

Sans traitement, l'apnée du sommeil met en danger la vie du ronfleur

Santé. Le service du professeur Frédéric Roche, a décroché une réputation européenne dans le traitement de l'apnée du sommeil. Éliminer les ronflements, c'est offrir une nuit plus calme et une journée plus dynamique aux patients.

Notre série Bien vieillir 2/6

Depuis deux ans, près de 600 patients ont été envoyés par leur médecin traitant dans le service du professeur Frédéric Roche au CHU de Saint-Etienne. Dans ce centre Visas sur la prévention du vieillissement, on détecte les troubles du sommeil, et surtout on propose des solutions. Il faut compter deux à trois semaines pour obtenir un rendez-vous, ce qui est un délai raisonnable de nos jours. La consultation dure environ trois

quarts d'heure. Ensuite, on repart passer la nuit chez soi harnaché d'un petit appareil fixé à la taille par une ceinture, et de différents capteurs posés sur le thorax, l'abdomen et un doigt. Enfin, une canule nasale mesure le flux d'air expiré pendant la nuit. Tout ce matériel est indolore et silencieux. Le lendemain, on revient rapporter ces outils de mesure dans le service. Les informations sont ensuite analysées et les résultats sont fournis au patient et à son médecin traitant la semaine suivante. « 30 % des per-

Des dons pour poursuivre l'étude

Du lancement à nos jours, les travaux de recherche sur le vieillissement et le système nerveux autonome se sont élevés à 3,6 millions d'euros, soit 250 euros par senior étudié. Le financement vient en tout premier lieu du ministère de la Santé, de l'université Jean-Monnet et du CHU de St-Etienne. Pour poursuivre les recherches sur les enfants et les petits-enfants de ces seniors et faire notamment une analyse génétique, les besoins financiers sont importants. Des dons à l'association qui accompagne l'équipe médicale depuis 2005, permettront d'avancer.

Association Synapse 3, rue Palluat-de-Besset, 42 000 Saint-Etienne.
Tél : 0 683 704 130 - synapse.association@orange.fr

L'étude Proof sur le vieillissement

Depuis 2001, l'équipe de recherche médicale dirigée par le Dr Jean-Claude Barthélémy au CHU de Saint-Etienne étudie le système nerveux autonome (SNA) de 1 000 seniors stéphanois de plus de 65 ans ont passé une batterie de tests, portant notamment sur le sommeil. Le centre Visas a alors été créé pour établir des bilans du SNA et des consultations du sommeil.

sonnes ont besoin d'un traitement spécifique à l'apnée du sommeil ».

L'apnée est un arrêt de la respiration pendant le sommeil. On peut observer jusqu'à 50 arrêts en une seule heure. La conséquence la plus dramatique survient avec l'apparition de maladies cardiovasculaires. Plus largement, les personnes se plaignent de fatigue, de somnolence le jour, de troubles de la mémoire et de la concentration.

Avant 75 ans, les hommes sont deux fois plus concernés que les femmes; « après, ça s'équilibre » selon le Dr Roche.

Les principaux traitements ne



■ La consultation dure environ trois quarts d'heure dans le service du professeur Roche. Photo Yves Flammin

ont pas médicamenteux. Le premier est une ventilation, le second est une gouttière réalisée par moulage pour avancer légèrement la mâchoire pendant le sommeil, de manière à libérer le passage de l'air dans le pharynx. Une bonne hygiène de vie complète le dispositif, les conseils portent sur l'alimentation et l'activité physique. Chacun repart aussi avec un document de deux pages offrant des trucs et astuces pour bien dormir. On y lit, entre autres, qu'il faut éviter de manger ou regarder la télévision dans son lit et que l'alcool, le tabac et le café ne procurent pas un bon sommeil. Enfin le Dr Roche est formel : « En arrêtant le ronflement, on peut sauver la vie du ronfleur ».

Yvette Granger
Prochain article : 1 000 Stéphanois au microscope pour la maladie d'Alzheimer.

«Le médicament pour dormir est mauvais pour la mémoire»

Sommeil. Selon le professeur Gonthier, gériatre, pour bien vieillir il faut commencer par bien dormir, sans médicament.

« Il faut éduquer au sommeil ». Le professeur Régis Gonthier, gériatre, estime qu'il s'agit là d'un enjeu de santé publique, notamment chez les seniors.

Il conseille surtout « de ne pas avoir recours au médicament pour s'endormir », affirme-t-il : « les psychotropes favorisent l'apparition de la maladie d'Alzheimer ».

Un bon sommeil permet de bien vieillir. Voici quelques règles de base conseillées par le responsable de l'hôpital de la Charité. Il préconise une heure de lever régulière, d'éviter le

bain chaud du soir qui génère du désordre dans le métabolisme, tout comme la sieste trop longue.

Un réveil franc et une douche froide le matin

En cas de réveil nocturne, il vaut mieux se lever, lire ou faire des mots croisés « et se recoucher ensuite ». Le matin, il recommande « un réveil franc et une douche froide » et surtout d'éviter « de traîner au lit ».

Il convient de conserver une bonne énergie pour éviter une situation observée aujourd'hui : la moitié des personnes âgées de 84 ans et plus n'ont plus la possibilité de prendre un bain seules car leurs muscles sont trop faibles, notamment au niveau des jambes.

Cette réduction de la force musculaire génère des chutes à répétition qui vont un jour empêcher la personne de demeurer à son domicile. C'est alors qu'on peut observer une entrée en institution qui n'a pas été anticipée et qui peut être mal vécue par la



■ Le professeur Régis Gonthier.
Photo Philippe Vacher

te, il suffit de l'appliquer au plus grand nombre, d'autant que le bénéfice ne fait aucun doute. ■

Y.G.