

## Apnée du sommeil et surpoids: un cercle vicieux à briser

**EQUILIBRE** Une meilleure hygiène de vie - alimentation consciente, activité physique adaptée, gestion des émotions - améliore non seulement les troubles du sommeil mais aussi la santé globale, tout en renforçant le bien-être au quotidien.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

La gestion du poids et l'apnée du sommeil sont intimement liées. «L'accumulation de graisse, notamment autour du cou et de l'abdomen, favorise l'obstruction des voies respiratoires pendant la nuit et contribue à aggraver l'apnée du sommeil» détaille Mélanie Berrut, diététicienne ASDD à Collombey. Ce qui est loin d'être anodin car ignorer ou sous-estimer une apnée du sommeil peut avoir des conséquences potentiellement graves à long terme sur la santé: somnolence diurne (risque d'accidents), hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, risque accru d'accident vasculaire cérébral (AVC) et risque plus élevé de diabète. Par ailleurs, ce lien de cause à effet fonctionne aussi dans l'autre sens: l'apnée du sommeil complique la gestion du poids corporel. Pourquoi? «Un sommeil de piètre qualité perturbe et stimule les hormones de la faim, dans le but d'amener du «carburant» au métabolisme fatigué. Ce phénomène pousse l'individu à manger davantage, en privilégiant souvent des aliments caloriques. Par ailleurs, la fatigue chronique entame la motivation à bouger et à pratiquer une activité physique.»

### La solution: lâcher quelques kilos

Perdre 10% de sa masse grasseuse (à raison d'1 kg par mois), améliore notablement les symptômes et la qualité du sommeil. Ce principe est également valable pour d'autres pathologies nécessitant une réduction pondérale, comme l'hypercholestérolémie ou le diabète, ou simplement pour retrouver un poids de forme bénéfique à la santé globale. Pour y arriver, la diététicienne préconise une approche nutritionnelle adaptée. «L'idée n'est pas de proposer un régime strict et express mais plutôt d'adopter un équilibre alimentaire et de renouer avec de bonnes habitudes sur le long

### À ÉVITER POUR UNE PERTE DE POIDS SAIN ET DURABLE

**SAUTER DES REPAS**

- ✗ Moins manger ne veut pas dire maigrir plus vite
- ✗ Un corps privé d'énergie réagit en augmentant la faim et les envies
- ✓ Être à l'écoute de sa sensation de faim permet de respecter son rythme alimentaire
- ✓ Le repas doit être vécu comme un rituel plaisir

**SUPPRIMER UNE CATÉGORIE D'ALIMENTS**

- ✗ Provoque un déséquilibre
- ✓ Le corps a besoin de variété
- ✓ Le plaisir de manger et de savourer est essentiel

**SUIVRE UN RÉGIME MIRACLE OU DRASTIQUE**

- ✗ Résultats éphémères
- ✗ Effets yo-yo garantis
- ✗ Risque de carences
- ✗ Altération du moral et risque de dépression

**PRATIQUER UN SPORT UNIQUEMENT POUR BRÛLER DES CALORIES**

- ✓ L'activité physique n'est pas une punition
- ✓ Plaisir et bien-être sont essentiels pour tenir sur la durée



**«UNE PERTE DE 10 % DU POIDS CORPOREL CORRESPOND À 30 % DE BÉNÉFICE SUR LE PLAN PHYSIQUE ET SUR L'APNÉE DU SOMMEIL.»**

MÉLANIE BERRUT

terme.» Une approche personnalisée avec des conseils spécifiques étant donné que les besoins de chacun varient en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'activité physique. «Il n'est plus question désormais de supprimer définitivement certains ingrédients de sa liste de courses. Tout est permis car les interdits ne fonctionnent pas à longue échéance et peuvent provoquer des troubles alimentaires quand manger devient une véritable prise de

tête.» En revanche, la diététicienne peut concrètement aider ses patients à trouver des repères au niveau des proportions dans le cadre de leur consommation et les guider dans le choix qualitatif de produits tels qu'une bonne huile par exemple. L'approche comportementale est aussi primordiale et favorise une alimentation plus consciente. «Il s'agit de réapprendre aux patients à manger dans de bonnes conditions, sans distraction ni écran, assis à table en prenant le temps de préparer son repas et de le savourer tranquillement dans une assiette plutôt que dans un contenant réchauffé au micro-ondes.» Mélanie Berrut nous conseille aussi d'écouter nos sensations corporelles. Autrement dit, de (ré)apprendre à reconnaître nos signaux de faim pour adapter notre rythme alimentaire qui diffère selon les personnes, ainsi que les signaux de satiété pour mieux gérer les quantités ingérées. Rajoutons à cela une gestion de l'émotionnel. «Sous l'effet du stress, de la colère ou de la tristesse, on peut ne plus manger, ou

manger davantage ou trop vite. Des situations qui peuvent trouver leur résolution dans la mise en place de stratégies non alimentaires (prendre un bain, faire un sudoku) ou alimentaires: choisir un aliment suffisamment réconfortant pour éviter de glisser dans l'excès.» Enfin, le plaisir de manger est encore un élément clé: manger et déguster à travers ses cinq sens permet de rétablir une relation saine avec l'alimentation.

### Et puis, il faut bouger!

Bien entendu, l'alimentation ne fait pas tout. Une activité physique adaptée au mode de vie de chacun, est une composante essentielle d'une prise en charge réussie. Des cours de Nordic Walking sont par exemple proposés aux personnes souffrant d'apnée du sommeil dans le Bas-Valais et le Valais central par la Ligue valaisanne pulmonaire. «Au fil des semaines, un cercle vertueux s'installe: moins de kilos, un meilleur sommeil et des symptômes d'apnée réduits.» ●

### ATELIERS POUR MIEUX RESPIRER

#### L'urgence d'agir

L'obésité et la sédentarité sont en nette augmentation en Suisse, y compris chez les plus jeunes. L'omniprésence des écrans, les mauvaises habitudes alimentaires et la profusion d'informations contradictoires, notamment sur les réseaux sociaux, n'arrangent rien. «Le défi actuel consiste à offrir des repères fiables et à accompagner chacun dans ses choix pour une meilleure santé», précise

la diététicienne Mélanie Berrut. Pour répondre à ces enjeux, la Ligue pulmonaire valaisanne propose différents ateliers axés sur la diététique et la santé respiratoire. D'une part, des soirées d'information sur les apnées du sommeil, destinées aux utilisateurs de CPAP et à leurs proches. Organisées à Sion, Martigny et Collombey, ces rencontres abordent, dans un cadre convivial d'échange, les thématiques du sommeil, de l'alimentation et de l'image corporelle. D'autre part, le programme «Mieux vivre

avec la BPCO», conçu pour les personnes atteintes de cette maladie chronique, vise à les aider à mieux gérer leur quotidien en collaboration avec leur médecin. Ces ateliers se déroulent à Sion, Martigny et Rennaz. «Dans le volet alimentation, nous mettons l'accent sur l'importance d'un apport nutritionnel suffisant pour préserver la masse musculaire, qui contribue à une meilleure respiration», note la diététicienne. ●

**Infos** Ligue pulmonaire valaisanne

#### 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...

