

## La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil

### L'apnée du sommeil chez la femme : quelles particularités ?

#### EDITO

L'apnée du sommeil est souvent perçue comme une maladie touchant essentiellement les hommes. Cependant de nombreuses études ont prouvé le contraire !

En effet, l'apnée du sommeil est **un trouble fréquent chez la femme aussi**. C'est la raison pour laquelle nous avons demandé au docteur Vecchierini, neuropsychiatre, de nous parler des particularités de l'apnée du sommeil chez la femme : quels sont les signes ? Les conséquences ? Les traitements ? Sont-ils les mêmes que chez les hommes ?

**Peu de femmes sont diagnostiquées**. Communiquer et sensibiliser sur ce sujet est donc important afin de favoriser la prise en charge de ce trouble dont les conséquences sur la vie sociale et sur la santé peuvent être fortement gênantes. Vous êtes concernée par l'apnée du sommeil et souhaitez partager votre expérience ? **Envoyez-nous votre témoignage**, vous participerez vous aussi à améliorer le dépistage de cette maladie !

**Nous avons besoin de vous !** Votre soutien nous est indispensable pour poursuivre et développer nos actions. Soutenez-nous dès aujourd'hui en effectuant un don à Alliance Apnées du Sommeil ! Vous allégerez vos impôts en faisant preuve de solidarité (voir les avantages fiscaux p5) et, paraît-il, faire un don permettrait d'améliorer son bien-être !

**Bonne lecture** et, par avance, **merci** de votre soutien !



**Dr Marc SAPENE**  
Pneumologue à Bordeaux  
Président d'Alliance Apnées du Sommeil

## LE COIN DE LA SCIENCE



### L'apnée du sommeil : quelles particularités chez la femme ?



Questions posées au Dr Marie-Françoise VECCHIERINI, neuropsychiatre à Paris

#### 1. Quelle est la fréquence de l'apnée du sommeil chez la femme ?

Chez la femme, la fréquence des troubles respiratoires au cours du sommeil a augmenté depuis les années 2000 à aujourd'hui. Ce constat s'explique par un meilleur dépistage des formes légères à modérées d'apnée du sommeil (voir ci-dessous).

Selon la dernière enquête réalisée en Suisse, 23,4% des femmes souffrent d'un trouble respiratoire nocturne (défini par un index d'apnées-hypopnées – IAH<sup>1</sup> - supérieur à 15 par heure). Cette fréquence varie selon la sévérité des troubles et avec l'âge :

- Dans **les formes légères** (IAH compris entre 5 et 15) la fréquence est supérieure à 30% avant 60 ans et supérieure à 40% après 60 ans.
- Dans **les formes modérées** (IAH compris entre 15 et 30), elle est d'un peu plus de 10% avant 60 ans et de 20% après 60 ans.
- Enfin, dans **les formes sévères**, la fréquence passe de 2% avant 60 ans à plus de 10% ensuite. A 60 ans, la grande majorité des femmes sont ménopausées.

La **grossesse** est également une période au cours de laquelle la fréquence des troubles respiratoires augmente, sachant que certains sont réversibles.

Enfin, il faut se rappeler que si à l'IAH on ajoute un symptôme clinique tel une somnolence excessive en journée (diurne) ou un score d'Epworth<sup>2</sup> supérieur à 10, la fréquence chute à 4% chez les femmes.

<sup>1</sup> L'index d'apnée hypopnée (IAH) correspond au nombre d'événements respiratoires par heure.

<sup>2</sup> L'échelle de somnolence d'Epworth est un questionnaire qui mesure la somnolence la journée. Faites le test [ici](#)

## 2. Quelles sont les causes de l'apnée du sommeil chez la femme ? Se distinguent-elles de chez l'homme ?

Rappelons que l'apnée du sommeil est le plus souvent la conséquence d'un blocage au passage de l'air dans les voies aériennes supérieures (nez/gorge).

Plusieurs différences, à la fois **anatomiques et physiologiques**, peuvent expliquer les différences de fréquence de l'apnée du sommeil entre les hommes et les femmes.

Chez la femme, l'espace aérien, par lequel l'air passe, est plus petit que chez l'homme mais présente moins de risque de se fermer. De plus, en cas d'obésité, la répartition des graisses affecte moins le pharynx chez la femme (un excès de graisse dans cette zone peut être un obstacle au passage de l'air).

## 3. Quels sont les signes de l'apnée du sommeil chez la femme ? Sont-ils les mêmes que chez l'homme ?

Si l'on considère une **population** touchée par une forme sévère d'apnée du sommeil, les signes classiques de la maladie, qui se manifestent le jour et la nuit, sont retrouvés chez les femmes : les reprises respiratoires bruyantes, les maux de tête au réveil, la somnolence dans la journée.

En revanche, **en population générale**, en soins primaires, les femmes notamment dans les formes légères et modérées d'apnée du sommeil, se plaignent surtout de symptômes généraux : fatigue, manque de dynamisme, difficultés à réaliser les tâches quotidiennes, parfois dépression mais aussi insomnie (troubles à l'endormissement, éveils nocturnes, cauchemars...).

Il faut donc penser à rechercher l'apnée du sommeil derrière ces signes « trompeurs » chez la femme, surtout après la ménopause. On notera, en particulier, que les femmes se plaignent fort peu d'être somnolentes.

## 4. Quelles sont les conséquences de l'apnée du sommeil chez la femme ? Sont-elles différentes de chez l'homme ?

Les conséquences délétères de l'apnée du sommeil chez la femme sont les mêmes que chez les hommes : anxiété, dépression, augmentation de la somnolence, mauvaise qualité de sommeil etc. Toutefois, le risque cardio-vasculaire serait encore plus important et la qualité de vie plus altérée.

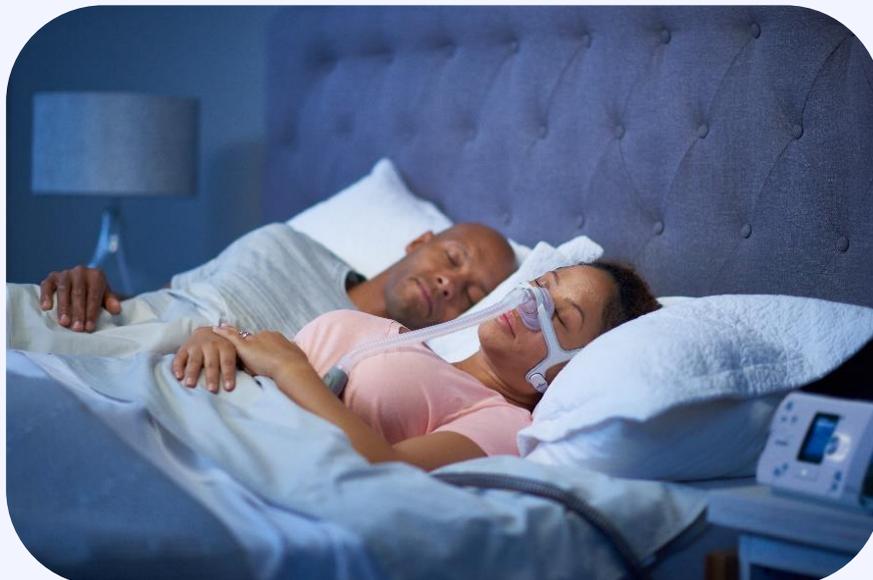
## 5. La prise en charge pour la femme est-elle la même que pour l'homme ?

La prise en charge est globalement la même pour les 2 sexes. Outre les règles d'hygiène de vie, la chasse aux médicaments favorisant les apnées et toutes les autres solutions thérapeutiques, deux grandes options sont ouvertes quand nécessaire, la machine à pression positive continue (PPC) et l'orthèse d'avancée mandibulaire (OAM).

Lorsqu'il s'agit de forme légère ou modérée d'apnée du sommeil, l'orthèse d'avancée mandibulaire est une bonne option chez la femme, quand l'état dentaire le permet.

Une machine à PPC, tenant compte des particularités de la respiration chez la femme, vient d'être commercialisée par la société ResMed. En effet, d'un point de vue physiologique, des études ont montré que les femmes qui ont un syndrome d'apnées du sommeil font moins d'apnées et des hypopnées moins sévères que les hommes.

Il a été montré que le traitement par PPC chez la femme améliore significativement la qualité de vie.



*Visuel utilisé avec l'autorisation de ResMed*

## 6. Avez-vous un message à faire passer ?

Il est important de mettre un terme à l'idée que l'apnée du sommeil est une maladie qui ne touche que les hommes. Comme évoqué, l'apnée du sommeil est aussi très fréquent chez la femme quel que soit l'âge mais surtout après la ménopause ; ceci étant lié à la prise de poids et aux modifications hormonales. Ainsi, si vous constatez des signes tels que la fatigue, maux de tête au réveil, insomnies etc. : il est important de ne pas les négliger et d'en parler à votre médecin !

Les professionnels de santé aussi doivent y penser afin d'améliorer le dépistage. Il est important de poser les bonnes questions et de rechercher l'apnée du sommeil même devant des signes atypiques, notamment chez les femmes qui consultent pour symptômes d'insomnie voire de dépression.

Enfin, selon la personne, il est important de savoir adapter le traitement aux symptômes et au degré de sévérité de la maladie. Pour la femme, il est intéressant de savoir qu'une machine à PPC avec un algorithme spécifique, adapté aux troubles moins sévères, existe.

## ACTUALITES



**L'apnée du sommeil ? Toutes les réponses à vos questions !**

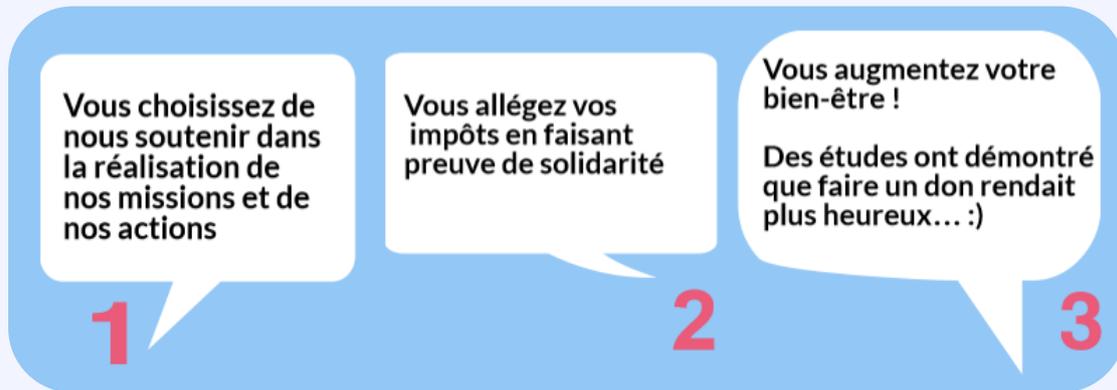
**Vous n'avez pas pu suivre le tchat du 29 septembre ? Vous souhaitez relire tranquillement les questions/réponses posées ce jour-là ? C'est possible !**

Connectez-vous sur : [www.allianceapnees.org/nos-actions/tchat](http://www.allianceapnees.org/nos-actions/tchat)

## SOUTENEZ-NOUS !

**Vous ou une personne de votre entourage est concerné(e) par l'apnée du sommeil ?**

### EN FAISANT UN DON



**Déduisez 66% du montant de votre don de vos impôts !\***

<b>10 euros</b> Cela revient à <b>3.40 €</b>	<b>15 euros</b> Cela revient à <b>5,10 €</b>	<b>20 euros</b> Cela revient à <b>6.80 €</b>	<b>50 euros</b> Cela revient à <b>17,00 €</b>
--	--	--	---

**Renvoyez-nous votre bulletin !**

**Celui-ci nous permettra de vous envoyer votre reçu fiscal.**

**Nos coordonnées sont indiquées au dos**

✂ ..... **BULLETIN DE SOUTIEN** .....

**NOM :** ..... **Prénom :** .....

**Adresse :** .....  
.....  
.....

**CP :** ..... **Ville :** .....

**E-mail :** ..... **Téléphone :** .....

**Je fais un don de :** ..... **euros.**

*\*Article 200 du code général des impôts : 66% du montant de votre don est déductible de vos impôts, dans la limite de 20% de votre revenu imposable.*

## NOUS CONTACTER/ ENVOYER VOS BULLETINS

**Téléphone** : 01 41 31 61 60

**Fax** : 01 41 31 61 61 ??

**Mail** : [contact@allianceapnees.org](mailto:contact@allianceapnees.org)

**Adresse** : 9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt

---

Pour plus d'information, rendez-vous sur : [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !



---

### MENTIONS LEGALES

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 9 rue de Vanves – 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, Mme 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.