Dr Johanna Djebali
MONTIGNY LE BRETONNEUX
7 rue du Mont Doré 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX
Tel. : +33 1 30 48 53 53
dr-johanna-djebali-botbol.chirurgiens-dentistes.fr

Ronflement et apnée du sommeil

Ronflements, sommeil agité, troubles de la respiration nocturne, somnolence... Ces signes peuvent révéler une apnée du sommeil. Êtes-vous concerné ?

LES SIGNAUX D'ALERTES

Le ronflement est dû à une vibration du voile du palais et des parois du pharynx (gorge) lors du passage de l'air.

Mais on parle d'apnée lorsque les muscles de la gorge se contractent de façon trop importante, empêchant alors l'air de passer librement. Un tel événement peut durer plusieurs secondes et se produire de très nombreuses fois par nuit (jusqu'à plusieurs centaines).

L'apnée du sommeil ou SAOS (Syndrome de l'Apnée Obstructive du Sommeil) se définit ainsi par la répétition d'obstructions respiratoires complètes ou partielles.

Si le ronflement, par ses nuisances auditives, est surtout gênant pour l'entourage proche, les apnées risquent d'engendrer des troubles sérieux sur la santé. En effet, le sommeil est perturbé (éveils brefs après chaque apnée) sans que le patient en ait forcément conscience.

- L'apnée du sommeil peut se traduire par une somnolence diurne, un manque d'énergie, une activité physique difficile.
- Dans les cas sévères, le défaut d'oxygénation du cœur ou du cerveau peut mener à des pathologies chroniques telles que l'hypertension, des maladies cardiaques, le diabète, l'obésité.

AU QUOTIDIEN

Certains facteurs peuvent provoquer ou augmenter les ronflements et les apnées du sommeil :

- Consommation de substances telles que tabac, alcool, sédatifs...
- Position du dormeur (dormir plutôt sur le côté que sur le dos).

TRAITEMENTS

Après examen et dialogue avec le patient, le spécialiste (chirurgien-dentiste, pneumologue, somnologue) va demander dans un premier temps un enregistrement du sommeil. Il sera réalisé à domicile ou, dans certains cas, à l'hôpital.

Une fois l'apnée du sommeil confirmée, divers traitements sont proposés par le médecin prescripteur :

- Orthèse d'Avancée Mandibulaire ou OAM (dispositif sur mesure réalisé avec votre chirurgien-dentiste et porté dans la bouche pendant le sommeil).
- Port nocturne d'un appareil respiratoire VPPC (Ventilation à Pression Positive Continue).
- Traitement ORL (différents types de chirurgie).

À SAVOIR

La prise en charge du SAOS se fait en fonction de l'âge, des facteurs de risque et de la motivation du patient.