

# APNEE DU SOMMEIL\*



mission  
handicap

## DEFINITION

Le syndrome d'apnée du sommeil se caractérise par une succession d'interruptions totales de la respiration (apnées d'environ 10 secondes, pouvant atteindre jusqu'à 30 secondes). Elles se produisent plusieurs fois par nuit, à une fréquence variable. Les médecins considèrent qu'elles sont problématiques lorsqu'il y en a plus de 5 par heure. Dans les cas graves, elles surviennent jusqu'à plus de 30 fois par heure. Lorsque ces apnées se répètent pendant toute une nuit, le sommeil est désorganisé à cause de micro-éveils, mais la personne qui fait des apnées du sommeil n'en a pas forcément conscience. Ce sommeil moins réparateur engendre une détérioration significative de la qualité de vie.

## AIDES MOBILISABLES

- Adaptation de l'organisation de travail (pauses aménagées, adaptation de planification...)
- Aide financière de la Mission handicap pour l'achat d'appareil de traitement adapté (PPC, Orthèse mandibulaire,...)
- Aménagement du poste de travail (espace de pause et de repos,...)
- Accompagnement par le psychologue et travail...

**Aides mobilisables** réservées aux travailleurs handicapés dans les limites des conditions et du budget de l'accord relatif à l'insertion et au maintien dans l'emploi des travailleurs handicapés en accord avec la médecine du travail (liste d'aide non exhaustive)

## FACTEURS DECLENCHANTS

Les personnes qui ronflent de manière importante sont plus susceptibles de souffrir d'apnées. Mais il existe plusieurs autres causes :

- **Le mode de vie** : tabagisme, surpoids...
- **Le sexe** : les hommes sont plus touchés que les femmes
- **Anomalies faciales ou ORL** : grosses amygdales, tumeur ORL ...
- **Les pathologies endocriniennes** : acromégalie, hypothyroïdie...

## CONSEQUENCES

- Fatigue chronique au cours de la journée
- Maux de tête et/ou irritabilité
- Fatigabilité / Somnolence
- Risque d'endormissement
- Troubles de la mémoire et/ou de la concentration
- Risque de problèmes cardio-vasculaires

## CONSEIL DE L'EXPERT

« Le lien est établi entre l'apnée de sommeil et les maladies métaboliques et cardiovasculaires (obésité, diabète,...). Prévenir ces maladies en réduisant les facteurs de risques cardiovasculaires (obésité, sédentarité, alcool, tabac, régime riche en matières grasses salées et sucrées) réduit les apnées du sommeil. »

Médecin du travail - ACMS

## LE CAS DE MARC

Dans l'épisode n°5 des aventures de Marc & Andy, nous découvrons que Marc est sujet à des apnées du sommeil, générant une fatigabilité accentuée par les perturbations d'Andy. Après de nombreuses péripéties Marc se décide à **déclarer son handicap**. La Mission handicap peut alors l'accompagner avec l'appui de la médecine du travail. Marc bénéficie d'un **aménagement de son organisation de travail avec deux pauses de 15 minutes en arrière-boutique dans la journée**, afin de permettre à Marc de se reposer et de limiter sa fatigabilité. Andy se retrouve alors seul, dans les bras de Morphée.

## SOURCES\*\*

- Apnées du sommeil [en ligne]. Le Figaro Santé, [consulté le 29 juillet 2015]. Disponible sur : <http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/syndrome-dapnees-sommeil/quest-ce-que-cest>
- Syndrome d'apnée du sommeil [en ligne]. Journal des femmes, mise à jour mars 2013 [consulté le 29 juillet 2015]. Disponible sur : <http://sante.journaldesfemmes.com/pratique/maladies/maladies-respiratoires/950/syndrome-d-apnee-du-sommeil.html>
- L'apnée du sommeil [en ligne]. PasseportSanté.net, mise à jour en août 2014 [consulté le 28 juillet 2015]. Disponible sur : [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=apnee\\_du\\_sommeil\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=apnee_du_sommeil_pm)



\*Les fiches Maladies sont des fiches informatives qui ne peuvent être considérées comme exhaustives et qui en conséquence doivent faire l'objet de vérifications. En aucun cas, ces informations ne peuvent se substituer à un avis médical.

\*\* les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.