



COMMUNIQUÉ AUX MÉDIAS

Neuchâtel, le 7 mars 2024

Journée internationale du sommeil

Dormir sainement, un élément clé pour la qualité de vie

Améliorer son sommeil permet d'améliorer sa qualité de vie. En cas de fatigue diurne, il est utile d'évaluer la qualité de son sommeil par un test de dépistage du syndrome des apnées du sommeil. La Ligue pulmonaire neuchâteloise proposera ce test dans ses locaux le 15 mars 2024, lors de la Journée internationale du sommeil. Pour les personnes présentant des affections respiratoires, liées ou non au sommeil, l'association à but non lucratif offre une prise en charge globale, d'un point de vue tant thérapeutique, physique que psychosocial, pour agir sur la santé en général et le sommeil en particulier.

Le manque chronique de sommeil impacte négativement la santé. Avec l'alimentation, le sport et les contacts sociaux, un bon sommeil fait partie des quatre facteurs les plus importants pour rester en bonne santé physique et psychique. La Journée internationale du sommeil, qui a lieu le 15 mars 2024, cherche à sensibiliser sur le rôle clé de cette fonction biologique.

Une personne sur trois dort mal

Le résultat de l'enquête suisse sur la santé 2022 (OFS, 2023) est alarmant : 33% de la population souffre de problèmes de sommeil, dont le syndrome d'apnées du sommeil. Les nuits blanches sont usantes pour les personnes concernées et ont de surcroît un impact négatif sur l'économie. Quand nous dormons mal, nous ne sommes pas seulement fatigués le matin : nous ne pouvons pas nous concentrer, nous réagissons lentement, nous nous sentons dépassés, nous sommes moins empathiques, nous limitons les contacts sociaux et nous sous-estimons les risques.

Agir pour la qualité de vie

L'activité physique influence le sommeil de manière favorable lorsqu'elle est pratiquée à une heure suffisamment éloignée du coucher. Les personnes physiquement actives souffrent moins souvent de troubles du sommeil, de même que les personnes qui disposent d'un fort soutien social.

« Pour les personnes présentant des affections respiratoires liées ou non au sommeil, une prise en charge globale aux niveaux thérapeutique, physique et psychosocial, apporte des bénéfices indéniables, tant sur la santé en général que sur la qualité du sommeil en particulier », explique Emilie Jossen, directrice adjointe de la Ligue pulmonaire neuchâteloise. « Au-delà d'un simple appareillage pour les personnes qui ont des apnées du sommeil, nous mettons tout en œuvre pour que les patientes et patients suivis auprès de notre association dorment le plus sainement possible et améliorent leur qualité de vie au travers d'activités qui favorisent les rencontres et plus de mouvement au quotidien », ajoute Noémie Vuilleumier, responsable du service psychosocial.

« Je fais de l'aquagym, des séances d'activité physique et du yoga auprès de la Ligue pulmonaire neuchâteloise. J'ai également fait du Nordic Walking pendant plusieurs années. Les activités sont conviviales et ludiques. Elles m'apportent un certain rythme dans la semaine et me permettent de maintenir ma forme, ma musculature et ma souplesse. Je participe également très volontiers aux activités du groupe PASAS, un groupe d'entraide autogéré pour les Patients Atteints du Syndrome des Apnées du Sommeil, que j'ai rejoint dès sa création en 2013. Nous faisons par exemple des sorties au théâtre ou au bowling, ou nous rencontrons autour d'un repas. Ce genre d'activités permet de rompre l'isolement et de partager des moments agréables », témoigne Mme D.A., patiente auprès de la Ligue pulmonaire neuchâteloise depuis plus de dix ans.



Apnées du sommeil : tester son risque

Parfois, un problème physique comme l'apnée du sommeil est à l'origine d'un mauvais sommeil. « Ce syndrome diminue drastiquement la qualité du repos. Il entraîne de brèves interruptions de la respiration pendant le sommeil, ce qui a notamment pour conséquence une fatigue diurne ou des difficultés de concentration. Les symptômes peuvent aussi se manifester par des maux de tête ou des variations de l'humeur, en particulier chez les femmes », développe Emilie Jossen.

« Ce fut une renaissance dès les premiers jours de traitement et je n'ai plus jamais fait de nuit sans la thérapie. Les migraines qui me poursuivaient depuis l'âge adulte ont disparues. Je n'ai plus eu de palpitations au cœur ni de jambes raides comme des poteaux. J'ai cessé d'avoir mal aux mâchoires. Avant, chaque nuit, j'étais réveillée par le sentiment d'avaler ma langue et de baver », se souvient Mme D.A.

Quant à elle, Laurence a senti une nette amélioration dès la première nuit de thérapie : « Le matin, j'attendais mon bus et quelque chose était différent : je n'avais pas mal à la tête ni besoin de m'asseoir en fermant les yeux. Je n'étais pas épuisée comme d'habitude. Cette fatigue constante, je n'y faisais plus attention. Elle était inscrite dans mon quotidien et c'est quand elle s'est envolée, comme un poids qui se serait enlevé de mes épaules, que j'ai compris à quel point j'avais été impactée par un problème dont j'ignorais tout et dont la solution était à portée de main. Mais sans diagnostic, pas de traitement ! »

Les personnes qui ressentent des symptômes d'apnée du sommeil pourront faire un test de risque le 15 mars 2024, à l'occasion de la Journée internationale du sommeil, dans les locaux de la Ligue pulmonaire neuchâteloise à La Chaux-de-Fonds (de 8h00 à 12h00) et à Neuchâtel (de 13h00 à 17h00). Elles auront ce jour-là la possibilité d'échanger avec un conseiller spécialisé en maladies respiratoires. Un test est également disponible en ligne sur le site internet de la Ligue pulmonaire. Il aide à identifier les premiers signes d'apnée du sommeil et, en fonction du résultat, savoir si un contrôle médical est pertinent.

L'apnée du sommeil est l'un des troubles respiratoires les plus répandus. Non traitée, elle augmente le risque d'accident de la route, d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Toutes les personnes concernées ne souffrent pas des mêmes symptômes, d'où l'importance de consulter un médecin.

Qu'est-ce qu'un bon sommeil ?

Pendant notre sommeil, nous renouvelons les cellules de notre corps et de notre cerveau et nous assimilons ce que nous avons vécu pendant la journée. Un sommeil sain ne repose pas seulement sur sa durée, c'est sa qualité qui est déterminante. Seul un sommeil comportant suffisamment de phases de sommeil profond est réparateur.

Fatigue et épuisement ? Arrêts respiratoires ? Ronflements bruyants ? Difficultés de concentration ? Maux de tête ? Variations de l'humeur ? Troubles digestifs ?

Les personnes familières avec ces symptômes peuvent tester leur risque d'apnées du sommeil :

- En ligne, à tout moment : www.liguepulmonaire.ch/test
- Le 15 mars 2024, à la Ligue pulmonaire neuchâteloise, pour obtenir un conseil spécialisé :
 - >> La Chaux-de-Fonds, Rue Numa-Droz 187a, de 8h00 à 12h00
 - >> Neuchâtel, Rue des Poudrières 135, de 13h00 à 17h00

Contact médias

Emilie Jossen, directrice adjointe, info@lpne.ch, 032 720 20 50

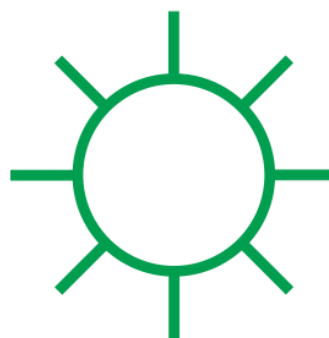
Pour aller plus loin

En annexe Syndrome des apnées obstructives du sommeil en images
 Témoignages de patientes souffrant d'apnées du sommeil



Annexe – Syndrome des apnées obstructives du sommeil en images

Fatigue diurne?



Arrêts respiratoires



Ronflement bruyant



Fatigue et épuisement



Difficultés de concentration





Témoignage – Une renaissance dès les premiers jours de traitement

Mme D.A., patiente depuis plus de dix ans à la Ligue pulmonaire neuchâteloise

J'ai toujours ronflé selon les dires de mes parents et de ma sœur. J'ai subi l'ablation des végétations et amygdales dans mon enfance, puis une opération des sinus ainsi que l'enlèvement régulier de polypes.

Il y a plus de 15 ans, en partageant la même chambre dans un hôtel, ma sœur m'a signalé que j'avais certainement des apnées en plus des **ronflements**.

J'en ai parlé à mon généraliste qui a contrôlé mon oxygène sur une nuit. Je n'avais aucun critère apparent : moins de 60 ans, pas de surpoids, pas de consommation de cigarettes ni d'alcool. Lorsqu'il a vu le résultat, il a contacté un pneumologue qui m'a reçue les jours suivants.

J'ai tout de suite été enthousiasmée de trouver une solution mécanique et non médicamenteuse.

Ce fut une renaissance dès les premiers jours de traitement et je n'ai plus jamais fait de nuit sans la thérapie. Les **migraines** qui me poursuivaient depuis l'âge adulte ont disparu. Je n'ai plus eu de **palpitations au cœur** ni de **jambes raides** comme des poteaux. J'ai cessé d'avoir **mal aux mâchoires**. Avant, chaque nuit, j'étais réveillée par le sentiment d'avaler ma langue et de baver.

Mon suivi à la Ligue pulmonaire neuchâteloise a débuté à cette époque. Actuellement, à plus de 70 ans, en plus de mon traitement, je fais de l'aquagym, des séances d'activité physique et du yoga auprès de la Ligue pulmonaire neuchâteloise. J'ai également fait du Nordic Walking pendant plusieurs années. Les activités sont conviviales et ludiques. Elles m'apportent un certain rythme dans la semaine et me permettent de maintenir ma forme, ma musculature et ma souplesse.

Je participe également très volontiers aux activités du **groupe PASAS, un groupe d'entraide autogéré** pour les Patients Atteints du Syndrome des Apnées du Sommeil, que j'ai rejoint dès sa création en 2013. Nous faisons par exemple des sorties au théâtre ou au bowling, ou nous rencontrons autour d'un repas. Ce genre d'activités permet de rompre l'isolement et de partager des moments agréables.

Aux personnes qui me lisent : si vous ronflez ou avez certains signes que j'ai décrits au début, n'attendez pas, parlez-en à votre médecin pour tester votre risque d'apnées du sommeil.

Ne bloquez pas sur l'appareil CPAP. Il ne fait pas de bruit, ou très peu, et se pose facilement sur la table de nuit. Vous ressentirez un tel bien-être avec celui-ci qu'il partagera toutes vos nuits.

Persévérez et n'abandonnez pas les premières semaines. Si vous habitez dans le canton de Neuchâtel, faites appel au groupe PASAS. C'est un groupe formidable si vous avez besoin de soutien ou de conseils !



Témoignage – Cette fatigue constante était inscrite dans mon quotidien

Laurence, patiente à la Ligue pulmonaire neuchâteloise

C'est quasiment par hasard que j'ai appris que je souffrais d'apnée du sommeil. J'étais hospitalisée pour une opération et, au réveil, j'étais aux soins intensifs. Quelqu'un me criait dans l'oreille : « Respirez, respirez ! ». Moi je me disais que si j'étais vivante, c'est que je respirais. J'ai compris plus tard que mon taux d'oxygène dans le sang était trop bas et qu'il fallait prendre plus d'air pour le faire remonter.

On m'a signalé que j'avais peut-être le syndrome de l'apnée du sommeil et recommandé de faire un test chez un pneumologue. Plusieurs mois après, j'y suis allée, sans conviction. Mon colocataire se plaignait de mes ronflements et j'ai pris rendez-vous pour en avoir le cœur net.

J'ai porté un appareil de mesure pendant une nuit. Après quelques autres tests à son cabinet, le pneumologue m'a annoncé son diagnostic : syndrome d'apnée obstructive du sommeil, modéré, avec 15 à 19 apnées par heure de sommeil, mais nécessitant d'être appareillée. C'était un coup de massue. J'avais d'autres problèmes de santé à l'époque et la perspective de devoir porter un masque toute la nuit ne m'enchantait guère.

La première nuit, j'ai moins bien dormi que d'habitude. Je me sentais entravée dans mes mouvements et c'était bizarre de sentir de l'air sur mon visage.

Le matin suivant, j'attendais mon bus et quelque chose était différent : je n'avais pas mal à la tête ni besoin de m'asseoir en fermant les yeux. Je n'étais pas épuisée comme d'habitude. Cette fatigue constante, je n'y faisais plus attention. Elle était inscrite dans mon quotidien et c'est quand elle s'est envolée, comme un poids qui se serait enlevé de mes épaules, que j'ai compris à quel point j'avais été impactée par un problème dont j'ignorais tout et dont la solution était à portée de main. Mais sans diagnostic, pas de traitement !

C'était en 2017. Depuis, je suis fidèle à mon appareil. Je le prends avec moi partout où je vais dormir, j'en prends soin. À présent, je fais moins d'une demie apnée par heure de sommeil, ce qui est un excellent résultat. Une personne lambda peut en effet avoir deux ou trois apnées par heure sans que ce soit pathologique. J'ai aussi constaté des améliorations sur la concentration et la mémoire.

Je suis suivie par la Ligue pulmonaire neuchâteloise depuis l'été 2023 lorsque j'ai emménagé dans le canton. Quand j'ai découvert tout l'éventail des activités proposées par l'association, j'ai été épatée. J'ai récemment commencé l'aquagym qui me plaît beaucoup. Depuis mon emménagement, j'avais envie de faire un peu de sport pour améliorer mon état de santé. Avec un petit budget, ce n'est pas toujours facile de trouver des cours à prix correct, et surtout de trouver des cours adaptés à mon état de santé et à ma condition physique.

La force du groupe, c'est de faire une activité ensemble. C'est difficile de se motiver seule pour faire du sport, surtout pour tenir sur la durée. Le groupe soutient, encourage, motive. Aussi, pour moi qui suis rentière AI et suis nouvelle dans le canton, je peux rencontrer de nouvelles personnes, tisser des liens, avoir des buts dans ma semaine. Cela me donne l'élan de sortir de chez moi et me mettre en mouvement.

Aux personnes qui me lisent : si vous avez des raisons de penser que vous avez des apnées du sommeil, par exemple parce que vous ronflez ou arrêtez de respirer en dormant, si vous êtes épuisés au-delà du raisonnable et que votre sommeil n'est pas récupérateur, consultez sans tarder. Votre vie pourrait s'en trouver changée !