



PETIT TEST ! ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir.

Répondez aux questions suivantes par :

* 0 = pas de risque de s'assoupir; 1 = petite chance de s'assoupir; 2 = possibilité moyenne de s'assoupir; 3 = grande chance de s'assoupir

1. Assis en lisant ?	0	1	2	3
2. En regardant la télévision ?	0	1	2	3
3. Assis inactif en public (par exemple au cinéma ou lors d'une réunion) ?	0	1	2	3
4. Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt ?	0	1	2	3
5. En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi si les circonstances le permettent ?	0	1	2	3
6. Assis et en discutant avec quelqu'un ?	0	1	2	3
7. Assis tranquillement après un repas sans alcool ?	0	1	2	3
8. Au volant, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage ?	0	1	2	3

Si votre total est supérieur à 12 (sur 24), vous souffrez peut-être de Somnolence Diurne Excessive.

Vous devez envisager de discuter de ces résultats avec votre médecin



Vous pouvez nous solliciter pour un temps d'info santé en collectivité.

En savoir +



POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Centre de Gestion
des Côtes d'Armor

1, rue Pierre et Marie Curie
ELEUSIS 2 - BP 417
22194 Plérin cedex

@ infirmiers@cdg22.fr

t. 02 96 58 64 00

www.cdg22.fr



des ronds dans l'eau www.drde.fr



Infos santé



L'apnée du sommeil

PARLONS-EN !



Direction prévention et santé au travail
Service de médecine préventive



QU'EST-CE QUE L'APNÉE DU SOMMEIL ?

Le syndrome d'apnée du sommeil (SAS) correspond à la répétition d'arrêts respiratoires (apnées) au cours du sommeil. Ces apnées sont dues à la fermeture de la glotte empêchant ainsi l'air d'entrer dans les poumons.

Chaque pause respiratoire se termine brutalement par une reprise de la respiration. Généralement bruyante, elle s'accompagne d'un éveil bref non ressenti par les patients mais dont la répétition perturbe la qualité du sommeil.

La maladie est plus fréquente après 60 ans. Cependant, elle peut survenir à tout âge. Elle est aussi favorisée par le surpoids.



LES SIGNES ÉVOCATEURS DE L'APNÉE DU SOMMEIL

Les symptômes de l'apnée du sommeil sont nombreux. Ils se manifestent aussi bien le jour que la nuit.

Les principaux signes sont:

La journée :

Somnolence, grande fatigue, impression de ne pas être reposé au réveil, troubles de la mémoire et de l'attention, baisse des performances, troubles de l'humeur, troubles du comportement, troubles de l'acuité auditive, maux de tête matinaux.

La nuit :

- Ronflements, arrêts respiratoires (de 5 à 20 secondes et de 5 à 30 fois par heures), reprise de respiration bruyante, sommeil agité, nombreux réveils.
- Lever fréquent pour uriner, réveils en sursaut, parfois avec sensation d'étouffement, sueurs nocturnes, essoufflement nocturne, salivation excessive.

L'existence et la persistance de ces signes doivent vous amener à consulter votre médecin.



LES CONSÉQUENCES DANS VOTRE VIE ET AU TRAVAIL

AU TRAVAIL

Le syndrome d'apnée du sommeil est responsable d'une perte d'attention, de risques d'endormissement.

Cela est d'autant plus grave que votre métier ou votre poste vous expose au risque de chute en hauteur, risque d'accident avec des engins motorisés (tracteur, voiture, pelleteuse, camion...)

A LONG TERME

L'apnée du sommeil est un facteur reconnu de risque de développement d'infarctus, d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension artérielle, de troubles du rythme cardiaque.

AUTRES EFFETS

Irritabilité plus grande, troubles de la mémoire, céphalées matinales, cauchemars, manque de concentration, palpitations.

L'apnée du sommeil n'est pas qu'un simple ronflement !