

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Fribourg, le 26 février 2019

**Vous ronflez ?**

**Vous êtes toujours fatigué ?**

**... et si c'était des apnées du sommeil ?**

**Le syndrome des apnées du sommeil est une pathologie fréquente : plus de 150'000 personnes en souffrent en Suisse, parfois sans le savoir.** Typiquement, la personne atteinte de syndrome d'apnées du sommeil est un homme d'âge moyen et en surpoids. Chez les personnes souffrant de cette maladie, la respiration s'interrompt constamment pendant le sommeil. Elles se réveillent brièvement – souvent jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit – sans en être conscientes. La personne en question remarque à peine l'arrêt de sa respiration mais son sommeil perd son effet reposant et, pendant la journée, elle se sentira fatiguée, voire épuisée.

Pour cette raison, la Ligue pulmonaire fribourgeoise dédie le mois de mars à une campagne de dépistage pour déceler cette maladie via :

- **un test de risque en ligne**
- **des entretiens d'orientation avec une infirmière - à Fribourg, gratuits et sur rendez-vous**

### **Les conséquences des apnées du sommeil**

Ces perturbations du sommeil profond ont notamment pour conséquences une somnolence diurne chronique, une sensation de fatigue au réveil, des troubles de la concentration et des maux de tête. Sur le long terme, les apnées du sommeil peuvent entraîner un état dépressif et augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires.

La tendance accrue à l'endormissement peut par ailleurs provoquer l'apparition de micro-sommeils, ce qui peut avoir des conséquences désastreuses voire mortelles dans la circulation routière.

### **Tester son risque en ligne**

Le syndrome d'apnées du sommeil peut être traité efficacement. Ainsi le dépistage et le traitement précoces permettent d'éviter des situations dangereuses. Un test en ligne permet d'évaluer rapidement et de manière simple le risque encouru.

Dans le cadre de la campagne nationale relative aux apnées du sommeil, la Ligue pulmonaire fribourgeoise invite durant le mois de mars toute personne intéressée à faire un test de risque et à prendre rendez-vous pour un entretien d'orientation gratuit avec un-e infirmier/-ère.

Test de risque en ligne : [ici](#)

Entretien d'orientation (gratuit, sur rdv): **026 426 02 70**

**Personnes de contact :**

**Ligue pulmonaire fribourgeoise**

Sophie Binz et Valérie Bovard - infirmières responsables

info@liguepulmonaire-fr.ch - www.liguepulmonaire-fr.ch

T. 026 426 02 70

Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 - CP 96 - 1701 Fribourg

***Du souffle pour la vie***

*La Ligue pulmonaire fribourgeoise conseille et prend en charge les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire. Elle les aide ainsi à vivre le plus possible sans douleurs et de façon indépendante et à bénéficier d'une meilleure qualité de vie.*

*Intégrée dans un excellent réseau de professionnels, la Ligue pulmonaire fribourgeoise répond aux demandes de ses patientes et de ses patients et les encourage à s'entraider. En étant active dans la prévention et en s'engageant pour un air plus pur, elle agit pour qu'il y ait toujours moins de personnes atteintes de maladies pulmonaires et des voies respiratoires.*