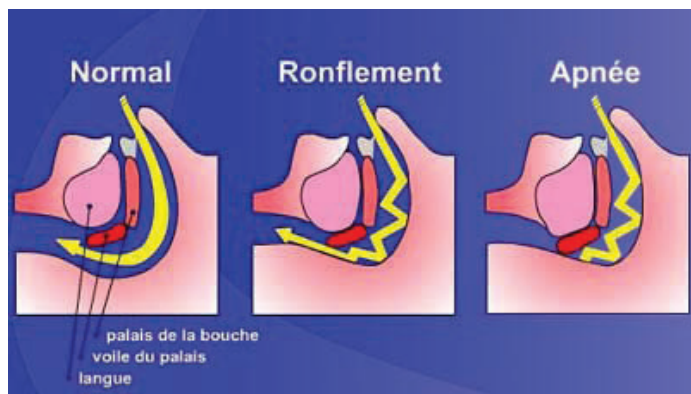




# LE SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL (SAOS)

L'apnée du sommeil et les ronflements sont extrêmement fréquents et font partie des troubles respiratoires du sommeil : 1 adulte sur 4 ronfle régulièrement.

Ces deux troubles ont la même origine : l'obstruction partielle ou complète des voies aériennes supérieures au niveau du pharynx.



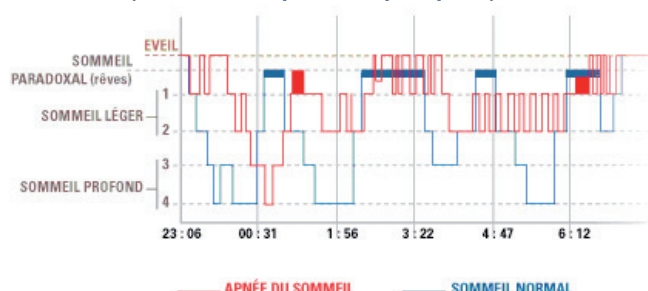
## LE RONFLEMENT

Le ronflement provient de la vibration des tissus souples (luette, voile du palais et/ou de la base de langue) sous l'accélération du passage de l'air. Cette accélération intervient pendant une obstruction partielle ou suite à une obstruction complète des voies aériennes supérieures.

## L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

Elle se définit par la répétition d'obstructions respiratoires complètes (apnées) ou partielles (hypopnées). L'apnée obstructive du sommeil est une forme sévère du ronflement qui aura évolué, notamment avec l'âge ou la prise de poids. Ces phénomènes d'obstruction partielle ou complète peuvent être favorisés par certains facteurs anatomiques : luette allongée, voile du palais épais, grosse base de langue, amygdales volumineuses, mandibule en arrière

Un tel événement peut durer 10 secondes ou plus. Il peut être fréquent et se produire jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit. Le sommeil est perturbé sans que le sujet en ait forcément conscience (éveils brefs après chaque apnée).



Le Syndrome d'Apnées du Sommeil affecte entre 5 et 15% de la population adulte, selon l'âge. La recherche clinique montre désormais le lien étroit entre le Syndrome d'Apnées du Sommeil et d'autres pathologies chroniques graves telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité.

Une étude suisse a montré qu'un apnéique non-traité avait un risque jusqu'à 15 fois plus important d'avoir un accident de la route !

Pour mieux évaluer vos risques d'être touché par ce syndrome, vous pouvez répondre aux sept questions ci-dessous :

## ÊTES-VOUS CONCERNÉS ?

1. Avez-vous le sentiment d'être fatigué au réveil, même après avoir dormi 8 heures ?  
 Oui  Non
2. Ronflez-vous ?  
 Oui  Non
3. Votre conjoint a-t-il remarqué que vous arrêtez de respirer en dormant ?  
 Oui  Non
4. Vous sentez-vous somnolent pendant la journée ?  
 Oui  Non
5. Vous sentez-vous facilement fatigué et irritable ?  
 Oui  Non
6. Éprouvez-vous des difficultés à vous concentrer ?  
 Oui  Non
7. Souffrez-vous d'hypertension ?  
 Oui  Non

**Si vous avez plus de 2 réponses positives, n'hésitez pas en à en parler à votre dentiste, qui sera répondre à vos questions et vous proposez les solutions adaptées.**