



nouvelle consultation

en apnée du **SOMMEIL**



Hôpital du Jura bernois

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER



# Sommaire

L'apnée du sommeil un syndrome encore méconnu _____	5
Notre offre de prestations à l'hôpital de Saint-Imier _____	7
La thérapie CPAP _____	9
Nos spécialistes à votre disposition _____	10
Aspects pratiques _____	11

## Chiffres clés

4%

Des hommes atteints

2%

Des femmes  
atteintes

150'000

Personnes victimes d'apnée du sommeil en Suisse

50%

Ne reçoivent pas  
de traitement

# L'apnée du sommeil un syndrome encore méconnu

## **QU'EST-CE QUE L'APNÉE DU SOMMEIL ?**

L'apnée du sommeil se définit par un arrêt de la circulation de l'air vers les poumons durant une période d'environ 10 secondes. Le cerveau va ensuite envoyer un signal d'alarme vers le corps pour le réveiller et le forcer à respirer pour finalement reprendre son état de sommeil. Ce cycle peut se répéter des centaines de fois durant la nuit de sommeil.

## **LES CAUSES**

Le syndrome d'apnée du sommeil touche deux fois plus les hommes que les femmes. D'autres facteurs de risque existent comme l'âge (entre 40 - 55 ans), la surcharge pondérale, le tabagisme ou encore la consommation d'alcool le soir.

## **LES SYMPTÔMES**

Les symptômes les plus fréquents sont des ronflements et des arrêts respiratoires durant le sommeil ainsi qu'une fatigue générale durant la journée. D'autres symptômes comme la gorge sèche, la dépression ou encore des sautes d'humeurs peuvent aussi être des signaux du syndrome d'apnée du sommeil.

## **LES CONSÉQUENCES**

Puisque le repos nocturne est fortement perturbé, cela peut causer au corps des dégâts non négligeables. Sur le court terme, il est fréquent de voir apparaître des maux de tête ou des difficultés à se concentrer. D'autres cas plus sévères peuvent engendrer sur le long terme, des problèmes de santé plus graves comme des maladies cardio-vasculaires. Cependant, un traitement adapté permet la plupart du temps de rapidement maîtriser la maladie.



# Notre offre de prestations à l'hôpital de Saint-Imier

## **LE PROCESSUS DE CONSULTATION**

En cas d'interrogation sur cette pathologie, il est tout d'abord nécessaire d'effectuer une première série de tests auprès de votre médecin traitant. Une fois le premier diagnostic effectué, votre médecin pourra ensuite déterminer si une prise en charge chez l'un de nos spécialistes à l'hôpital de Saint-Imier est nécessaire.

## **LE DIAGNOSTIC**

Nos spécialistes suivent un processus d'analyse rigoureux, afin de déterminer avec précision la situation dans laquelle vous vous trouvez. La polysomnographie est l'examen type, qui permet de déterminer les troubles liés au sommeil et s'il s'agit bien d'un cas de syndrome d'apnée obstructive du sommeil. Cet examen consiste à installer sur votre corps, des appareils de mesure pendant la nuit pour ensuite récolter les données et effectuer une analyse précise de votre cas. Nos spécialistes ont également recours à d'autres types d'examens comme des tests de concentration ou des analyses de somnolence.

## **LE TRAITEMENT**

Dans le cas d'un diagnostic positif à l'apnée du sommeil, il est très souvent nécessaire d'avoir recours à la thérapie CPAP, qui consiste à porter un masque respiratoire durant le sommeil permettant de mieux réguler l'air dans les poumons, et d'éviter cette apnée du sommeil (voir page 7 pour plus de détails sur l'appareil CPAP). Le suivi de cette thérapie CPAP sur le long terme, permet dans la majeure partie des cas de faire disparaître les symptômes liés à l'apnée du sommeil.



# La thérapie CPAP

La thérapie CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) est une thérapie qui permet à des personnes souffrant du syndrome d'apnée du sommeil, de retrouver des nuits de repos paisibles et d'éviter les troubles se rattachant à cette pathologie.

## **EN QUOI CONSISTE LA THÉRAPIE CPAP ?**

L'appareil CPAP permet l'apport d'un flux d'air constant par le biais d'un masque nasal qu'il est nécessaire de porter durant le sommeil. Ce flux d'air va permettre une ouverture continue des voies respiratoires et donc une respiration libre pour toute la durée de la nuit. Cette thérapie CPAP est un succès dès les premières nuits, chez la plus grande partie des patients. À court terme, certains effets secondaires légers comme la sécheresse des muqueuses nasales peuvent apparaître. Cependant, ils disparaissent la plupart du temps après quelques jours. Dans le cas où les problèmes persistent, des solutions sont possibles comme l'application de pommades ou le montage d'un humidificateur sur l'appareil CPAP, procurant ainsi davantage de confort.

## **SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES DE L'APPAREIL CPAP**

Un appareil CPAP se compose d'un dispositif de base avec un masque et un tuyau d'alimentation, qui permet une transmission de l'air continue au sein du système respiratoire. Il existe différents modèles qui se distinguent uniquement par leur poids ou leur taille ou encore par leur design et l'intensité de leur sonorité. Nos spécialistes sauront sur place, vous conseiller au mieux sur le choix de l'appareil étant le plus adapté à votre situation. Par la suite, il est possible d'effectuer des ajustements au niveau du masque facial et du tuyau nasal, afin de vous assurer un confort optimal.

# Nos spécialistes à votre disposition

## QUALITÉ ET PROXIMITÉ

L'Hôpital du Jura bernois a pour souci constant de développer des prestations médicales de proximité et de qualité, qui répondent aux besoins actuels et futurs de la population locale. Cette nouvelle consultation en apnée du sommeil intervient dans le but de couvrir le manque d'opportunité de traitement de ce syndrome dans la région du Jura bernois. Le nouveau centre ambulatoire à l'hôpital de Saint-Imier est une parfaite opportunité pour assurer ce type de consultation.

## UN PROJET COLLABORATIF

Cette nouvelle consultation en apnée du sommeil s'est développée grâce à une collaboration avec le centre hospitalier de Bienne, représenté par le Dr Grob, médecin adjoint au sein du service de médecine interne du CHB. Spécialiste FMH en pneumologie, le Dr Grob est responsable du projet de cette nouvelle consultation qui lui tient particulièrement à coeur. Il souhaite apporter une réponse aux troubles liés à l'apnée du sommeil, qui sont encore trop peu traités dans la région.

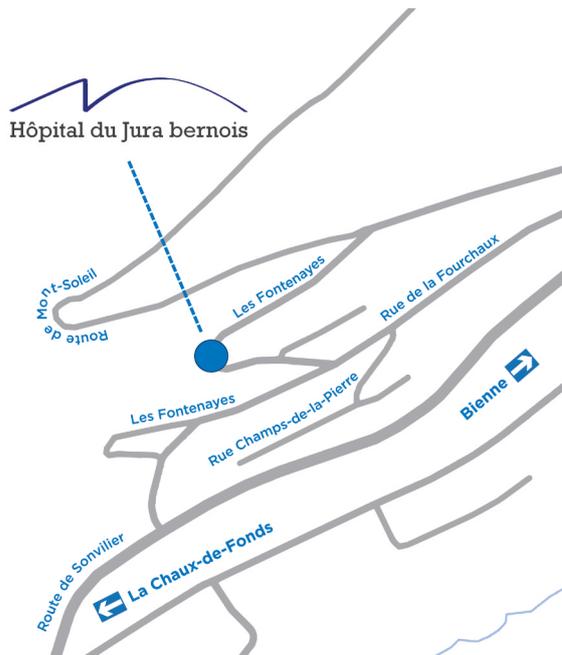
Le Dr Kafui Houegnifioh intervient ici comme coordinateur du projet et représente le département de médecine interne de l'Hôpital du Jura bernois. Le nouveau centre ambulatoire à Saint-Imier, la présence sur place d'un spécialiste en pneumologie et le souci de développer les prestations ambulatoires du département de médecine ont été pour lui des arguments déterminants dans la décision de développer ce projet collaboratif au sujet de l'apnée du sommeil.

## UN PARTENAIRE LOCAL



ProDorm, localisé au sein de l'Arc jurassien sera un partenaire important pour contribuer au développement de cette nouvelle prestation ambulatoire. Leurs compétences et leur expertise dans les domaines du trouble du sommeil et de l'insuffisance respiratoire amèneront de véritables plus-values à nos consultations. ProDorm est également spécialisé en ce qui concerne les traitements par oxygénothérapie, aérosolthérapie et physiothérapie respiratoire à domicile.

# Aspects pratiques



## PRISE DE RENDEZ-VOUS

Obtenez plus de renseignements sur la prise en charge de nos spécialistes pour l'apnée du sommeil en contactant le numéro suivant: **Tél. 032 942 21 34**

## INFORMATIONS

Les consultations pour l'apnée du sommeil ont lieu le mercredi de 9h00 à 12h00 au centre ambulatoire de l'hôpital de Saint-Imier.

Nos consultations ont lieu sur rendez-vous et seulement suite à un premier examen chez votre médecin traitant.

## ADRESSE

Hôpital du Jura Bernois SA  
Les Fontenayes 17  
CH-2610 Saint-Imier

Tél. 032 942 24 22  
[www.hjbe.ch](http://www.hjbe.ch)



Avec ce QR-Code vous pouvez facilement planifier votre trajet chez nous via Google Maps

Hôpital du Jura bernois SA · Les Fontenayes 17 · CH-2610 St-Imier · Tél. +41 32 942 24 22 · [www.hjbe.ch](http://www.hjbe.ch)



Pour effectuer le test Lausanne NoSAS Score sur l'apnée du sommeil, veuillez scanner le QR-code ci-contre.