais-je besoin de faire contrôler l'OAM ?**

**Les trois premiers mois passés avec une OAM sont connus sous le nom de « phase de titrage ».** Vous devrez vous rendre régulièrement chez votre dentiste pendant cette phase afin qu'il puisse ajuster (« titrer ») l'orthèse pour s'assurer qu'elle est confortable et efficace.

**Une fois que vous aurez porté votre orthèse pendant quelques mois,** votre médecin spécialiste du sommeil effectuera un test de sommeil pour s'assurer qu'elle fonctionne correctement.

Après cela, vous devrez planifier des **contrôles annuels** auprès de votre dentiste et spécialiste du sommeil pour vous assurer que votre OAM reste efficace et confortable sur le long terme.



### Est-ce que n'importe qui peut porter une OAM?

**Une OAM est contre-indiquée pour les patients de moins de 18 ans ou qui présentent des contre-indications dentaires spécifiques** comme des dents qui bougent ou une maladie parodontale avancée. Il est important de noter que seul un spécialiste dentaire doit équiper les patients de ces orthèses.

### Puis-je voyager avec une OAM?

**Les OAM sont petites et portables.** Il n'y a donc absolument aucune raison pour que vous ne puissiez pas emporter cette orthèse avec vous lorsque vous êtes en déplacement. N'oubliez pas d'emporter votre brosse de nettoyage pour appareils dentaires afin de nettoyer votre orthèse après chaque utilisation et un nettoyant antibactérien pour appareils dentaires conçu pour les appareils orthodontiques, si vous vous absentez pendant plus de quelques jours.

### Comment nettoyer et entretenir une OAM?

Veillez vous reporter au mode d'emploi de votre OAM pour des instructions spécifiques sur le nettoyage et l'entretien. Les instructions qui suivent sont un exemple d'instructions de nettoyage typiques :



#### Tous les jours après chaque utilisation :

- 1 Nettoyer l'orthèse avec une brosse pour appareils dentaires**, en veillant à broser l'appareil pendant au moins 1 minute.
- 2 Bien rincer** l'orthèse à l'eau potable propre et tiède.
- 3 Inspecter soigneusement l'orthèse** pour vérifier qu'elle est visiblement propre. Si nécessaire, nettoyer une nouvelle fois l'orthèse, en répétant les étapes précédentes. Lorsqu'elle est propre, sécher l'orthèse avec une serviette propre et la replacer



#### Plusieurs fois par semaine :

Nettoyer votre orthèse plus scrupuleusement en utilisant un **produit nettoyant antibactérien** pour appareils dentaires.



## Les avantages de traiter votre SAOS par CPAP ou OAM

Si l'idée d'un traitement vous semble difficile à envisager, veuillez prendre un moment pour réfléchir aux bienfaits qu'offre le traitement du SAOS. Voici quelques-uns des principaux avantages que l'on peut constater<sup>17</sup> si l'on démarre (et poursuit) un traitement CPAP ou OAM.

### Moins de risques et de symptômes



**64 % de réduction du risque de maladie cardiovasculaire** parmi les patients traités par CPAP par rapport aux personnes ne recevant aucun traitement.<sup>14</sup>



Diminution de la **pression artérielle de jour comme de nuit**.<sup>18</sup>



Réduction de **collisions de véhicules motorisés**. Les personnes souffrant de syndrome d'apnée du sommeil sont jusqu'à 2,5 fois plus susceptibles que les dormeurs normaux d'avoir un accident de la route.<sup>19</sup>

### Meilleure qualité de vie

Le fait de traiter votre SAOS par CPAP ou OAM pourrait également réduire les symptômes qui auraient pu vous déranger, vous ou votre partenaire :

- ✓ **Somnolence réduite**<sup>4</sup>
- ✓ **Fonction cognitive améliorée**<sup>4</sup>
- ✓ **Amélioration des symptômes dépressifs** chez les personnes atteintes de dépression en comorbidité<sup>5</sup>



### Conclusion

Les premiers jours et semaines sont souvent les plus difficiles, car vous vous adaptez à ce qui est essentiellement une nouvelle façon de dormir. Une fois que vous y serez habitué, vous devriez en ressentir les bienfaits. **L'important est de poursuivre votre traitement.**



## Des patients témoignent

Les témoignages sont des récits authentiques et documentés de la réponse des personnes individuelles au traitement.

Les résultats peuvent varier et la réponse de cette personne ne constitue pas une indication, une garantie ou une assurance que d'autres personnes vivront la même expérience ou une expérience similaire. Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de santé.

« Les pires effets de l'apnée du sommeil sur ma vie de famille se sont faits ressentir **lorsque ma femme était enceinte de notre fille**. Nous allions rendre visite à nos parents à deux heures de route et je devais lui demander de conduire, même si elle était très fatiguée en raison de sa grossesse. Elle devait conduire parce que je m'endormais toujours au volant.

Je ne sais pas comment je faisais avant, sans l'appareil CPAP. **Il est décourageant d'entendre que vous souffrez d'un syndrome et que vous devez commencer à utiliser un appareil CPAP. Il faut quelques semaines pour s'y habituer. Mais sur le long terme, cela vaut le coup. C'est une nouvelle vie.** »

Nick Coward



Pendant des années, Brooke était si fatiguée au travail que c'était une épreuve de tenir toute l'après-midi. Le week-end, elle parvenait à rester éveillée jusqu'à environ midi, moment auquel elle devait faire une sieste de 3 à 4 heures. Comme elle le dit si bien, « **je passais mes week-ends à dormir. "La sieste" était un obstacle que nous devons contourner.** » Depuis le début du traitement CPAP, notre vie a changé. La fille de Brooke est ravie et soulagée par le changement de sa mère, et Brooke est très heureuse de participer à nouveau activement à la vie de famille. « C'est incroyable de retrouver ces heures, de retrouver ce temps. »

**Brooke**

« **Il y a le côté paresseux en moi qui ne veut pas le mettre. Mais il y a aussi l'autre côté de moi qui se dit : "Je veux être le meilleur possible, je veux aller travailler demain, je veux me sentir alerte."** » Bien que Leilani regrette l'époque où elle n'avait pas besoin d'un appareil CPAP, elle apprécie les bienfaits que le traitement lui apporte. Elle travaille dans le domaine de la technologie et explique : « Si je ne suis pas alerte et vive d'esprit, alors je ne suis pas à fond dans mon travail et des événements se produisent. Je ne peux pas me permettre de réfléchir lentement. » Et il ne s'agit pas que de travail : « [Le traitement CPAP] m'aide à améliorer ma santé et mon bien-être. »

**Leilani**

« **Alors que j'approchais de la retraite, j'ai décidé de faire quelque chose pour mon problème de ronflement et de sommeil. Je suis allé voir un conseiller, j'ai été envoyé à l'hôpital et on m'a installé un équipement pour rester tout le week-end sous surveillance. Je faisais environ 100 apnées par heure.**

Le traitement CPAP a changé ma vie et **la perspective d'une retraite longue et saine m'a été offerte.** »

**Terry Sampson**



« Le traitement a eu un impact incroyable sur ma vie personnelle. Maintenant, j'ai toute l'énergie pour jouer avec ma fille. J'ai raté des mois de son enfance parce que je n'avais tout simplement pas d'énergie. »

« **Observer une amélioration immédiatement, dans les 48 heures, c'était assez incroyable. Avant de recevoir le diagnostic et au moment où il est posé, vous sentez que vous n'avez plus le contrôle sur rien** et que vous ne pouvez rien y faire jusqu'à ce que vous soyez orienté vers ce merveilleux appareil qui change complètement la vie. »

« Maintenant, je collecte des fonds et je fais de la randonnée pour des oeuvres caritatives. J'ai parcouru la Grande Muraille de Chine, les Alpes, le désert du Sahara. J'ai fait tout ça en 13 mois. Avant, je n'aurais même pas eu l'énergie de remonter la rue. »

**Ed Jones**



## Références

- 1 Donovan LM, Kapur VK. Prevalence and Characteristics of Central Compared to Obstructive Sleep Apnea: Analyses from the Sleep Heart Health Study Cohort. *Sleep*. 2016;39(7):1353-1359. Published 2016 Jul 1. doi:10.5665/sleep.5962.
- 2 Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, et al. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. *Lancet Respir Med*. 2019;7(8):687-698.
- 3 Sidman L. M. 'Lifestyle Changes to Manage Sleep Apnea'. Beth Israel Lahey Health, Winchester Hospital. Retrieved from <https://www.winchesterhospital.org/health-library/article?id=20180> Accessed 2020.
- 4 Vecchierini MF et al. Mandibular advancement device use in obstructive sleep apnea: ORCADES study 5-year follow-up data. *J Clin Sleep Med*. 2021;10.5664/jcsn.9308.
- 5 Patil SP, Ayappa IA, Caples SM, Kimoff RJ, Patel SR, Harrod CG. Treatment of adult obstructive sleep apnea with positive airway pressure: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med*. 2019;15(2):335-343.
- 6 Sánchez AI, Martínez P, Miró E, Bardwell WA, Buéla-Casal G. CPAP and behavioral therapies in patients with obstructive sleep apnea: effects on daytime sleepiness, mood, and cognitive function. *Sleep Med Rev*. 2009;13(3):223-233.
- 7 Povitz M, Bolo CE, Heitman SJ, Tsai WH, Wang J, James MT. Effect of treatment of obstructive sleep apnea on depressive symptoms: systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*. 2014;11(11):e1001762.
- 8 Sutherland, Kate, et al. 'From CPAP to Tailored Therapy for Obstructive Sleep Apnoea'. *Multidisciplinary Respiratory Medicine*, 2018. 13: 4.
- 9 Weaver, Terri E., et al. 'Relationship between Hours of CPAP Use and Achieving Normal Levels of Sleepiness and Daily Functioning'. *Sleep*, 2007. 30: 711-19.
- 10 Alain Palot et al. Prospective cohort study of patients complaining of high pressure with CPAP/APAP (PAP) who switch to bi-level PAP (VAuto) as second-line therapy: POP-IN study. *European Respiratory Journal* 2019 54: PA4150.
- 11 Randomized Crossover Trial Comparing Autotitrating and Continuous Positive Airway Pressure in Subjects With Symptoms of Aerophagia: Effects on Compliance and Subjective Symptoms. *J Clin Sleep Med*. 2017;13(7):881-888. Published 2017 Jul 15.
- 12 Koutsourelakis, I., et al. 'Nasal Inflammation in Sleep Apnoea Patients Using CPAP and Effect of Heated Humidification'. *The European Respiratory Journal*, Mar. 2011. 37: 587-94.
- 13 Koutsourelakis I, Vagiakis E, Perraki E, et al. Nasal inflammation in sleep apnoea patients using CPAP and effect of heated humidification. *Eur Respir J*. 2011;37(3):587-594.
- 14 Vecchierini MF et al. A custom-made mandibular repositioning device for obstructive sleep apnoea-hypopnoea syndrome: the ORCADES study. *Sleep Med*. 2016;19:131-140.
- 15 Vanderveken et al. Comparison of a custom-made and thermoplastic oral appliance for the treatment of mild sleep apnoea. *Am J Respir Crit Care Med*. 2008; 178 (2):197-202.
- 16 Buchner NJ et al. Continuous positive airway pressure treatment of mild to moderate obstructive sleep apnea reduces cardiovascular risk. *Am J Respir Crit Care Med*. 2007;176(12):1274-1280.
- 17 Epstein LJ; Kristo D; Strollo PJ; Friedman N; Malhotra A; Patil SP; Ramar K; Rogers R; Schwab RJ; Weaver EM; Weinstein MD. Clinical guideline for the evaluation, management and long-term care of obstructive sleep apnea in adults. *J Clin Sleep Med* 2009;5(3):263-276.
- 18 Fava C, Dorigoni S, Dalle Vedove F, et al. Effect of CPAP on blood pressure in patients with OSA/hypopnea: a systematic review and meta-analysis. *Chest*. 2014;145(4):762-771.
- 19 Bonsignore, M.R., et al., European Respiratory Society statement on sleep apnoea, sleepiness and driving risk. *Eur Respir J*, 2021. 57(2).



**ResMed**



### **Le saviez-vous?**

---

Vous pouvez télécharger  
notre gamme complète de  
livres électroniques pour  
patients ici

ResMed.com

Veillez consulter les guides utilisateur pour obtenir des informations importantes sur les avertissements et précautions à prendre en compte avant et pendant l'utilisation des produits.

Contact: ResMed Schweiz GmbH, Viaduktstrasse 40, 4051 Bâle, Suisse  
Veillez consulter le site [www.resmed.com](http://www.resmed.com) pour obtenir les coordonnées d'autres bureaux ResMed dans le monde. © 2023 ResMed. 10113299/2 2023-04