

Votre sommeil. Votre confort. Votre vie.

Pendant que vous dormez, votre cerveau et votre organisme accomplissent des tâches importantes : ils réparent les tissus, emmagasinent et traitent l'information et rétablissent l'équilibre hormonal.

On ne sait pas exactement comment ce phénomène se produit et pourquoi notre corps est programmé pour dormir aussi longtemps. Mais les scientifiques comprennent aujourd'hui certaines fonctions essentielles du sommeil et pourquoi une bonne nuit de sommeil est indispensable à la santé et au bien-être.

Bien dormir est vital pour être en bonne santé.

La plupart des spécialistes conviennent que les adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Tout comme l'alimentation et l'activité physique, le sommeil est un facteur de bien-être important.

Quand on dort mal, on ne peut profiter pleinement de la vie.



Manque de sommeil

Il est facile d'éliminer de nombreux facteurs qui nuisent au sommeil, comme le stress, la caféine et l'utilisation d'appareils électroniques avant le coucher. Mais chez certaines personnes, l'apnée du sommeil est en cause et peut faire obstacle au bien-être.

Signes et symptômes de l'AOS:

- Ronflements bruyants
- Sommeil entrecoupé de pauses respiratoires
- Maux de tête au réveil
- Fatigue ou somnolence pendant le jour
- Hypertension
- Problèmes sexuels
- Dépression ou abattement
- Manque de vigilance ou idées embrouillées

Vous n'êtes pas seul!

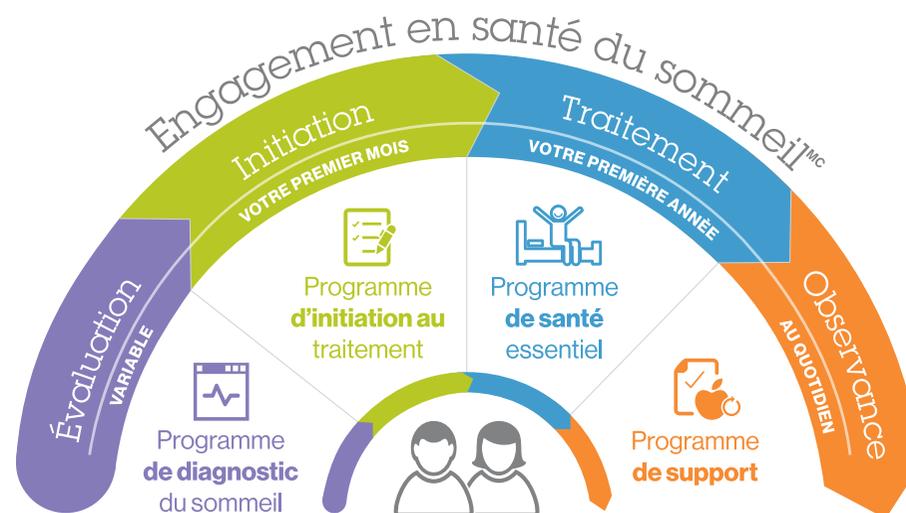
L'apnée du sommeil touche 1 adulte sur 5 et est largement sous-diagnostiquée.



La bonne nouvelle, c'est qu'on peut la traiter efficacement.



Chez VitalAire, nous avons aidé plus de 100 000 clients au Canada à obtenir un sommeil bien mérité. Et nous pouvons faire de même pour vous.



L'Engagement en santé du sommeil de VitalAire est une approche unique qui vous aide à atteindre des résultats optimaux grâce à l'éducation, à l'encadrement et à l'expertise clinique. Cette méthode systématique et personnalisée vous aide, à chacune des étapes de votre traitement CPAP, à retrouver un sommeil bien mérité.

Voilà l'Engagement que nous prenons envers vous par l'intermédiaire de plus de 200 professionnels de la santé répartis dans une centaine de cliniques au Canada.

Visitez notre site Web pour connaître nos actualités en matière de santé du sommeil :

www.vitalaire.ca/fr



Traiter votre apnée obstructive du sommeil



Qu'est-ce que l'apnée obstructive du sommeil (AOS) ?

L'apnée obstructive du sommeil (AOS) est un trouble causant un relâchement des muscles de la gorge, qui s'affaissent et qui entravent momentanément le passage de l'air pendant le sommeil.

Chez les personnes qui n'ont pas l'apnée du sommeil [A], les muscles de la langue et du palais mou maintiennent les voies aériennes suffisamment ouvertes pour permettre à l'air de circuler normalement.

Si ces muscles se relâchent ou que les tissus de la gorge sont trop volumineux, il en résulte un rétrécissement des voies aériennes [B]. Les tissus mous se mettent alors à vibrer à chaque inspiration, ce qui produit un bruit très fort.

Si vous avez des voies aériennes supérieures étroites, des tissus adipeux au niveau de la gorge ou les muscles trop relâchés lorsque vous dormez, votre respiration pourrait s'en trouver complètement entravée [C]. Vous serez incapable de respirer, jusqu'à ce que votre cerveau envoie des signaux aux muscles responsables de la respiration afin qu'ils se contractent et vous permettent de reprendre votre souffle.

Pourquoi suis-je si fatigué ?

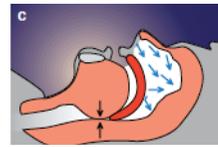
Si vous avez l'apnée du sommeil, votre cerveau doit vous réveiller pour commander à vos muscles de respirer. Cela perturbe votre sommeil et le rend moins réparateur.



Muscles des voies aériennes sollicités
Respiration normale



Voies aériennes partiellement obstruées
Ronflement



Obstruction complète des voies aériennes (AOS)
Micro-éveil pour respirer

Pourquoi ai-je l'AOS ?

Les facteurs de risque suivants favorisent ou aggravent l'AOS :

- Surpoids
- Sexe masculin*
- Tabagisme
- Voies aériennes étroites ou antécédents familiaux (ou les deux)
- Consommation régulière d'alcool, de somnifères ou de calmants
- Congestion ou déviation nasale

*L'écart entre les sexes tend à se resserrer

Principales conséquences de l'AOS non traitée:



Somnolence excessive pendant le jour, pouvant mener à une baisse de vigilance nuisant au travail, aux relations sociales et à la capacité de conduire ou d'utiliser de la machinerie.



Problèmes de santé – tels que le diabète, l'hypertension, la dépression, l'AVC et le syndrome métabolique.



Conséquences sur le partenaire dont le sommeil peut être perturbé par des ronflements et des réveils fréquents.

Conseils utiles

Pour améliorer vos symptômes d'apnée du sommeil:

- Perdre du poids
- Arrêter de fumer
- Traiter l'obstruction nasale
- Dormir sur le côté
- Éviter l'alcool et les calmants, surtout en fin de soirée

Traitement CPAP (ventilation spontanée en pression positive continue)

L'AOS peut être traitée par des moyens professionnels et efficaces. Le traitement le plus utilisé est la ventilation spontanée en pression positive continue, ou traitement CPAP. Ce traitement consiste à fournir une légère pression d'air pour maintenir les voies aériennes ouvertes et vous permettre de mieux dormir la nuit [D].



Le traitement CPAP permet de bien respirer toute la nuit

Le traitement CPAP peut améliorer votre qualité de vie.

Il est rare que le traitement dérange les habitudes de vie. L'appareil CPAP est compact, silencieux, portable et utilisé seulement pour dormir. Vous pourrez poursuivre vos activités, et devriez vite ressentir les bienfaits du traitement.

Un traitement efficace

Grâce au traitement CPAP, vous pourrez enfin jouir d'un sommeil réparateur, vous réveiller plus reposé et cesser de ronfler.

Plusieurs améliorations sont observées par les personnes qui suivent un traitement CPAP :

- Regain de motivation et d'énergie
- Amélioration de la libido et des performances sexuelles
- Vigilance pendant le jour, en particulier au volant
- Meilleur rendement au travail
- Meilleure qualité du sommeil
- Meilleure qualité de vie

Le traitement CPAP a pour but d'éliminer le ronflement et les épisodes d'apnée, d'améliorer la qualité du sommeil et de réduire le risque de problèmes de santé connexes.

