

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil n°5

Janvier 2016

Soutenez-nous !

EDITO

Les vertus de l'activité physique dans la lutte contre les maladies chroniques, sur le bien-être général et la qualité de vie sont bien connues. Mais connaissez-vous ses bienfaits sur le sommeil ?

Bien que pouvant apparaître éloignés, activité physique et « rythme éveil-sommeil », deux grandes fonctions physiologiques (mécaniques) du corps humain, entretiennent aussi des liens étroits et s'influencent réciproquement. Selon certaines recommandations, un entraînement physique modéré pourrait être prescrit comme un traitement complémentaire et non-médicamenteux des troubles du sommeil et notamment de l'apnée du sommeil. Dans ce numéro, découvrez les liens entre activité physique et apnée du sommeil et la place de celle-ci dans la prévention et le traitement de ce trouble.

Par ailleurs un point particulier est accordé ce mois-ci aux évolutions de la législation concernant le permis de conduire. Certaines modifications concernent tout particulièrement les personnes qui font des apnées du sommeil.

Et comme il n'est jamais trop tard pour se souhaiter de bonnes choses, toute l'équipe d'Alliance Apnées du Sommeil se joint à moi pour vous présenter ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année !

Bonne lecture !



Dr Bruno STACH
Pneumologue à Valenciennes
Membre du conseil d'administration d'Alliance Apnées du Sommeil

LE COIN DE LA SCIENCE

Apnée du Sommeil et Activité Physique : quels liens ?

Questions posées au Dr Daniel PIPERNO, Pneumologue à Lyon



Il a accepté de répondre à nos questions !

Qu'est-ce que l'activité physique ?

Dr DP : On entend par activité physique toute forme de mouvement qui amène à une augmentation de la dépense énergétique. Elle recouvre toutes les activités journalières, à la fois professionnelles, domestiques ou de loisir (aller au travail, prendre les escaliers, faire les courses, le ménage, du jardinage, se balader entre amis etc.). Ainsi l'activité physique recouvre un domaine plus large que le sport qui, lui, est pratiqué le plus souvent avec un objectif de compétition et répond à des règles précises.

Pour apporter un effet bénéfique sur la santé, il est recommandé de pratiquer **30 minutes d'activité physique modérée sur 5 jours de la semaine**, ou bien 20 minutes d'activité intense sur 3 jours.

Voir tableau de la Haute Autorité de Santé (HAS) ci-dessous.

Quels liens existent-ils entre sommeil et activité physique ?

Dr DP : Des études ont prouvé une influence réciproque entre exercice physique et sommeil.

D'une part **l'activité physique impacte le sommeil**, à la fois sa quantité et sa qualité. Elle a tout d'abord un effet positif sur le processus d'entrée dans le sommeil par son effet de régulation efficace de la baisse de température du corps (favorable à l'endormissement). Elle a également un effet antidépresseur et participe à réduire un état d'anxiété. De plus, les enfants comme les adultes sont en général plus fatigués les soirs où ils ont pratiqué une activité physique dans la journée. Ils s'endorment ainsi généralement plus rapidement et dorment plus longtemps. Enfin, l'activité physique permet également d'améliorer la qualité du sommeil : les différents stades et **cycles de sommeil** sont plus réguliers¹. Le sommeil est aussi plus réparateur puisque la durée du sommeil profond est augmentée.

¹ Voir dans la newsletter n°2, explication des cycles du sommeil, d'octobre 2015.

D'autre part, un **sommeil de bonne qualité influence l'activité physique** : il favorise l'envie d'en pratiquer une (meilleure forme au réveil), diminue le temps de récupération, améliore les performances, le tonus musculaire sans s'épuiser, etc.

Quels sont les effets de l'apnée du sommeil sur l'activité physique ? Pourquoi ?

Dr DP : Apnée du sommeil et activité physique entretiennent également une relation à double sens. Il est établi que l'apnée du sommeil, **lorsqu'elle n'est pas traitée**, limite les capacités d'exercice physique.

Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène. D'une part, l'envie de dormir chez les personnes faisant de l'apnée du sommeil réduit le besoin et le temps pour la pratique d'activité (et favorise une baisse de tonus, les variations d'humeur voire la dépression). D'autre part, d'un point de vue cardiovasculaire, ces personnes ont une moindre tolérance à l'activité physique (hausse du temps de récupération et de la pression artérielle). Enfin, un syndrome d'apnée obstructive du sommeil pourrait induire une modification musculaire rendant difficile l'adaptation à l'exercice physique.

Ces éléments s'auto-entretiennent, à l'origine d'un « cercle vicieux » favorisant la sédentarité (absence d'activité) et donc la prise de poids, elle-même facteur d'aggravation de l'apnée du sommeil.

Quels sont les effets de l'activité physique sur l'apnée du sommeil ? Pourquoi ?

Dr DP : La pratique régulière d'une activité physique aurait un **effet protecteur sur la survenue** d'un syndrome d'apnée du sommeil. En agissant sur les facteurs de risques (surpoids...), l'exercice physique favoriserait en effet une réduction de la fréquence de l'apnée du sommeil. Des études ont démontré que cette action protectrice de l'activité physique serait plus importante chez les hommes obèses. D'autre part elle pourrait agir sur la régulation des fluides corporels et diminuer l'épaisseur des voies aériennes supérieures

De plus, une activité physique intense favoriserait une **baisse de la sévérité d'une apnée du sommeil**. Cela permettrait une baisse moyenne de l'indice d'apnée hypopnées (IAH) entre -1.9/-12.5 et une amélioration de la plupart des symptômes : baisse du risque cardiovasculaire, diminution de l'envie de dormir et amélioration de la somnolence la journée, meilleure qualité du sommeil la nuit et hausse de la qualité de vie le jour etc. Même si la pratique d'une activité physique chez les personnes qui font de l'apnée du sommeil n'entraîne pas systématiquement une perte de poids elle aiderait à sa maîtrise.

Quelle place de l'activité physique dans la prise en charge de l'apnée du sommeil ?


Dr DP : Sur la base de recommandations pratiques, un entraînement physique **modéré** pourrait être prescrit comme un traitement non médicamenteux des troubles du sommeil (jogging, bicyclette, aérobic, danse..). L'exercice physique pourrait être un outil bénéfique dans la prise en charge de l'apnée du sommeil.

Cependant attention, la pratique et l'intensité de l'activité physique doit être progressive et adaptée à chaque personne. De plus, bien qu'une bonne prise en charge permette d'augmenter les performances physiques, des études ont démontré que cela n'était pas systématiquement suffisant pour améliorer l'activité quotidienne des personnes traitées.

Avez-vous un message à faire passer ?

Il semble important d'inventer un programme de réhabilitation spécifique, pluridisciplinaire et adapté aux personnes qui souffrent de l'apnée du sommeil. Ce programme comporterait notamment un volet activité physique et serait **complémentaire au traitement** et aux autres leviers de prise en charge. En effet cette option thérapeutique ne pourrait pas dispenser du recours à la machine à pression positive continue (PPC) pour les formes sévères d'apnées du sommeil, ni dispenser d'une consultation chez un ORL (pour détecter une obstruction au niveau du nez et/ou de la gorge), du suivi de mesure d'hygiène de vie (alimentation équilibrée) etc. C'est l'effet combiné de ces mesures qui favoriseront la reprise d'une activité physique et permettront une amélioration des symptômes et de la qualité de vie. Parallèlement à la prescription d'activité physique régulière, une évaluation de la position de la langue et de la forme du palais pourrait conduire à la prescription de **rééducation linguale**² qui est certainement un complément utile dans le domaine de ses thérapies non médicamenteuses.

Il serait aussi intéressant de voir l'apport de la médecine connectée dans la mise en place de tels programmes. Par exemple au Canada, à cause des grandes distances, la télééducation est très développée. L'utilisation de podomètres ou d'actimètres permet également une autoévaluation de son activité quotidienne et semble pouvoir agir comme un « coach » d'activité physique. Tout cela ouvre de nouvelles perspectives intéressantes pour la prise en charge de l'apnée du sommeil !


HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Exemples d'activités physiques en fonction de leur intensité

Intensité	Exemples d'activités	Durée
Faible	Marche lente (4 km/h)	45 minutes
	Laver les vitres ou la voiture, faire la poussière, entretien mécanique	
	Pétanque, billard, bowling, Frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (en dehors de la compétition)	
Modérée	Marche rapide (6 km/h)	30 minutes
	Jardinage léger, ramassage de feuilles, port de charges de quelques kg	
	Danse de salon Vélo ou natation « plaisir », aqua-gym, ski alpin	
Élevée	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne	20 minutes
	Bécher, déménager Jogging (10 km/h), VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis (en simple), squash	

Les durées mentionnées de façon indicative sont celles correspondant à un volume d'activité physique équivalent à 30 minutes d'activité d'intensité modérée

Source : HAS, Exemples d'activités physiques en fonction de leur intensité, SFN, 2005.

² Voir newsletter n°4 sur les traitements complémentaires, décembre 2015.

Apnée du sommeil et permis de conduire : que dit la législation ?



La somnolence au volant est une cause majeure d'accident sur l'autoroute. L'apnée du sommeil, si elle n'est pas traitée, peut accroître ce risque !

Un arrêté publié le 18 décembre 2015 a actualisé la liste des affections médicales susceptibles d'être incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou pouvant donner lieu à la délivrance de permis de conduire à durée de validité limitée. Cette actualisation prend en compte le syndrome de l'apnée obstructive du sommeil et ses conséquences sur la somnolence excessive des conducteurs.

Si vous passez votre permis de conduire et que vous faites de l'apnée du sommeil :

- assurez-vous auprès de votre médecin que votre apnée du sommeil est **sous contrôle**, que vous suivez un traitement adéquat qui améliore votre somnolence.
- pensez à vous soumettre à un **examen médical régulier** pour vous assurer que votre traitement est efficace.
- obtenez l'avis médical d'un médecin agréé par la préfecture de police du lieu où vous résidez.

Depuis le **16 septembre 2013**, une nouvelle génération de permis de conduire est entrée en vigueur en France et en Europe dans un but d'harmonisation au sein de l'Union Européenne. Ce nouveau permis, délivré sous le format d'une « carte de crédit », **est renouvelable** :

- en principe tous les 15 ans pour les catégories A et B,
- **tous les 5 ans** pour les catégories dites « lourdes » (C et D) ou soumises à un **avis médical**.

Quelle que soit la situation, ces démarches sont indispensables pour vous assurer d'être bien couvert par votre assurance et ne pas vous exposer à une sanction due à une fausse déclaration en cas d'accident. Cet exemple de la vie courante montre aussi l'importance pour les personnes souffrant d'apnée du sommeil de suivre un traitement approprié !

Votre permis de conduire a été délivré avant le 19 janvier 2013 ? Sachez qu'il reste valable jusqu'au 19 janvier 2033. Vous serez informé par votre préfecture des modalités d'échange le moment venu.

Pour tout besoin d'information complémentaire, consultez l'article en ligne du Ministère de l'Intérieur, Nouveau permis de conduire sécurisé le 16 septembre 2013. Disponible sur : <http://www.interieur.gouv.fr/Archives/Archives-des-actualites/2013/Nouveau-permis-de-conduire-securise-le-16-septembre-2013>

ACTUALITES



Journée Nationale du Sommeil = En mars, dans le cadre de la Journée nationale du Sommeil du 18 mars 2016, une série de conférences et d'actions seront organisées afin d'informer, sensibiliser le plus grand nombre sur les apnées du sommeil. Cette année une attention particulière sera accordée aux liens entre **apnée du sommeil et nouvelles technologies**. Nous vous communiquerons prochainement le détail des actions !



Congrès de pneumologie de langue française (CPLF) = ce congrès se tiendra à Lille les 29 30 et 31 janvier. Ci-joint un lien avec toutes les informations pratiques le concernant : <http://www.congres-pneumologie.fr/>

**Cette newsletter vous a plu ?
Faites un don pour soutenir nos actions !**

Pour plus d'information, rendez-vous sur : www.allianceapnees.org

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !



www.facebook.com/allianceapnees



@allianceapnees



Découvrez nos vidéos sur Youtube



Google+

POUR NOUS CONTACTER

Téléphone : 01 41 31 61 60

Mail : contact@allianceapnees.org

Adresse : 66 rue des Tilleuls, 92100 Boulogne Billancourt

MENTIONS LEGALES

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 66 rue des Tilleuls – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél : 01 41 31 61 60 – Directeur de publication : Dr Marc Sapene – Comité de rédaction : Dr Robert Clavel, Dr Yves Grillet, Dr Hervé Pégliasco, Dr Vincent Puel, Dr Luc Réfabert, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mlle Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

ABONNEZ-VOUS !

Je souhaite recevoir gratuitement la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil

NOM : **Prénom** :

Adresse mail :

OU PAR COURRIER (adresse postale) :

.....

.....

RAPPEL : Vos données personnelles seront strictement utilisées pour votre abonnement à la newsletter et ne seront pas communiquées à des tiers. Par ailleurs, conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 juillet 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Vous aurez ainsi la possibilité de vous désinscrire de la newsletter à tout moment, facilement et rapidement. Pour exercer votre droit vous pouvez nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus.