

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire du sommeil qui peut s'avérer très néfaste pour la santé. Indépendamment de la fatigue ou des ronflements, ses conséquences sur la santé sont bien plus importantes qu'on ne le pense...

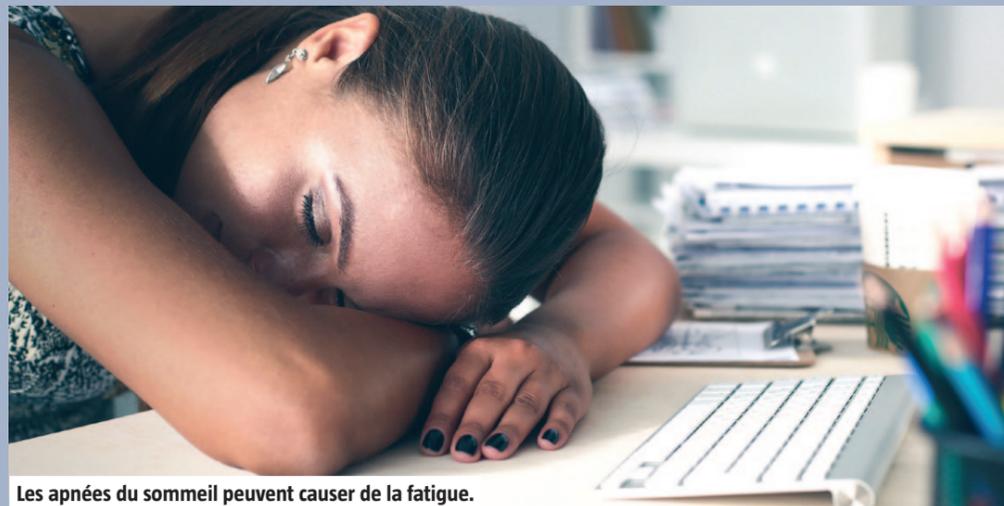


Le Docteur Paul Wulleman, pneumoallergologue, se définit lui-même comme un « médecin interniste évolutionniste ». Sa passion ? L'anthropologie. « Je cherche à mieux comprendre pourquoi les gens développent leur maladie au 21<sup>e</sup> siècle », confie-t-il. Mais un de ses grands pôles de travail, c'est le sommeil. Il a d'ailleurs participé à la création, en 1985, du laboratoire du sommeil du CHU Saint-Pierre de Bruxelles. Il a aussi mis en œuvre, fin 2014, en Belgique les prémices du traitement par la rééducation myofonctionnelle pour corriger le syndrome des apnées du sommeil. La thérapie myofonctionnelle est une rééducation neuromusculaire qui vise à corriger des habitudes motrices pathologiques exercées lors de différentes fonctions telles que la respiration, la position de repos labio-lingual, la déglutition, la mastication et la phonation.

#### RONFLEMENTS ET FATIGUE

Les apnées du sommeil, c'est quoi ? Il s'agit d'un trouble respiratoire potentiellement grave se manifestant par des pauses respiratoires durant le sommeil. Ce problème, très fréquent chez l'homme, se traduit par des symptômes bien connus tels que des ronflements forts, de la somnolence et une sensation de fatigue, même après une « bonne » nuit de sommeil.

« Depuis la nuit des temps, l'homo sapiens dort en respirant par le nez », explique le Docteur Wulleman. « S'il le fait par la bouche, c'est un signal



Les apnées du sommeil peuvent causer de la fatigue.

d'avertissement, le signe qu'il y a un trouble respiratoire durant le sommeil. Chez l'enfant, une respiration buccale chronique voire des ronflements peut avoir des conséquences sur le dévelop-

avec des troubles de l'alimentation dès la naissance (biberon, tétine) présentent souvent une dysmorphose faciale avec assèchement des muqueuses, une hypertrophie des amygdales,

taurer une respiration nasale nocturne naturelle. L'utilisation de la CPAP le fait artificiellement, elle corrige mais ne guérit point. Si la personne est en surpoids, je lui recommanderai de l'exercice physique (une heure par jour), de maigrir et de rééduquer la langue qui se positionne mal à cause de la respiration buccale », ajoute encore le Docteur Wulleman. ●

LAURENCE BRIQUET

#### « CHEZ L'ENFANT, UNE RESPIRATION BUCCALE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR LE DÉVELOPPEMENT NEUROCOGNITIF »

pement neurocognitif. Le ronflement doit être considéré comme un problème de santé publique », ajoute le médecin. Les conséquences sur la santé – et leurs coûts – sont d'ailleurs bien plus importantes que ce qu'on ne croit (lire par ailleurs).

#### ALIMENTATION ET SURPOIDS

Une des causes de l'apnée du sommeil trouve son origine dans l'alimentation. « Trop fréquemment liée à l'excès de poids et à notre mode de vie (sédentarité) », poursuit le pneumologue. « Cela peut commencer dès l'enfance. Les enfants

des végétations et une malocclusion dentaire nécessitant des appareils ». Et de rappeler qu'un chimpanzé – pour se nourrir – ronge un os de charogne durant 6 heures alors que nous, humains, ingérons notre nourriture en quelques minutes sans trop mastiquer...

Hormis l'utilisation d'un appareil d'assistance respiratoire la nuit (CPAP), le traitement comprend souvent des modifications du mode de vie, par exemple une perte de poids. Une chirurgie ORL peut aussi être requise. « Le travail de l'équipe médicale consiste à res-



Le Docteur Paul Wulleman.

# L'apnée du sommeil : quelles conséquences sur la santé ?

## 80% des apnées du sommeil sont non diagnostiquées

D'après le Docteur Wulleman, environ 80% des patients apnéiques ne sont pas diagnostiqués. Or, ce trouble du sommeil peut avoir des conséquences très graves sur la santé. « Au niveau du cerveau, les apnées peuvent causer des AVC, accélérer l'installation d'une démence, entraîner des troubles de la mémoire et de la concentration ainsi que certains troubles ophtalmologiques graves tel le glaucome ». Au niveau pulmonaire, les apnées du sommeil peuvent augmenter l'incidence des pneumonies. C'est aussi une cause d'embolie pulmonaire.

#### IMPUISSANCE ET LIBIDO

Sur le plan cardiaque, on parle de fibrillation auriculaire, de troubles du rythme cardiaque, d'hypertension

artérielle, d'insuffisance cardiaque ou d'infarctus. Cela perturbe également la fonction rénale, développe la stéatose hépatique, favorise l'émergence d'un cancer. Au niveau sexuel, l'apnée du sommeil perturbe la libido et peut être source d'impuissance.

Les troubles respiratoires du sommeil ont, eux aussi, des gradations. On parle de ronflement simple (ronchopathie) puis d'apnée légère à plus grave.

Le Docteur Wulleman et son équipe travaillent actuellement, avec un groupe français, au développement international d'un dispositif endobuccal qui rééduque la langue durant la nuit et qui guérirait les apnées du sommeil. ●



#### « LES APNÉES DU SOMMEIL PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR LA VIE SEXUELLE »

■ D.R., 123RF