

Grosse Fatigue ? sur la route ?



Grosse Fatigue ?

**SUR AUTOROUTE UN ACCIDENT DE POIDS Lourd
SUR TROIS EST DÙ À LA SOMNOLENCE !**

Vie quotidienne coup de pompe !

- Traverser un village et se rendre compte que l'on vient d'en passer deux « sans les avoir vus ».
- Arriver à une sortie d'autoroute et s'apercevoir que l'on devait sortir à la précédente 15 km plus tôt.
- Être obligé de s'arrêter deux ou trois fois par jour pour un petit somme.
- Bref, en jargon routier,



« **PIOCHER DANS LES RÉSERVES** »
une bonne partie de la journée
en prenant d'énormes
risques pour soi et surtout
pour « LES AUTRES »,
sachant qu'un PL de 40
tonnes pèse 1274 tonnes à
l'impact !!!

VOTRE FATIGUE PORTE PEUT-ÊTRE UN NOM L'APNÉE DU SOMMEIL

RENSEIGNEZ-VOUS

APNÉES GRAND EST LORRAINE
4a Grand Rue 57780 ROSSELANGE
Tél 06 14 71 11 43

www.apneesdusommeil-lorraine.com

Avec le soutien de



LA MOBILITÉ EST EN NOUS



Fédération Nationale
des Transports de Voyageurs

DÉVELOPPER
LA FORMATION TRANSPORT
ET LOGISTIQUE



Avec le soutien de



l'Assurance
Maladie

APNÉES GRAND EST LORRAINE

4a Grand Rue • 57780 ROSSELANGE

06 10 44 72 56

06 74 60 89 27



Ronflement ?

Somnolence ?



Migraine au réveil ?

VOTRE FATIGUE PORTE PEUT-ÊTRE UN NOM

L'APNÉE DU SOMMEIL

www.apneesdusommeil-lorraine.com

Renseignez vous !

Les Apnées du Sommeil : présomptions

Pour vous permettre d'en suspecter l'existence,
Apnées Grand-Est Lorraine vous propose ce petit questionnaire.

Jamais : 0 point
Souvent : 2 points

Rarement : 1 point
Fréquemment : 3 points

VOUS ENDORMEZ-VOUS IRRÉSISTIBLEMENT DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :

	POINTS
<input type="checkbox"/> En lisant
<input type="checkbox"/> Devant la télévision ou au cinéma, théâtre, spectacle ?
<input type="checkbox"/> En conduisant
<input type="checkbox"/> Au travail
<input type="checkbox"/> En parlant

VOTRE SOMMEIL ?

<input type="checkbox"/> Le soir, vous endormez-vous avec difficulté ?
<input type="checkbox"/> Ronflez-vous fortement (votre entourage le dit-il ?)
<input type="checkbox"/> A-t-on remarqué que par moments vous cessez de respirer ?
<input type="checkbox"/> Vous réveillez-vous plusieurs fois la nuit pour uriner ?
<input type="checkbox"/> Vous réveillez-vous en sursaut, en ayant l'impression d'étouffer ?

AU MATIN

<input type="checkbox"/> Vous réveillez-vous avec un mal de tête ?
<input type="checkbox"/> Vous sentez-vous fatigué(e) le matin au réveil ?

DANS LA JOURNÉE

<input type="checkbox"/> Vous sentez-vous fatigué(e) ?
<input type="checkbox"/> Vous arrive-t-il de somnoler ?
<input type="checkbox"/> Avez-vous des difficultés pour rester concentré(e) ?
<input type="checkbox"/> Éprouvez-vous des difficultés pour mémoriser ?

LIBIDO

<input type="checkbox"/> Rencontrez-vous des « pannes » sexuelles ?
<input type="checkbox"/> Une baisse de la libido ?

LES BONUS

Ajouter 2 points à chaque réponse « OUI »

<input type="checkbox"/> Êtes-vous de sexe masculin ?	Oui	Non
<input type="checkbox"/> Êtes-vous en surpoids ?	Oui	Non
<input type="checkbox"/> Êtes-vous âgé(e) de 50 ans ou plus ?	Oui	Non

TOTAL

La probabilité de l'existence d'apnées du sommeil est liée au total de points obtenus :

- De 0 à 15 : de fortes chances que vous n'en souffriez pas. Ouf !
- De 16 à 30 : des probabilités existent. Surveillez-vous.
- Plus de 30 : de fortes présomptions devant vous inciter à consulter rapidement votre médecin, qui pourra vous adresser à un centre de dépistage.

Ce questionnaire n'a qu'une valeur informative ; le score obtenu ne permet ni d'affirmer, ni d'exclure l'existence d'un Syndrome d'Apnée du Sommeil.

SEULS DES EXAMENS EN CENTRE DE DÉPISTAGE PEUVENT ÉTABLIR DES CERTITUDES

QUI SOMMES-NOUS ?

Une association dont les membres concernés par des problèmes de sommeil sont utilisateurs d'appareils à pression positive continue.

LE PROBLÈME, le vôtre ?

Si, comme 5 à 8 % de la population, vous dormez mal, vous ronflez et êtes sujets à de fréquentes somnolences diurnes, vous souffrez probablement du SAOS, le Syndrome des Apnées Obstructives du Sommeil.

LA MALADIE

Toute personne peut subir pendant son sommeil des arrêts respiratoires, mais quand ces derniers dépassent DIX secondes avec une fréquence de 10, 20 30 et davantage par heure, les conséquences de cette affection sont souvent très invalidantes.

Le malade se réveille le matin plus fatigué que la veille au coucher.

LE REMÈDE

Le seul traitement efficace est la PPC : PRESSION POSITIVE CONTINUE administrée par voie nasale par un masque qui insuffle de l'air dans les voies respiratoires. Celles-ci restent ouvertes et permettent au malade de respirer normalement sans ronfler. Les résultats sont souvent qualifiés de miraculeux par les intéressés.

CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Hypertension artérielle
- Troubles du rythme cardiaque
- Embolie cérébrale et infarctus
- Risque multiple d'accidents (travail – circulation)
- Ronflements irréguliers et bruyants
- Interruptions répétées de la respiration durant le sommeil
- Somnolence diurne fréquente
- Manque de concentration et troubles de la mémoire
- Irritabilité
- Maux de tête

En un mot, la qualité de vie se dégrade systématiquement à des degrés très variables chez les apnéiques. Son dépistage et son traitement ne sont pas encore assez pris en considération à l'heure actuelle.

NOS MISSIONS

- Analyse et synthèse des expériences pour un soutien mutuel et efficace.
- Coopération avec les fabricants et distributeurs d'appareillages.
- Relations suivies avec les pouvoirs publics, organismes de santé publique, élus nationaux et locaux, instances territoriales...
- Organisation de rencontres, conférences pour le développement, la reconnaissance du dépistage et du traitement.
- Présence au sein des commissions d'usagers et de qualité dans les hôpitaux.