

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 26.08.2020

Fatigue diurne et forts ronflements nocturnes ? Il pourrait s'agir d'apnées du sommeil.

Les forts ronflements, interrompus par des arrêts respiratoires, sont un symptôme typique de l'apnée du sommeil. Ces brèves interruptions rendent impossible tout sommeil réparateur. C'est pourquoi les personnes souffrant d'apnée du sommeil sont souvent très fatiguées, voire épuisées pendant la journée.

Contrairement aux ronflements bruyants, les personnes concernées ne remarquent bien souvent pas ces arrêts respiratoires. Les conséquences, par contre, se font clairement sentir au quotidien : « J'étais si souvent fatigué que je voulais retourner me coucher à peine levé et je piquais régulièrement du nez pendant la journée », explique Roland Hasselmann.

Cela peut se traduire par de la fatigue diurne, une perte de tonus, un manque de dynamisme, des troubles de la concentration et de la mémoire ou des dépressions.

L'apnée du sommeil augmente également le risque d'hypertension, d'infarctus et de diabète. Compte tenu des endormissements à répétition provoqués, elle est souvent à l'origine d'accidents du travail ou de la circulation dus à la somnolence.

Des symptômes moins clairs chez les femmes

Les femmes souffrent également d'apnée du sommeil, mais cette pathologie passe souvent inaperçue. Alors que l'apnée du sommeil se manifeste généralement par des ronflements forts, voire très forts, chez ces derniers, les femmes sont plus susceptibles de souffrir de difficultés à trouver le sommeil et à dormir toute la nuit.

Apnée du sommeil et Covid-19

L'apnée du sommeil n'est pas considérée comme un facteur de risque en cas d'infection au Covid-19. En revanche, les personnes souffrant d'apnée du sommeil et d'éventuelles comorbidités telles que l'hypertension comptent parmi les personnes vulnérables.

Ligue pulmonaire :centre de compétences pour l'apnée du sommeil

La Ligue pulmonaire

- conseille et accompagne plus de 83'200 personnes souffrant d'apnées du sommeil en Suisse
- mène des [campagnes d'information](#) pour sensibiliser aux symptômes et aux risques de l'apnée du sommeil à l'aide d'un [test en ligne](#)
- loue les appareils de thérapie contre les apnées du sommeil, réalise les réglages individuels des appareils, et montre aux personnes concernées comment utiliser l'appareil
- aide à intégrer la thérapie dans le quotidien
- favorise l'échange d'expériences entre les personnes concernées par les apnées du sommeil
- surveille systématiquement le déroulement de la thérapie et fournit des rapports réguliers au pneumologue

La [Ligue pulmonaire](#) est une organisation de santé à but non lucratif. Elle emploie plus de 700 collaboratrices et collaborateurs et s'investit depuis plus de 115 ans pour les personnes souffrant de maladies respiratoires et pulmonaires.

Elle conseille et accompagne plus de 100'000 patientes et patients sur 70 sites dans toute la Suisse et à domicile, afin qu'ils puissent autant que possible garder leur autonomie et avoir une bonne qualité de vie. La Ligue pulmonaire suisse est également engagée dans la promotion de la santé et la prévention, la formation continue des professionnels de santé et la promotion de la recherche. Cette organisation de santé certifiée Zewo détient le label NPO pour son management d'excellence.

En cas de questions, veuillez vous adresser à :

Ligue pulmonaire suisse

Andrea Adam, porte-parole

Tél. 031 378 20 53

a.adam@lung.ch