

3. Alarme de posture. Une alarme de posture génère une vibration à l'arrière du coup lorsque la personne s'allonge sur le dos. Au début, la personne se réveillera, mais après quelque temps d'entraînement, les alarmes se feront beaucoup plus rares.

4. Oreiller de corps. Le patient peut placer un grand oreiller de corps derrière le dos, sous la colonne vertébrale, pour ne pas rouler sur le dos. Il peut y rajouter un autre plus petit oreiller à placer entre les genoux. Toutefois, le patient devra tourner l'oreiller de corps et l'oreiller des genoux de 180° pour être en mesure de se mettre sur l'autre côté.

5. Sac à dos. On peut remplir un sac à dos ordinaire d'oreillers et le porter pour dormir.

ÉLÉVATION DE LA TÊTE DU LIT

Généralement, l'usage des oreillers pour élever la tête ne fonctionne pas. Cependant, si on élevait tout le matelas d'environ 10 à 20 degrés, la langue aurait un angle de déplacement légèrement meilleur durant le sommeil.

Pour y parvenir, on peut placer des blocs de 2 à 4 pouces sous les pieds de la tête du lit ou se servir d'une cale triangulaire entre le matelas et le sommier. On peut apprendre à dormir sur le côté en combinaison avec l'élévation du lit.

Il est important de rappeler que la thérapie positionnelle n'est pas recommandée à tous les patients souffrant d'AOS. En cas d'AOS sévère, la thérapie par pression positive continue (PPC) reste toujours le meilleur traitement.

Certains patients atteints d'une AOS légère se sentent trop mal à l'aise de dormir uniquement sur le côté chaque nuit. Dans ce cas, un spécialiste du sommeil pourrait recommander la PPC ou une orthèse d'avancement mandibulaire.



Avertissement: Les informations fournies dans cette brochure ne sont qu'un sommaire général. Elles ne peuvent pas se substituer à une consultation médicale. Si vous avez besoin de conseils spécifiques sur un trouble du sommeil, veuillez consulter un professionnel spécialisé dans ce domaine.



Société Canadienne
du Sommeil



Canadian Sleep
Society

La thérapie positionnelle pour l'apnée obstructive du sommeil

QU'EST-CE QUE LA THÉRAPIE POSITIONNELLE POUR L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL?

APPRENDRE À DORMIR SUR LE CÔTÉ LA NUIT

ÉLÉVATION DE LA TÊTE DU LIT

Dr Judith Leech MD FRCP DABSM
Département de médecine, Université d'Ottawa
Ottawa, Ontario, Canada

css-scs.ca

Centre du sommeil de l'Atlantique
Hôpital régional de Saint John
506-648-6178



LA THÉRAPIE POSITIONNELLE POUR L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL: APPRENDRE À NE PLUS DORMIR SUR VOTRE DOS

L'apnée obstructive du sommeil (AOS) est une affection qui se caractérise par des arrêts répétés de la respiration d'au moins dix secondes au cours de la nuit. L'apnée du sommeil se produit lorsqu'un blocage survient à l'arrière de la gorge. Lorsqu'un individu dort sur le dos, sa langue retombe en arrière, ce qui aggrave l'obstruction. Le ronflement est une forme bénigne d'obstruction. Les partenaires remarquent souvent que le ronflement s'amointrit en se couchant sur le côté, voire sur le ventre plutôt que sur le dos. Ces positions empêchent la langue de retomber directement vers l'arrière pendant le sommeil et de bloquer la gorge.

On estime qu'environ 1 patient sur 4 souffrant d'apnée obstructive du sommeil a ce qu'on appelle une AOS positionnelle. En d'autres termes, il y a plus d'épisodes d'obstruction respiratoire en position dorsale qu'en se couchant sur le côté. Même chez les patients atteints d'une apnée nécessitant une ventilation à pression positive continue quand ils se couchent sur le côté, la position de côté durant le sommeil peut réduire la pression nécessaire pour contrôler leur apnée du sommeil.

De même, si l'on se sert d'un appareil dentaire pour traiter l'apnée du sommeil, le degré nécessaire d'avancement de la mâchoire inférieure ne sera pas aussi important si



1

le patient dort seulement sur le côté.

En plus d'apprendre à dormir sur le côté, l'élévation de la tête du lit peut améliorer la probabilité d'une plus grande ouverture à l'arrière de la gorge, permettant à la langue de tomber plus vers l'avant que directement vers l'arrière. Cette élévation s'avère utile lorsqu'il n'est pas possible de dormir sur le côté en raison par exemple de la douleur à la hanche ou à l'épaule.

Des études ont montré l'efficacité de la position allongée sur le dos ou « la thérapie positionnelle » pour le traitement d'une AOS positionnelle légère ou modérée. Il ne suffit pas de se convaincre de ne pas se coucher sur le dos. Cela ne marchera pas.



APPRENDRE À DORMIR SUR LE CÔTÉ LA NUIT

Toutes les alternatives énumérées ci-dessous sont destinées à aider l'individu à apprendre à dormir sur le côté tout au long de la nuit. Il arrive qu'au bout d'une période d'apprentissage de 2-3 mois, l'usage des appareils ne soit plus nécessaire. Dans d'autres cas, on devra s'en servir indéfiniment.

1. Balles de tennis. Cette méthode traditionnelle consiste à coudre une poche dans le dos d'un T-shirt serré, juste au milieu des omoplates. Une ou plusieurs balles de tennis pourront alors y être placées. Comme alternative, on peut coudre ou attacher une chaussette remplie de balles de tennis au même niveau à l'arrière du pyjama ou de la chemise de nuit. Cela rendra la position allongée sur le dos inconfortable et forcera la personne à s'allonger sur le côté. Elle finira par s'habituer à dormir sur le côté et ne se mettra plus sur le dos.

2. Le T-shirt anti-ronflement. Il s'agit d'un T-shirt qu'on peut acheter et qui comporte des cylindres de mousse. Il est muni de différents niveaux de fermeté le long du dos pour rendre la position dorsale inconfortable.

2



BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

*Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.
Rev 21/05/2020*

“UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez css-scs.ca ou écrivez à info@css-scs.ca

Canadian Sleep
Society



Société Canadienne
du Sommeil

Dormez là-dessus

Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations: www.dormezladessuscanada.ca

Dormez là-dessus