

Sion, le 6 mars 2018

Dangers méconnus du ronflement : 150'000 personnes en souffrent **Lancement de la nouvelle campagne de sensibilisation**

Lorsqu'une personne ronfle régulièrement, ça n'est pas qu'un désagrément sonore. Si la respiration s'interrompt fréquemment pendant la nuit, cela peut notamment être dû à des apnées du sommeil. Ces interruptions affectent la qualité du sommeil, entraînent de la fatigue durant la journée, des difficultés de concentration qui peut avoir pour conséquence un risque d'accidents.

En Suisse, plus de 150'000 personnes, dont plus de 6'000 dans notre canton, souffrent de courtes interruptions respiratoires durant la nuit, appelées apnées du sommeil. Un grand nombre des personnes concernées n'en sont pas conscientes. Comme ces interruptions, qui peuvent survenir plusieurs centaines de fois par nuit, ne sont pas perçues par le dormeur, il ne les traite pas, ce qui dégrade encore la qualité du sommeil. Les conséquences immédiates sont de la fatigue diurne, de la somnolence et des difficultés de concentration. Cela peut être aussi dangereux si les personnes concernées s'endorment au volant. A plus long terme, les conséquences peuvent induire des troubles métaboliques et des maladies cardio-vasculaires.

Une prise en charge efficace

Avec une thérapie adaptée les personnes souffrant d'apnées du sommeil peuvent vivre de manière indépendantes et généralement sans symptômes. Le traitement le plus efficace des apnées du sommeil est la thérapie CPAP (continuous positive airway pressure). Il s'agit de porter pendant la nuit un masque qui propulse en continu un léger flux d'air dans les voies respiratoires, afin de les maintenir ouvertes. Les interruptions respiratoires sont évitées et un sommeil réparateur est à nouveau possible. La Ligue pulmonaire conseille les personnes concernées à propos du choix du masque, de l'appareil et les aide à intégrer la thérapie à leur quotidien. Une [récente étude](#), (Helsana, 2017) montre d'ailleurs que les patients CPAP pris en charge par la Ligue pulmonaire engendrent globalement 10% de coûts de la santé en moins que ceux pris en charge par d'autres organismes. L'étude montre également que ces patients ont une probabilité d'hospitalisation de 12% inférieure.

Campagne de sensibilisation 2018

Du 5 au 25 mars, la Ligue pulmonaire valaisanne informe sur le syndrome des apnées du sommeil à travers une campagne déclinée sur les supports suivants : affichage, radio, annonce presse, internet. L'objectif consiste à inciter le maximum de personnes potentiellement concernées à effectuer le test de risques d'apnées du sommeil www.liguepulmonaire.ch/apnees-du-sommeil. Ce test sur internet est très rapide et permet de déterminer si une visite chez un médecin est souhaitable.

Pour toutes questions veuillez-vous adresser à :

Ligue pulmonaire valaisanne

Mme Barbara Bonvin, Infirmière resp. secteur cpap,
Tél. 027 603 80 54
barbara.bonvin@hopitalvs.ch

Jean-Bernard Moix, directeur
Tel. 079 682 55 97
direction@psvalais.ch

Des personnes traitées pour l'apnée du sommeil se tiennent également à disposition pour des interviews.



Vivre, c'est respirer

La [Ligue pulmonaire valaisanne](http://www.liguepulmonaire.ch) 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. La Ligue pulmonaire est un domaine d'activités de [Promotion santé Valais](http://www.promotion-sante-valais.ch), une association privée à but non lucratif active dans de nombreux domaines de prévention, ceci pour tous les âges de la vie.