

Dormir avec ma PPC



Pour vivre
chaque journée
pleinement





Apnée du sommeil, les réponses à vos questions...

Ce guide a été conçu pour répondre à vos questions à propos de l'apnée du sommeil et de son traitement.

Si vous avez d'autres questions ou si vous rencontrez des difficultés, prenez contact avec votre médecin ou votre prestataire de santé.

Besoin de plus d'informations ?

www.resmed.com

Sommaire

1. L'apnée du sommeil en bref	4
2. Traiter mon apnée du sommeil	8
3. Bénéfices du traitement par PPC	12
4. S'adapter au traitement par PPC	14
5. Entretenir mon matériel	20
6. Quel impact sur ma vie quotidienne ?	24

L'apnée du sommeil en bref

Votre médecin vous a prescrit un traitement pour l'apnée du sommeil.

Ce n'est pas une fatalité.

Ce traitement nécessite un temps d'adaptation mais est facile à mettre en place. Les bénéfices peuvent se ressentir parfois dès la première nuit et votre qualité de vie se trouvera améliorée rapidement.



Mécanisme du ronflement et de l'apnée du sommeil



Respiration normale

L'air circule normalement

Durant le sommeil, les muscles qui contrôlent la langue et le voile du palais maintiennent les voies aériennes ouvertes.



Ronflement

Obstruction partielle

Dans certains cas, les voies aériennes se rétrécissent : le passage de l'air est partiellement bloqué. Un effort respiratoire plus important est alors nécessaire et entraîne la vibration des parties souples de la gorge : **c'est le ronflement.**



Apnée (Obstruction totale)

Obstruction complète pendant quelques secondes

Si la gorge est particulièrement étroite ou si les muscles se relâchent trop, les voies aériennes peuvent se bloquer et empêcher la respiration. Ce phénomène porte le nom de **syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS).**

Au bout d'un certain temps, parfois jusqu'à 2 minutes, le cerveau réalise le manque d'oxygène et envoie un signal au corps pour qu'il se réveille. Même si la personne ne s'en rend généralement pas compte, ce cycle peut se reproduire plusieurs centaines de fois au cours de la nuit, perturbant ainsi gravement le sommeil.

Quels sont les facteurs à l'origine du rétrécissement des voies aériennes supérieures ?

Il existe plusieurs causes différentes :

- l'âge : l'apnée du sommeil survient plus souvent après 50 ans¹
- l'obésité¹
- la forme de la langue
- le déplacement de la cloison nasale
- la consommation d'alcool, de somnifères ou d'anxiolytiques.

Vous n'êtes pas seul !

L'apnée du sommeil est le plus fréquent de tous les troubles du sommeil.

1 adulte sur 5 souffre d'apnée du sommeil¹, un chiffre comparable à ceux de l'asthme ou du diabète. Bien qu'il soit extrêmement fréquent chez les hommes âgés de plus de quarante ans, l'apnée du sommeil touche les deux sexes et toutes les tranches d'âge, du nouveau-né aux adultes.

L'apnée du sommeil à vie ?

L'apnée du sommeil ne se guérit pas. Mais la bonne nouvelle est que le traitement par pression positive permet de corriger les événements respiratoires anormaux liés à l'apnée du sommeil et de redonner dynamisme et entrain tout en réduisant les risques cardiovasculaires.

Hommes, femmes : des apnées différentes ?

Oui. La communauté scientifique a récemment démontré que les femmes souffrant de SAOS présentent des symptômes différents des hommes et ont des événements respiratoires bien spécifiques. ResMed propose une solution de traitement unique avec l'AirSense10 AutoSet for Her équipée de son algorithme dédié au modèle de respiration féminin.

L'apnée du sommeil en chiffres



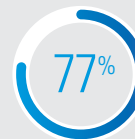
Les hommes sont deux fois plus concernés que les femmes.

30%

des accidents mortels sur autoroute sont liés à la somnolence, l'un des principaux symptômes de l'apnée du sommeil.⁹



des patients ayant une hypertension artérielle résistante au traitement...



des patients ayant une obésité majeure...



des patients ayant une insuffisance cardiaque...



des patients diabétiques...

...souffrent d'apnées du sommeil !

Traiter mon apnée du sommeil

La PPC qu'est ce que c'est ?

Le traitement le plus simple, le plus efficace et le mieux reconnu est **le traitement par pression positive continue (PPC)**.

Il s'agit d'un appareil placé à votre chevet qui fournit l'air sous pression via un masque. Cette pression permet de maintenir vos voies aériennes ouvertes et d'éviter la survenue d'apnée.

En formant une "attelle pneumatique" pour les voies aériennes supérieures, le traitement par pression positive empêche le rétrécissement et l'affaissement des tissus mous des voies aériennes. L'air pressurisé est envoyé par un appareil de traitement vers les voies aériennes supérieures, par l'intermédiaire d'un circuit respiratoire et d'un masque.

Vous avez besoin :



- d'un masque,



- d'un appareil de PPC,



- d'un circuit respiratoire.

Quel type d'appareil existe-t-il ?

Il existe trois types de machine :



AirSense™ 10
ELITE

- **La PPC ou Pression Positive Continue.** L'air est délivré à une pression fixe qui correspond à la pression optimale pour empêcher la survenue d'apnées obstructives quand vous dormez. La pression de traitement est déterminée lors d'un enregistrement de votre sommeil. Elle est différente pour chaque patient.



AirSense™ 10
AUTOSET

- **L'APAP ou Pression Positive Automatique.** L'appareil ajuste en permanence la pression de l'air en fonction de vos besoins. En effet, le niveau de pression d'air dont vous avez besoin peut varier tout au long de la nuit et, nuit après nuit, en fonction des différents stades du sommeil et de votre position ou même selon la consommation d'alcool pendant la journée.



AirCurve™ 10
VAUTO

- **Le traitement à deux niveaux de pression.** La pression délivrée est plus élevée lors de l'inspiration et plus faible lors de l'expiration. Ces appareils détectent automatiquement l'inspiration ou l'expiration et adaptent le niveau de pression en conséquence.

Votre médecin traitant et votre prestataire de service sont les seuls à même de vous conseiller un type de machine.

Quel type de masque me faut-il ?

Le choix d'un bon masque est essentiel pour le succès de votre traitement. Vous avez besoin d'un masque qui soit bien adapté et confortable à porter. Il doit aussi assurer une bonne étanchéité pour éviter les fuites d'air perturbant l'efficacité de votre traitement et le rendant inconfortable.

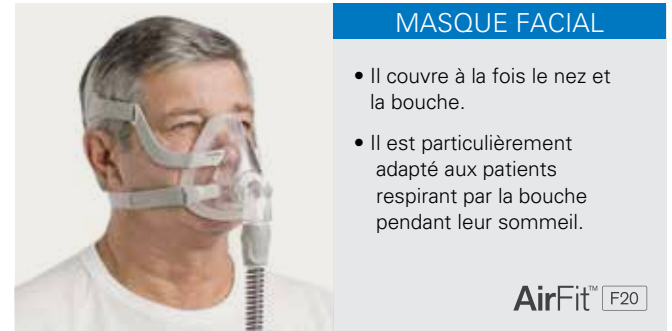
Il existe plusieurs types de masques.



MASQUE NASAL

- Il couvre uniquement le nez.
- Le masque nasal est le plus couramment utilisé.

AirFit™ N20



MASQUE FACIAL

- Il couvre à la fois le nez et la bouche.
- Il est particulièrement adapté aux patients respirant par la bouche pendant leur sommeil.

AirFit™ F20



MASQUE NARINAIRE

- Il se positionne à l'entrée des narines.
- Grâce à son encombrement minimal, il séduit de plus en plus de patients.

AirFit™ P10

Bénéfices du traitement par PPC



Des bienfaits ressentis rapidement

Le bénéfice peut se faire sentir très rapidement - souvent même dès la première nuit - si vous utilisez votre appareil suffisamment selon les conseils de votre médecin ou du prestataire de santé.

Parfois, certaines personnes ont besoin d'un peu plus de temps sous traitement pour en ressentir les bénéfices.



- Diminution du risque de survenue d'un **accident de la route**.^{15,16}



- Diminution du risque de survenue d'un **accident cardiovasculaire**.⁴



- Diminution de la sensation de fatigue. Vous devriez vous sentir plus dynamique et plus motivé.



- Diminution de la somnolence diurne.



- Retour de la libido.



- Arrêt des ronflements.

Il ne faut pas modifier votre traitement médicamenteux sans consulter votre médecin.

Le traitement par PPC a pour objectif d'améliorer de manière générale votre qualité de vie.

S'adapter au traitement par PPC



La nuit je respire par la bouche, que faire ?

La plupart des patients sous traitement dorment la bouche fermée ; cependant, certains ont une respiration buccale, ou ouvrent la bouche au cours de la nuit. Ces fuites buccales nuisent à l'efficacité de votre traitement et le rendent inconfortable. Plusieurs solutions existent dans ce cas :

- **Un humidificateur** peut améliorer votre confort en chauffant et en humidifiant les voies aériennes de manière à éviter d'assécher vos muqueuses ou à décongestionner votre nez. Ceci permet de contrôler certaines fuites et de limiter les ouvertures de bouche.
- **Un circuit chauffant** peut aussi permettre de réchauffer l'air, et rendre votre traitement plus agréable.
- **Un masque facial** couvrant à la fois le nez et la bouche pourra empêcher l'apparition de fuites d'air par la bouche.

J'ai souvent le nez bouché et je dois respirer par la bouche. Que me conseillez-vous ?

Dans la mesure où le nez est un point d'entrée très efficace pour le traitement par pression positive, il est nécessaire qu'il soit bien dégagé. Vous pouvez avoir recours à un décongestionnant nasal après en avoir discuté avec votre médecin.

La solution consiste peut-être à essayer un masque facial notamment si vous ne souhaitez pas recourir en permanence à ces produits décongestionnants.

J'ai un rhume. Puis-je suivre mon traitement ?

Oui, mais nous vous conseillons de laver plus souvent le masque et le circuit respiratoire. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

L'air respiré dans le masque est froid et gêne mon sommeil. Quelles solutions me proposez-vous ?

Si l'air respiré dans le masque est froid et gêne votre sommeil, parlez-en à votre prestataire de service. Il pourra vous conseiller. Vous pouvez ajouter un circuit chauffant ou un humidificateur.

Pourquoi ai-je l'impression d'avoir à forcer pour expirer quand je suis sous traitement ?

Au début du traitement, la plupart des patients ont la sensation d'avoir à pousser contre le débit d'air au moment de l'expiration. Il faut un peu de temps pour s'habituer.

Pour ceux qui ont du mal à s'habituer, les appareils de pression positive ResMed disposent de la fonction de rampe. Cette fonction permet de vous endormir à une pression moins élevée ; au bout d'un certain temps, votre appareil atteint graduellement la pression de traitement requise. Vous pouvez aussi envisager l'essai d'un appareil AutoSet ou d'un appareil à deux niveaux de pression.

Certains appareils de PPC bénéficient d'un mode de confort à l'expiration qui abaisse légèrement la pression à chaque expiration.

Vous pourrez ainsi vous endormir plus facilement.

Parlez-en à votre prestataire de service !



Nos conseils :

Vous avez le nez irrité ou la bouche sèche ?

L'air sec et frais du traitement par pression positive peut provoquer chez certaines personnes des éternuements et un écoulement nasal, mais cela se résorbe généralement en l'espace de quelques jours ou au bout d'une semaine.

Si cela ne s'améliore pas, nous vous conseillons d'ajouter un **humidificateur chauffant** qui vous soulagera en délivrant un air chaud et humide.

De l'eau dans votre tuyau lorsque vous utilisez votre humidificateur ?

N'hésitez pas à utiliser un circuit chauffant.



Comment mettre en place mon masque ?

Il est important de suivre quelques règles pour mettre en place un masque de façon efficace. L'objectif lors de la mise en place du masque est de **maximiser votre confort et de minimiser les fuites**.

- Commencez à ajuster votre masque en position assise.



- Connectez le masque à la machine.



- Lorsque l'air souffle, mettez-vous en position allongée et terminez l'ajustement de votre masque.



- Veillez à ne pas trop serrer le harnais.

Des guides sont à disposition. N'hésitez pas à contacter votre prestataire de service ou à consulter notre site **resmed.com**

Je me réveille souvent pour constater que j'ai retiré le masque pendant mon sommeil. Comment l'éviter ?

Si vous êtes traité par PPC ou avec un appareil à deux niveaux de pression, cela peut indiquer que la pression utilisée est insuffisante pour corriger votre apnée du sommeil. Une légère augmentation de la pression peut résoudre ce problème. Sinon, certains appareils ResMed disposent d'une alarme de masque qui vous prévient en cas de retrait involontaire du masque.

Discutez-en avec votre prestataire de service !

La pression de mon appareil aura-t-elle besoin d'être changée ?

Oui, c'est possible si vos besoins évoluent :

- perte de poids
- prise de somnifère
-

Demandez conseil à votre médecin ou à votre prestataire de service.

Si vous suivez un traitement avec un appareil AutoSet™, l'appareil ajustera automatiquement le niveau de pression pour s'adapter au changement constant de vos besoins.

Ce type de traitement est particulièrement recommandé si votre poids change souvent ou si vous consommez régulièrement de l'alcool ou prenez des somnifères.

Comment mon prestataire de service peut suivre et optimiser mon traitement ?

Votre PPC peut maintenant être connectée ce qui permet à votre prestataire de service de suivre votre traitement au quotidien à distance pour une meilleure qualité de soins. Grâce à ce système votre prestataire de service pourra également diagnostiquer l'état de votre dispositif, identifier les problèmes de traitement ainsi que les causes de dysfonctionnements éventuels.



Entretenir mon matériel



Normalement votre appareil ResMed n'a pas besoin d'être entretenu. Cependant, pour augmenter la durée de vie de votre appareil, nous vous conseillons de changer les filtres à air tous les quatre à six mois selon le niveau de poussière ambiant. Un filtre à air bouché peut diminuer la pression de traitement. Nous vous recommandons de vérifier l'état du filtre tous les mois pour voir s'il n'est pas troué ou trop poussiéreux.

Regardez régulièrement l'état général de votre masque



Vérifier que la bulle ou les coussins nasaires de votre masque ne sont pas détériorés.



Vérifiez que votre circuit ne comporte pas de petits trous ou des fissures pouvant provoquer des fuites d'air et compromettre votre traitement.



Vérifier votre harnais car il peut perdre son élasticité, ce qui conduit à un serrage excessif et à de l'inconfort.



Nos astuces :

Mon masque est bruyant ?

Je vérifie que les pièces de mon masque sont bien remontées et que les orifices de ventilation sont propres et surtout, je ne les bouche pas !

Tous les jours, je nettoie :

- **La bulle de mon masque**

et le circuit en les frottant dans de l'eau chaude savonneuse (savon hypoallergénique ou type savon de Marseille), je rince et je laisse sécher.



- **Mon humidificateur :**

Chaque matin, je vide l'eau restante puis je nettoie l'intérieur avec du liquide vaisselle ou du savon hypoallergénique, puis je rince abondamment à l'eau claire. Je laisse sécher les pièces. Chaque soir, je remplis d'eau (de source ou du robinet selon les régions). Évitez l'eau du robinet si elle est trop chlorée, cela pourrait endommager le revêtement de la plaque métallique de votre HumidAir.



Je n'utilise pas :

- d'alcool
- de chlore
- d'eau de Javel
- d'huile parfumée
- de savon antibactérien
- de savon hydratant

Une fois par semaine, je nettoie :

- **Mon appareil de PPC**

- Je passe un chiffon
- Je vérifie que le filtre d'entrée d'air de l'appareil n'est pas obstrué par de la poussière ou d'autres résidus. L'accès à ce filtre se fait en ouvrant la trappe rigide située sur le côté gauche de l'appareil.



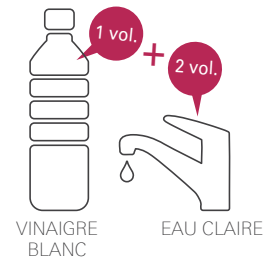
- **Mon masque au complet et mon circuit :**

- Je fais tremper le circuit et les différentes pièces de mon masque dans de l'eau tiède savonneuse.
- Je lave mon harnais dans de l'eau chaude savonneuse.
- Je laisse sécher.
- Si vous utilisez un circuit chauffant assurez-vous qu'il soit bien sec avant de le rebrancher sur votre appareil.



- **Mon humidificateur :**

- Dans votre humidificateur, versez 1 volume de vinaigre blanc et 3 volumes d'eau claire afin d'éliminer les dépôts calcaires.
- Rincez abondamment à l'eau claire.



Quel impact sur ma vie quotidienne ?



Combien de temps faut-il pour s'habituer à un traitement par pression positive ?

La plupart des personnes s'habituent en **1 à 2 semaines**. Parfois, la période d'adaptation peut être plus longue si, par exemple, vous êtes très sensible à la pression ou au contact du masque sur votre visage.



Donnez-vous du temps pour vous adapter à votre traitement.

Quelle est la fréquence du traitement ?
Combien d'heures par nuit dois-je utiliser ma machine ?

Afin de bénéficier au mieux des effets de votre traitement, vous devrez vous servir de votre appareil chaque nuit le plus longtemps possible. Faute de quoi, les effets du ronflement, l'apnée du sommeil et la somnolence diurne réapparaîtront.



Vous pouvez aussi utiliser votre machine lors de votre sieste.

En cas d'hospitalisation, est-il nécessaire d'emporter mon appareil à l'hôpital ?

Oui. L'arrêt du traitement risque de prolonger votre convalescence et votre état général de santé peut se dégrader. En cas d'intervention chirurgicale, il est extrêmement important d'indiquer au chirurgien et à l'anesthésiste que vous suivez un traitement.



Vous devez aussi informer le médecin et votre prestataire de service de votre hospitalisation.

Je pars à l'étranger, est-ce que je peux utiliser mon appareil dans d'autres pays ?

Les appareils ResMed sont portables et vous pouvez les emmener dans tous vos déplacements.

Ils fonctionnent partout sur n'importe quel type d'alimentation électrique, du **100V au 240V alternatif, 50 ou 60 Hz**, sans réglage particulier. Si vous n'avez pas la possibilité de brancher votre appareil sur le secteur, il est aussi possible de connecter une batterie externe.

Si vous voyagez à l'étranger, tout ce dont vous avez besoin est **un adaptateur de prise de courant pour le pays dans lequel vous rendez**. Ils peuvent aussi fonctionner sur une batterie 12 ou 24 V avec le convertisseur approprié.

Certaines compagnies aériennes autorisent l'utilisation des appareils ResMed à bord de leurs vols longs courrier ; vous devrez peut-être vous munir d'une lettre de votre médecin traitant ou de votre laboratoire du sommeil indiquant que vous suivez un traitement.



Nous vous conseillons de vous renseigner avant le départ auprès de la compagnie avec laquelle vous partez.

Avertissements à propos du traitement

Si vous souffrez des symptômes suivants pendant le traitement, consultez votre médecin immédiatement.

- **Maux de tête**
- **Gêne au niveau de l'oreille ou des sinus**
- **Douleurs dans la poitrine.**



Une légère sensation de ballonnement est généralement le résultat d'une inspiration excessive d'air en réaction à la pression de l'appareil lorsque que vous êtes éveillé. La fonction de rampe peut aider à résoudre ce problème ; contactez cependant votre médecin si les symptômes persistent.

Si un des symptômes de l'apnée du sommeil réapparaît au cours du traitement, consultez votre médecin. Vous pourrez avoir le nez qui coule, éternuer ou avoir une congestion nasale en particulier au cours des premières semaines du traitement. Vous pourrez avoir besoin d'utiliser un spray nasal ou, si les symptômes persistent, un humidificateur. Demandez conseil à votre médecin ou votre prestataire de santé.

N'arrêtez pas votre traitement par pression positive sans l'accord de votre médecin. Veillez toujours à consulter votre médecin si vous pensez ne pas être en mesure de continuer votre traitement pendant plusieurs jours.



- 1 Peppard et al. *Am J Epidemiology* 2013;177(9):1006-14
- 2 Recommandation pour la pratique clinique du syndrome d'apnées hypopnées obstructives du sommeil de l'adulte, éditée par la Société de Pneumologie de Langue Française. *Rev Mal Respir* 2009;26:1-34
- 3 Lavie et al. *BMJ* 2000;320(7233):479-82
- 4 Marin et al. *Lancet* 2005;365:1046-53
- 5 Yaggi et al. *N Eng J Med* 2005;353:2034-41
- 6 Botros et al. *Am J Med* 2009;122:1122-7
- 7 Parish et al. *Chest* 2003;124(3):942-7
- 8 Ellen et al. *J Clin Sleep Med* 2006;15:193-200
- 9 Logan AG et al. *J Hypertens* 2001; 19(12):2271-1
- 10 O'Keefe T et al. *Obes Surg* 2004; 14(1):23-6
- 11 Oldenburg O et al. *Eur J Heart Fail* 2007; 9(3):251-7
- 12 Foster GD et al. *Diabetes Care* 2009; 32:1017-19
- 13 Conor et al. *Sleep* 2001;24(6):688-94
- 14 Recommandation pour la pratique clinique du syndrome d'apnées hypopnées obstructives du sommeil de l'adulte, éditée par la Société de Pneumologie de Langue Française. *Rev Mal Respir* 2009;26:1-34
- 14 Mazza S et al. *Eur Resp J* 2006; 28(5):1020-8
- 16 George CF et al. *Thorax* 2001; 56(7):508-12

Plus d'information sur le Syndrome
d'Apnée du sommeil

www.syndrome-apnee-sommeil.fr



ResMed Ltd

1 Elizabeth Macarthur Drive
Bella Vista NSW 2153, Australie

DISTRIBUÉ PAR

ResMed SAS
Parc Technologique de Lyon
292 allée Jacques Monod
69791 Saint-Priest Cedex France

Veuillez consulter le site www.resmed.com pour obtenir les coordonnées d'autres bureaux ResMed dans le monde. © 2016 ResMed SAS. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification préalable. Dispositifs médicaux, consultez votre médecin pour plus d'information. 1019695-2016-10

ResMed.com