



consultation en apnée du **SOMMEIL**



MEMBRE DU RÉSEAU DE L'ARC

Sommaire

L'apnée du sommeil, un syndrome encore méconnu	3
Notre offre de prestations à l'Hôpital de Saint-Imier	5
La thérapie CPAP	7
Nos spécialistes à votre disposition	8
Aspects pratiques	11
Plan du site de l'Hôpital de Saint-Imier	12

Chiffres clés

4 %

Des hommes atteints

2 %

Des femmes atteintes

150'000

Personnes victimes d'apnée du sommeil en Suisse

50 %

Ne reçoivent pas de traitement

Référence: Ligue pulmonaire 2022

L'apnée du sommeil, un syndrome encore méconnu

QU'EST-CE QUE L'APNÉE DU SOMMEIL ?

L'apnée du sommeil se définit par un arrêt de la circulation de l'air vers les poumons durant une période d'environ 10 secondes. Le cerveau va ensuite envoyer un signal d'alarme vers le corps pour le réveiller et le forcer à respirer pour finalement reprendre son état de sommeil. Ce cycle peut se répéter des centaines de fois durant la nuit de sommeil.

LES CAUSES

Le syndrome d'apnée du sommeil touche deux fois plus les hommes que les femmes. D'autres facteurs de risque existent comme l'âge (entre 40-55 ans), la surcharge pondérale, le tabagisme ou encore la consommation d'alcool le soir.

LES SYMPTÔMES

Les symptômes les plus fréquents sont des ronflements et des arrêts respiratoires durant le sommeil ainsi qu'une fatigue générale durant la journée. D'autres symptômes comme la gorge sèche, la dépression ou encore des sautes d'humeurs peuvent aussi être des signaux du syndrome d'apnée du sommeil.

LES CONSÉQUENCES

Puisque le repos nocturne est fortement perturbé, cela peut causer au corps des dégâts non négligeables. Sur le court terme, il est fréquent de voir apparaître des maux de tête ou des difficultés à se concentrer. D'autres cas plus sévères peuvent engendrer sur le long terme, des problèmes de santé plus graves comme des maladies cardio-vasculaires. Cependant, un traitement adapté permet la plupart du temps de rapidement maîtriser la maladie.



Notre offre de prestations à l'Hôpital de Saint-Imier

LE PROCESSUS DE CONSULTATION

En cas d'interrogation sur cette pathologie, il est tout d'abord nécessaire d'effectuer une première série de tests auprès de votre médecin traitant. Une fois le premier diagnostic effectué, votre médecin pourra ensuite déterminer si une prise en charge chez l'un de nos spécialistes à l'Hôpital de Saint-Imier est nécessaire.

LE DIAGNOSTIC

Nos spécialistes suivent un processus d'analyse rigoureux, afin de déterminer avec précision la situation dans laquelle vous vous trouvez. La polysomnographie est l'examen type, qui permet de déterminer les troubles liés au sommeil et s'il s'agit bien d'un cas de syndrome d'apnée obstructive du sommeil. Cet examen consiste à installer sur votre corps, des appareils de mesure pendant la nuit pour ensuite récolter les données et effectuer une analyse précise de votre cas. Nos spécialistes ont également recours à d'autres types d'examens comme des tests de concentration ou des analyses de somnolence.

LE TRAITEMENT

Dans le cas d'un diagnostic positif à l'apnée du sommeil, il est nécessaire d'avoir recours à la thérapie CPAP, qui consiste à porter un masque respiratoire durant le sommeil permettant de mieux réguler l'air dans les poumons, et d'éviter cette apnée du sommeil (voir page 7 pour plus de détails sur l'appareil CPAP). Le suivi de cette thérapie CPAP sur le long terme, permet dans la majeure partie des cas de faire disparaître les symptômes liés à l'apnée du sommeil.



La thérapie CPAP

La thérapie CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) est une thérapie qui permet à des personnes souffrant du syndrome d'apnée du sommeil, de retrouver des nuits de repos paisibles et d'éviter les troubles se rattachant à cette pathologie.

EN QUOI CONSISTE LA THÉRAPIE CPAP ?

L'appareil CPAP permet l'apport d'un flux d'air constant par le biais d'un masque nasal qu'il est nécessaire de porter durant le sommeil. Ce flux d'air va permettre une ouverture continue des voies respiratoires et donc une respiration libre pour toute la durée de la nuit. Cette thérapie CPAP est un succès dès les premières nuits, chez la plus grande partie des patients. À court terme, certains effets secondaires légers comme la sécheresse des muqueuses nasales peuvent apparaître. Cependant, ils disparaissent la plupart du temps après quelques jours. Dans le cas où les problèmes persistent, des solutions sont possibles comme l'application de pommades ou le montage d'un humidificateur sur l'appareil CPAP, procurant ainsi davantage de confort.

SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES DE L'APPAREIL CPAP

Un appareil CPAP se compose d'un dispositif de base avec un masque et un tuyau d'alimentation, qui permet une transmission de l'air continue au sein du système respiratoire. Il existe différents modèles qui se distinguent uniquement par leur poids ou leur taille ou encore par leur design et l'intensité de leur sonorité. Nos spécialistes sauront sur place, vous conseiller au mieux sur le choix de l'appareil étant le plus adapté à votre situation. Par la suite, il est possible d'effectuer des ajustements au niveau du masque facial et du tuyau nasal, afin de vous assurer un confort optimal.

Nos spécialistes à votre disposition

QUALITÉ ET PROXIMITÉ

L'Hôpital de Saint-Imier a pour souci constant de développer des prestations médicales de proximité et de qualité, qui répondent aux besoins actuels et futurs de la population locale. Cette nouvelle consultation en apnée du sommeil intervient dans le but de couvrir le manque d'opportunité de traitement de ce syndrome dans la région du Jura bernois. Le Centre ambulatoire à l'Hôpital de Saint-Imier est une parfaite opportunité pour assurer ce type de consultation.

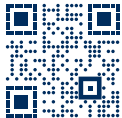
UN PROJET COLLABORATIF

Cette consultation dédiée à l'apnée du sommeil a été mise en place grâce à une collaboration avec le Centre Hospitalier de Bienne, représenté par le Dr. Grob, médecin adjoint au sein du service de médecine interne du CHB. Spécialiste FMH en pneumologie, le Dr. Grob souhaite apporter une réponse aux troubles liés à l'apnée du sommeil, qui sont encore trop peu traités dans la région.

Le Dr. Kafui Houegnifioh, représentant le département de médecine interne de l'Hôpital de Saint-Imier, a été un acteur clé dans le développement de ce projet collaboratif. La présence d'un spécialiste en pneumologie sur place et le désir de renforcer les prestations ambulatoires du département de médecine ont été des arguments déterminants pour lui. Ensemble, ils visent à améliorer la prise en charge des patients souffrant d'apnée du sommeil.

UN PARTENAIRE LOCAL

ProDorm, situé au cœur de l'Arc jurassien, est notre partenaire privilégié pour cette consultation. Leur expertise et leurs compétences dans les domaines des troubles du sommeil et de l'insuffisance respiratoire apportent une véritable valeur ajoutée à nos consultations. ProDorm est également spécialisé dans les traitements par oxygénothérapie, aérosolthérapie et physiothérapie respiratoire à domicile, renforçant ainsi notre capacité à offrir des soins complets et adaptés aux besoins de nos patients.



Pour effectuer le test de risque d'apnée du sommeil, veuillez scanner le QR-code.



Aspects pratiques

PRISE DE RENDEZ-VOUS

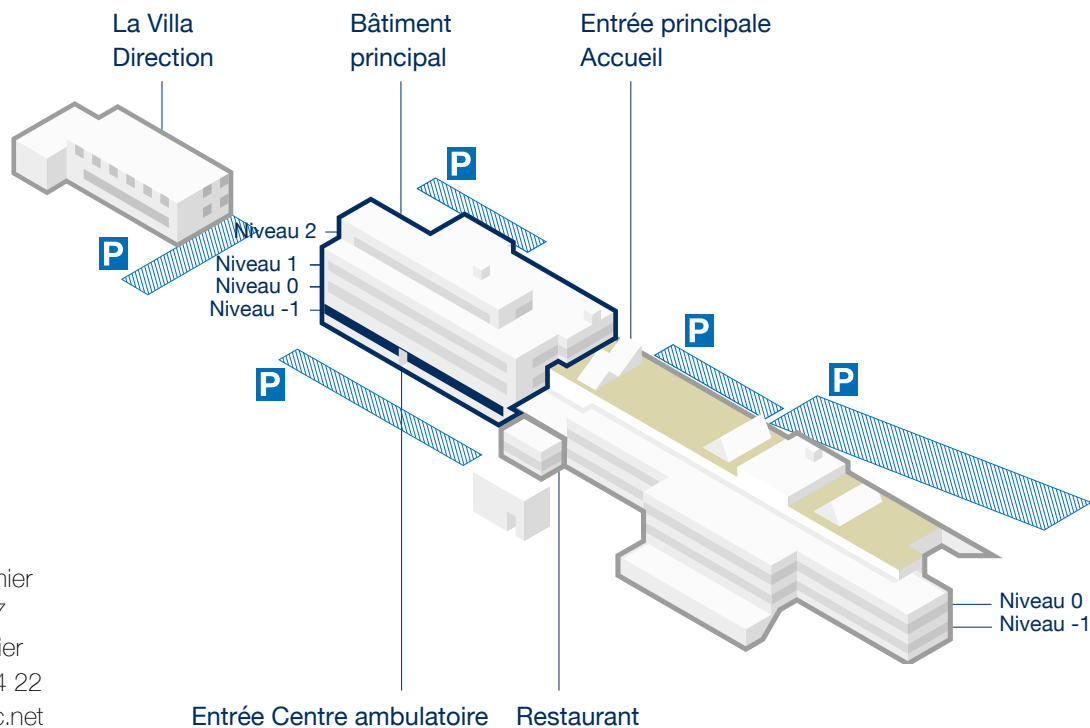
Obtenez plus de renseignements sur la prise en charge de nos spécialistes pour l'apnée du sommeil en contactant le numéro suivant : **+41 32 942 21 34**

INFORMATIONS

Les consultations pour l'apnée du sommeil ont lieu le **mercredi de 9h00 à 12h00** au Centre ambulatoire de l'Hôpital de Saint-Imier.

Nos consultations ont lieu sur rendez-vous et après un premier examen chez votre médecin traitant.

Plan du site de l'Hôpital de Saint-Imier



ADRESSE

Hôpital de Saint-Imier
Les Fontenayes 17
CH-2610 Saint-Imier
Tél. +41 32 942 24 22
www.reseaudelarc.net

Hôpital de Saint-Imier · Les Fontenayes 17 · CH-2610 Saint-Imier · Tél. +41 32 942 24 22 · www.reseaudelarc.net