Cap Nuit

APNÉE OR NOT APNÉE ?

FICHE CONSEIL N°1 · ADULTE

Ronflements, fatigue : et si c'était une apnée du sommeil ?



Pendant le sommeil, la gorge se ferme partiellement ou totalement, plusieurs fois par heure. La respiration s'arrête quelques secondes ou diminue, le cerveau se réveille brièvement… et le sommeil n'est plus réparateur. Fréquente, l'apnée du sommeil reste souvent méconnue.

La nuit

- Ronflement fort et régulier
- Pauses respiratoires remarquées par l'entourage
- Réveils avec sensation d'étouffement
- Envies d'uriner la nuit, sueurs

Le jour

- Fatigue dès le réveil, somnolence
- Maux de tête le matin
- Concentration et mémoire en baisse
- Irritabilité, baisse de moral

Ce qui la favorise

Surpoids, tour de cou large, avancée en âge, sexe masculin (et chez la femme, après la ménopause), alcool le soir, somnifères, tabac, nez souvent bouché, mâchoire en retrait.

Non traitée, elle augmente le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'accidents de la route ou du travail, et pèse sur la qualité de vie.

Que faire ?

1. Parlez-en à votre médecin traitant, avec le résumé de votre test Cap Nuit.
2. Un enregistrement du sommeil, souvent réalisé à domicile, permet de confirmer le diagnostic.
3. Des traitements efficaces existent : appareil à pression positive continue (PPC), orthèse d'avancée mandibulaire, mesures d'hygiène de vie, selon la sévérité.

Dès aujourd'hui

- **Évitez l'alcool et les somnifères le soir**
- **Dormez sur le côté si vous ronflez sur le dos**
- **Gardez des horaires de sommeil réguliers**
- **Bougez chaque jour, et perdez du poids si besoin**

Cap Nuit · le test gratuit en 3 minutes

capnuit.fr

Fiche rédigée par les médecins et experts du sommeil de Médicale Assistance. Elle informe et oriente, mais ne remplace pas une consultation.

Une innovation
Médicale Assistance