

## Insomnie et apnée du sommeil: ne laissez pas la nuit virer au cauchemar!

**VIGILANCE** Il ne faut pas sous-estimer les conséquences des troubles du sommeil sur votre santé physique et mentale. Une bonne hygiène de sommeil, un traitement, un suivi par un professionnel de la santé peuvent considérablement améliorer votre bien-être quotidien.

JOËLLE ANZÉVUI

**V**ous éprouvez parfois, voire régulièrement, des difficultés à vous endormir le soir ou lors de réveils et ruminations nocturnes, avec la sensation de ne pas bénéficier d'un sommeil réparateur. Bonjour l'insomnie! Les principales causes de l'insomnie chez l'adulte sont le stress, l'anxiété, la dépression et une mauvaise hygiène de sommeil. L'apnée du sommeil est une pathologie distincte, caractérisée par des ronflements intenses et des arrêts respiratoires fréquents (jusqu'à 2 minutes). «Ce phénomène s'explique par une diminution de l'oxygénation du corps, lorsqu'un relâchement musculaire au niveau du cou obstrue le passage de l'air dans les poumons. Le cerveau émet alors un signal d'alarme, provoquant un réveil soudain» précise le pneumologue Jean-Marie Schnyder, Médecin-chef à la clinique lucernoise de Montana. Dans le cas d'une apnée sévère, une personne peut faire jusqu'à 150 arrêts respiratoires par heure et autant d'éveils. «Ce syndrome devient pathologique dès 5 arrêts respiratoires par heure et traité comme tel, à partir de 20 par heure.» Mais quelle que soit sa sévérité, l'apnée entraîne d'intenses fatigues et des somnolences diurnes. «La maladie n'est pas fatale en soi mais non traitée, peut avoir des incidences cardio-vasculaires et provoquer de l'hypertension artérielle, du diabète de type 2 et des problèmes psychiatriques dont la dépression» ajoute le spécialiste des troubles du sommeil. Fatigue chronique et diminution d'oxygénation présentent encore le risque de développer un burnout. Les troubles du sommeil exacerbent également la percep-



**«EN SUISSE, 6 À 10% DE LA POPULATION EST CONCERNÉE PAR L'APNÉE DU SOMMEIL. MAIS, SEULEMENT LA MOITIÉ DES PATIENTS EST DIAGNOSTIQUÉE.»**

DR JEAN-MARIE SCHNYDER

tion de la douleur, qui, peut nuire par ailleurs à la qualité du sommeil. «L'obésité et des dispositions anatomiques – un cou court et épais – prédisposent à l'apnée.»

### Comment soigner l'apnée du sommeil?

Si l'on ne guérit pas complètement de cette maladie, son traitement atténue significativement les symptômes. La CPAP (Continuous

Positive Airway Pressure), qui consiste à porter un masque (interface) relié à un appareil, est le traitement de référence. «L'application d'une pression positive par le biais d'un léger flux d'air en continu dans le système respiratoire maintient les voies aériennes ouvertes et permet aux personnes concernées, de respirer librement pendant leur sommeil» explique le Dr Schnyder. «Cette thérapie, bien qu'elle ne soit pas toujours bien tolérée, améliore considérablement la qualité de vie des patients, tant sur le plan physique que cognitif, et contribue aussi à abaisser la tension artérielle et les risques de crise cardiaque, d'infarctus et d'AVC.» Le pneumologue relève également de positives répercussions sur le nombre d'accidents domestiques, routiers et du travail. Pour les apnées légères, l'orthèse d'avancement mandibulaire représente une alternative moins encombrante. Il existe en-

core une autre intervention plus invasive mais qui n'atteint pas encore le niveau de performance de la CPAP.

### Bien dormir, c'est bien vivre!

Le sommeil est essentiel à la régénération du corps et du cerveau. La phase de sommeil paradoxal, caractérisée par une activité cérébrale intensive associée à une atonie musculaire généralisée, permet le ressourcement des os, muscles et organes. Quant à la phase de sommeil profond, marquée par un ralentissement de l'activité cérébrale, elle se révèle cruciale pour la récupération du cerveau, la consolidation de la mémoire et de l'apprentissage. Le sommeil évolue au cours de la vie, souligne le Dr Schnyder. «Pour le nourrisson, le rythme est fragmenté et irrégulier tandis que celui de l'adulte, est généralement continu. Avec l'âge, le sommeil devient plus léger et se fragmente à nouveau.» Sa durée est également à prendre en considération. «Les personnes qui dorment de 7 à 8 heures (la norme), même d'un sommeil fragmenté, réparti sur 24 heures, auraient, selon de récentes études, une espérance de vie plus longue que celles dormant moins ou davantage.» ●

### L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

## Dépôt d'une plainte disciplinaire ou administrative: quelle procédure?

Une telle plainte peut être déposée contre un professionnel de la santé qui aurait violé les dispositions de la Loi sur la santé, notamment en adoptant un comportement incorrect vis-à-vis de son patient ou en ne respectant pas les droits reconnus aux patients. La procédure pourra conduire à une sanction disciplinaire de différents types selon la gravité des faits reprochés (avertissement, blâme, amende, interdiction temporaire ou définitive de pratiquer), voire à une mesure administrative (retrait de l'autorisation de pratique). Cette plainte peut être déposée par écrit auprès du Service de la santé publique via son bureau des

plaintes. Ce bureau a pour rôle d'analyser les plaintes, et cas échéant de proposer une médiation ou d'ouvrir une instruction. Une fois l'instruction terminée, le dossier est transmis pour préavis à la Commission de surveillance des professions de la santé (CCSPS). S'appuyant sur le préavis de cette commission composée de professionnels de différents domaines de la santé, c'est finalement le Département en charge de la santé (DSSC) qui rend une décision de sanction mettant fin à la procédure. Ayant pour but d'assurer l'exercice correct de la profession et non pas de défendre les intérêts privés des particuliers, la particularité de la

procédure disciplinaire est que le patient n'a pas la qualité de partie, si bien qu'il ne saura pas si une décision a finalement été rendue ou non à l'encontre du professionnel dénoncé. ●

Adresse : Bureau des plaintes, Service de la santé publique, Avenue de la Gare 23, 1950 Sion BDP-BS@admin.vs.ch



LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN

INFO@OMBUDSMAN-VS.CH  
TÉL. 027 321 27 17

### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

### POUR EN SAVOIR PLUS...

