

La route et ...

**Sommeil et
apnées du sommeil
Dr Marcuccilli**



**Enquête
2014
INSV***

**4 personnes sur 10 déclarent
souffrir de troubles du sommeil**

**Plus de 10% de conducteurs
déclarent avoir été
somnolents** au moins 1 fois
par mois sur leur trajet
domicile-travail**

* INSV : Institut National du Sommeil et de la Vigilance

** Environ combien de fois par mois vous arrive-t-il en tant que conducteur, dans le cadre de votre trajet vers ou de retour de votre travail, d'être somnolent au point d'avoir des difficultés pour conduire et/ou de devoir vous arrêter ?

La somnolence au volant est impliquée dans 20% des accidents de la route

La somnolence est la 1^{ère} cause d'accident sur autoroute

Dans 30% des accidents liés à la somnolence, c'est l'apnée du sommeil en cause

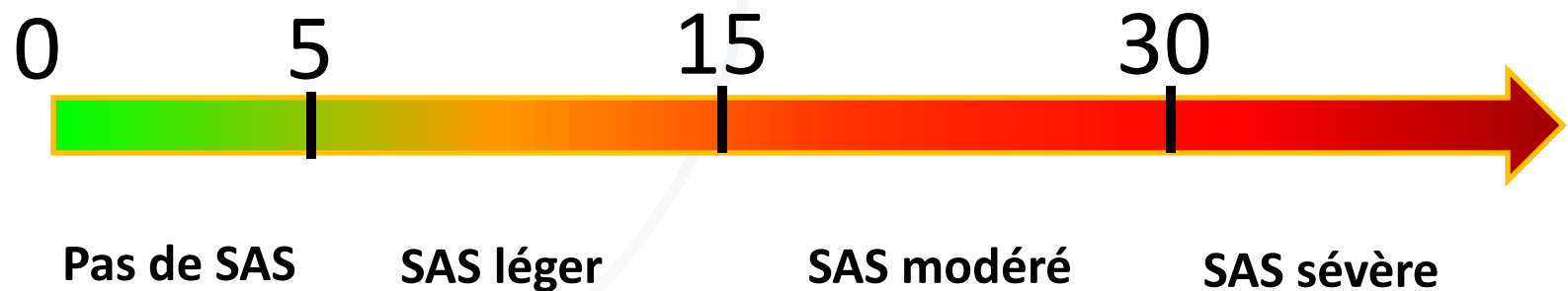
L'apnée du sommeil se caractérise par

Un arrêt du flux respiratoire pendant au moins 10 secondes

Suivi d'une reprise inspiratoire provoquant un micro-réveil

La répétition des pauses respiratoires empêche d'atteindre le sommeil profond récupérateur

La sévérité d'un syndrome d'apnée du sommeil SAS s'exprime par un index qui tient compte du nombre d'apnées de plus de 10 secondes par heure



Une apnée peut durer plus d'une minute et se répéter plusieurs centaines de fois par nuit !

Conséquences du syndrome d'apnée du sommeil



Stress cardio-vasculaire à chaque reprise respiratoire



Baisse de l'oxygénation du sang

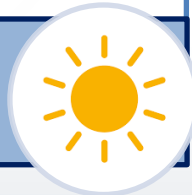


Sommeil fragmenté

Les symptômes du SAS

- **Fatigue au réveil**
- **Irritabilité, dépression**
- **Somnolence diurne**
- **Maux de tête au réveil**
- **Troubles de concentration et mémoire**

Le jour



- **Ronflements 80%**
- **Réveils fréquents, sensation d'étouffement**
- **Nycturie**
- **Arythmie cardiaque**
- **Sueurs nocturnes**
- **Troubles de la sexualité**

La nuit



Effets au long cours sur la santé

- **Hypertension artérielle, souvent résistante au traitement**
- **Obésité**
- **Diabète de type 2**
- **Insuffisance cardiaque**
- **AVC**

Conséquences en milieu professionnel

- **Sur-risques d'accidents du travail et accidents de la route**
- **Baisse des performances des salariés**
 - Somnolence sur le poste de travail (x40)
 - Troubles concentration, apprentissage de nouvelles tâches
- **Absentéisme**

L'apnée du sommeil est une maladie sous-diagnostiquée



80% de patients non diagnostiqués et non traités

Elle toucherait 28% des chauffeurs poids lourds dont 5% de formes sévères



Le dépistage est recommandé chez les chauffeurs poids lourds en cas de signes d'appel depuis 2010

Le traitement : la PPC

- **La pression positive continue**
- **Remboursement par la sécurité sociale**



Crédit photos et appareillage RESMED



Le diagnostic

- **Evaluation de la somnolence par le questionnaire d'Epworth**
- **Dépistage de l'apnée : questionnaire de Berlin et test apnéalink**



- **Si positif, consultation spécialisée du sommeil**

Des questions ?

