

### EDITO

*Décembre... dans quelques jours, nous fêterons Noël puis le Nouvel An. Avec à chaque fois des petits plaisirs : comme les étiquettes ont tendance à s'envoler, si possible de la bonne chair (mais pas trop), du chocolat (mais pas trop non plus), une « p'tite goutte » de vin et de champagne (là aussi...pas trop !). Et oui ! Nous avons une pathologie qui permet quelques excès occasionnels... mais pas trop !*

*En revanche, s'il y a bien quelque chose que l'on peut consommer sans modération, c'est le bonheur que l'on peut lire dans les yeux des enfants et des petits-enfants, ou tout simplement, si l'on est trop éloigné ou seul, des proches qui nous feront le plaisir de passer un petit moment ensemble : amis, voisins... Car nous souhaitons que ces fêtes soient pour chacun un moment de trêve dans un contexte quand même un peu particulier depuis trois ans !*

*Ah... oui, aussi... Profitons de la prochaine quinzaine pour quelques bonnes nuits sous la couette... après lecture de notre dossier ! Nous vous souhaitons un Noël et une nouvelle année les meilleurs possibles !*

### SOMMAIRE

#### Pages 1 et 2

*Depuis mi-septembre...*

#### Pages 2 et 3

*Lu dans la presse*

#### Pages 3 à 8, les dossiers

*Le sommeil*

*Les apnées du sommeil*

#### Pages 9, 10 et 11

*Infos, agenda*

#### Page 11

*Nous contacter*

## DEPUIS MI-SEPTEMBRE...

### Forum des associations de Chambéry : dimanche 10 septembre...

Une météo idéale pour un événement en plein air, un emplacement tout aussi idéal sous les platanes du boulevard de la Colonne : tout était fait pour que nous passions un après-midi riche en rencontres et contacts divers. Demandes de renseignements sur les symptômes et les facteurs de risque (un grand classique !), questions sur notre fonctionnement et nos diverses missions, exposés de cas personnels toujours conclus par des conseils ont bien rempli les quatre heures dédiées à l'événement, et nous n'étions pas trop de quatre ou cinq pour faire face !



### Stand d'information à l'hôpital de Belley : lundi 26 septembre...



Belley, chef-lieu du canton éponyme dans le département de l'Ain, dispose depuis 2020 d'un très beau centre hospitalier : le CH Belley Sud. Cet établissement est partie prenante de la Filière AVC Savoie-Belley, constituée de professionnels de santé et... de France AVC 73 entre autres !

Cette structure, adhérente au Réseau régional de soins et d'accompagnement des personnes cérébrolésées en Auvergne Rhône Alpes, travaille sur la base de deux missions essentielles :

- L'une, en direction du grand public (informer sur la prévention, la prise en charge et les conséquences de l'AVC).
- La deuxième en direction des professionnels de santé (optimisation du parcours de soin des patients, réduction des inégalités de prise en charge des



AVC, de la mortalité et du handicap post AVC quelles qu'en soient ses dimensions).

Il était donc légitime que notre association rende une petite visite à nos voisins de l'Ain : un stand qui nous a permis au fil de l'après-midi, de rencontrer des usagers, des personnels du centre hospitalier, et de nouer un contact très fructueux avec le neurologue de l'établissement qui nous a offert ses services pour une éventuelle conférence grand public à Belley !

### Journée Nationale des Aidants, mercredi 5 octobre à Chambéry...



Initié cette année par le Centre Communal d'Action Sociale de Chambéry et l'Accueil Savoie Handicap, ce rendez-vous traditionnel du calendrier automnal réunissait une bonne quinzaine d'associations d'usagers, toutes en lien avec des pathologies invalidantes.

Nous aurions aimé recevoir plus de visites d'aidants sur notre stand si nous nous comparons à d'autres pathologies concernées.

Nous avons cependant noué des liens avec plusieurs acteurs de la santé, professionnels ou institutionnels, avec en perspective au moins deux interventions à programmer au début de la prochaine année civile... Une journée donc fructueuse !

### Journée Mondiale de l'AVC : vendredi 28 octobre au centre hospitalier Métropole Savoie...

Avancée de 24h par rapport à la date officielle (les samedis sont peu favorables pour l'organisation de telles manifestations), ce fut encore une belle journée de sensibilisation même si nous aurions souhaité un peu plus de visiteurs !

Il faut dire que l'atrium du centre hospitalier a connu peu de passages : belle météo et perspective d'un pont de quatre jours ? peu de consultations programmées ?

Comme nous étions très bien installés (grâce au service « com » du CHMS), nous avons pu prendre le temps de largement échanger avec chacun...



Mais aussi avec le docteur Sébastien MARCEL, chef de service de l'Unité Neurovasculaire, et Aurélia MERMET, assistante sociale et animatrice de la filière AVC Savoie-Belley, détachée par cette dernière pour la journée !

### Habitats inclusifs : l'AFTC 73 a inauguré ce beau projet le 28 octobre !

Notre vice-présidente Florence était accompagnée d'Anne Marie CAMBET (administratrice) pour témoigner de notre soutien à l'Association Française des Traumatés Crâniens 73 lors de l'inauguration de ce double projet. Une réalisation qui offre maintenant 11 accueils à des patients lourdement atteints ne pouvant être pris en charge au domicile familial...

*Voir article dans la rubrique « lu dans la presse ».*

## LU DANS LA PRESSE...

**LA PHRASE**

**« Mon absence est due à un accident vasculaire cérébral »**

La championne de France Audrey Cordon-Ragot a été victime d'un AVC dimanche dernier, raison de son absence aux Mondiaux en Australie, qui commencent ce week-end. La cycliste de 32 ans a expliqué que « l'IRM [lui] a sûrement sauvé la vie ».

Photo Sipa/ESPA Photo Agency

**D.L 18 septembre**

*Sportive de Haut niveau, jeune, avec une hygiène de vie et un suivi irréprochables : donc rien qui à priori pourrait expliquer cet AVC...*

*Mais la cause a été rapidement détectée : c'est à l'origine un dysfonctionnement cardiaque !*

*Raison identifiée, solution médicale trouvée pour éviter la récurrence : Audrey va pouvoir progressivement retrouver son statut d'athlète !*

# Inauguration de deux habitats inclusifs à Cristal habitat



Les logements accueillent, respectivement, cinq et six personnes. Photo Le DL/C.D.

Ce vendredi 28 octobre, dans le hall de la mairie de quartier Le Cristal, a eu lieu l'inauguration de deux habitats inclusifs pour améliorer le quotidien de traumatisés crâniens et cérébro-lésés en la présence de Gaëtan Pauchet, adjoint au maire, Nicolas Gigot, directeur général de Cristal habitat et Christophe Tardy, président de l'Association de familles de traumatisés crâniens et cérébro-lésés de Savoie (AFTC 73), ainsi que Franck Morat, maire de Cognin.

## Deux logements avenue d'Annecy et faubourg Montmélian

L'un des appartements, L'Odyssee, est situé au rez-de-chaussée des Peupliers Argentés, avenue d'Annecy à Chambéry-le-Haut. Cet habitat partagé, inclusif, adapté et so-

lidaire consiste à créer un lieu de vie aussi bien fonctionnel qu'agréable pour ses occupants et pour les personnes intervenant au quotidien pour les accompagner et leur prodiguer des soins. Les aménagements ont été prévus pour les résidents en fauteuil pour leur déplacement à l'intérieur et pour les entrées et sorties. Il est occupé par cinq résidents depuis le mois de février. Christophe Tardy a remercié l'ensemble des personnes ayant participé à cette réalisation et expliqué le fonctionnement de son association. Un second appartement a été réalisé au faubourg Montmélian, Le Griffon, occupé par six personnes depuis le mois de mars. Ces deux logements sont situés à proximité des commerces, des lieux de soins, des lieux de loisirs.

Claude DUMAS

## LE DOSSIER DU TRIMESTRE...

### 1. Le sommeil... essentiel à la vie !

*Acte 2 de notre dossier sur le sommeil ! Après les témoignages publiés en septembre, place aux articles rédigés par nos contributeurs médicaux : ceux du docteur Stéphane LADO, neurologue très expert en matière de sommeil, et du docteur en pharmacie Clément CLARIOND, fin connaisseur de toute la pharmacologie liée à l'aide pour le sommeil. Deux nouveaux témoignages... pour le moins originaux vous apporteront le point de vue de sympathisants qui ont leur « truc » pour bien dormir !*

#### Docteur Stéphane LADO, neurologue : le sommeil, cet inconnu familier...

Physiologiquement, nous sommes programmés comme des « hommes des cavernes » dont les activités principales pendant le jour étaient exclusivement réalisées en extérieur et en lien avec leur survie puisqu'ils devaient se nourrir et se protéger des dangers auxquels ils étaient exposés. Au déclin du jour la priorité pour eux était de se mettre à l'abri pour dormir.

L'alternance du jour et de la nuit n'a pas changé mais l'évolution de notre mode de vie a considérablement modifié notre rythme biologique et par conséquent notre sommeil.



Le sommeil fait partie des fonctions vitales de notre organisme et peut être caractérisé par la suppression de la vigilance et le ralentissement de certaines fonctions et de la réactivité aux stimuli extérieurs.

L'hypothalamus et particulièrement le noyau suprachiasmatique jouent un rôle important dans l'alternance veille/sommeil en réglant notamment la production de cortisol dans les phases d'éveil et de mélatonine pour les phases de sommeil ainsi que l'abaissement de la température corporelle nécessaire à l'endormissement.

Une adaptation de ce mécanisme du sommeil se fait bien évidemment en fonction de notre environnement et de notre exposition ou non à la lumière. En effet une partie de notre rétine étant directement connectée au noyau suprachiasmatique, les périodes d'exposition à la lumière naturelle, artificielle ou à celle des écrans ne sont pas du tout favorables à l'endormissement et peuvent nuire à notre sommeil. De plus, des études montrent que depuis quelques décennies, le temps consacré au sommeil s'est considérablement réduit au profit de diverses activités.

Pourtant c'est durant la nuit que le cerveau est le plus actif. En effet, contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas du tout d'un arrêt de « l'ordinateur » puisque durant cette période le cerveau procède à un décrassage des protéines nocives accumulées durant la journée ainsi qu'à la réorganisation de nos « fichiers ». C'est également durant le sommeil que se confortent les apprentissages moteurs et que nous mémorisons ce qui a été acquis durant les phases d'éveil.

Le sommeil se décompose en cycles d'environ 90 mn durant lesquelles se succèdent les 4 phases suivantes :

- Phase 1 : Endormissement et déconnexion.  
Durant cette phase, s'opère la déconnexion de nos récepteurs sensoriels et commence l'endormissement. C'est à la fin de ce stade que l'on constate une augmentation de nos capacités intellectuelles.
- Phase 2 : Sommeil lent/léger  
On constate durant cette phase une stimulation du cortex afin de préserver les informations récentes dans notre mémoire à long terme ainsi que le tri fait par le cerveau des données recueillies dans la journée. La mémoire est ainsi consolidée et le cerveau fait durant cette phase un choix décisif entre ce qu'il garde et ce qu'il rejette.
- Phase 3 : Sommeil long/profond  
La température du corps diminue et la conscience de l'environnement extérieur s'efface. Cette phase est essentielle notamment pour les enfants puisque les cellules produisent à ce moment-là le plus d'hormones de croissance, nécessaires à l'entretien des os et des muscles.  
C'est durant cette phase que peuvent apparaître des phénomènes de somnambulisme puisque certaines zones du cerveau se mettent en mode veille alors que d'autres parties sont en mode sommeil, dont la mémoire, ce qui explique que les somnambules n'ont aucun souvenir de leur déambulations nocturnes.
- Phase 4 : Sommeil paradoxal  
Cette phase n'est pas très éloignée d'un état comateux mais contribue pourtant à la régénération du système nerveux puisque notre récupération mentale et physique est optimisée et les humeurs régulées.  
C'est une phase durant laquelle l'activité de veille est intense et contraste avec une atonie presque totale. C'est surtout dans cette phase que les rêves sont les plus intenses même si nous rêvons dans toutes les phases de sommeil.  
Cette phase de sommeil se retrouve uniquement chez les humains et les mammifères.

Ces différentes phases se succèdent mais évoluent au cours de la nuit puisque l'on peut constater par exemple en fin de nuit que le sommeil paradoxal est plus présent que les autres cycles.

Le déroulement des phases de sommeil se modifie également avec l'âge puisque l'on constate une diminution du temps de sommeil, une augmentation de la veille intra-sommeil, une augmentation du sommeil lent/léger, une diminution du sommeil lent/profond. Cependant le sommeil paradoxal semble peu modifié avec l'avancée en âge.

Chaque individu a un rythme de sommeil particulier et l'on peut constater que la durée du sommeil importe moins que la qualité de celui-ci. Il n'est pas toujours nécessaire de dormir beaucoup pour avoir le sentiment d'avoir passé une bonne nuit.

Il est important de respecter son propre rythme et en cas de perturbation du sommeil d'aller analyser ce qui se passe durant la journée car c'est surtout ce qui conditionne notre sommeil durant la nuit.

Il est important de respecter son propre rythme et en cas de perturbation du sommeil d'aller analyser ce qui se passe durant la journée car c'est surtout ce qui conditionne notre sommeil durant la nuit.

En effet, le manque d'exposition à la lumière naturelle du jour, la surexposition en fin de journée aux écrans, le décalage de plus en plus important de l'heure du coucher, la présence dans la chambre de la lumière d'un réveil ou d'un téléphone portable distillant au cours de la nuit



En effet, le manque d'exposition à la lumière naturelle du jour, la surexposition en fin de journée aux écrans, le décalage de plus en plus important de l'heure du coucher, la présence dans la chambre de la lumière d'un réveil ou d'un téléphone portable distillant au cours de la nuit des notifications sonores sont des perturbateurs du sommeil.

Notre bonne santé dépend aussi de la qualité de notre sommeil et des études prouvent que les risques de diabète, de démence et d'accident cardio-vasculaire sont les dangers d'un sommeil perturbé.

 *Conférence publique, synthèse Florence DAVAGNIER.*

## Clément CLARIOND, docteur en pharmacie : quelles aides possibles ?

Le sommeil est essentiel à la vie. Être en bonne santé, c'est notamment adopter une bonne hygiène de sommeil. L'effet de la privation de sommeil sur l'état de santé a été longtemps démontré et historiquement utilisé comme procédé de torture. Ce n'est pas un hasard si les nouveaux nés dorment la plupart du temps pour consolider les apprentissages et trier les informations reçues au cours de la journée. La conjoncture actuelle avec des rythmes de vie de plus en plus effrénés, des médias anxiogènes et le développement de l'informatique et du numérique, augmente les troubles du sommeil.



Que ce soit pour traiter des insomnies à l'endormissement et/ou des réveils nocturnes, le marché actuel propose bon nombre de médicaments et compléments alimentaires. Avant de parler de l'arsenal thérapeutique disponible en pharmacie d'officine, il est essentiel de rappeler que le meilleur remède contre les troubles du sommeil est d'adopter une bonne hygiène de sommeil. Avoir des horaires de coucher et de lever réguliers (y compris le week-end), pas d'écran ni d'activité physique en soirée, aménager une atmosphère propice à l'endormissement (lumière tamisée, diffusion d'huiles essentielles).

Les médecines douces et alternatives ont un réel bénéfice pour gérer le stress et, par extension, faciliter le sommeil. La pratique du yoga, le Qi gong, la cohérence cardiaque sont autant de solutions accessibles à tous et faciles à mettre en œuvre sans dépenser d'argent. Il faut ainsi traiter la cause de l'insomnie, en premier lieu, avant de prendre des anxiolytiques et/ou des hypnotiques trop souvent prescrits et renouvelés à tort alors qu'ils exposent à des effets indésirables importants au long cours. Outre les dépendances physique et psychique qu'elles induisent, les benzodiazépines ont des propriétés amnésiantes pouvant favoriser des pertes de mémoire et évoluer vers la maladie d'Alzheimer.

**Pourtant, les Français comptent parmi les plus gros consommateurs de somnifères en Europe. Ils trouvent en ces médicaments des solutions transitoires qui ne font que masquer une mauvaise hygiène de sommeil et n'induisent pas un sommeil réparateur.**

Actuellement, le marché des compléments alimentaires à base de Cannabidiol (CBD) est en plein essor. L'huile de CBD à 5% est utilisée pour les troubles mineurs du sommeil et offre une alternative intéressante aux somnifères. Vendus dans une multitude de points de vente, les compléments alimentaires trouvés en pharmacie garantissent toutefois la sécurité de leur composition et un circuit d'approvisionnement fiable.

La mélatonine, hormone du sommeil, est synthétisée pendant la nuit avec un pic physiologique en début de soirée pour préparer l'organisme à l'endormissement. Elle est indiquée en cas de décalage horaire et pour réduire le temps d'endormissement. La concentration en mélatonine pouvant être diminuée chez la personne âgée, elle est particulièrement indiquée dans les insomnies pour cette population d'âge. La mélatonine induit une somnolence (association déconseillée avec d'autres médicaments altérant la vigilance) et est **à utiliser avec prudence en cas de traitement antidépresseur ou anticoagulant.**

Les huiles essentielles de lavande fine, mandarine, orange douce peuvent être diffusées dans la chambre avant le coucher. Pour les huiles essentielles à propriétés hypnotique et anxiolytique, l'application sur la poitrine, en inhalation et en diffusion sont les voies à privilégier (ex : huile essentielle de basilic tropical à respirer après friction des poignets en cas d'insomnie par hyperidéation). **Prudence cependant chez les épileptiques, asthmatiques, femmes enceintes et enfants de moins de 6 ans.**

Concernant la phytothérapie, nous pouvons citer la racine de valériane, l'escholtzia, la passiflore et l'aubépine pour leurs propriétés sédatives. **L'aubépine, régulateur du rythme cardiaque, est à utiliser uniquement après avis médical en cas de troubles du rythme.** Les plantes adaptogènes telles que la rhodiole ou le ginseng aident à mieux gérer le stress au quotidien et augmentent le tonus. **Déconseillées en cas de prise d'anticoagulant, de diabète ou d'hypertension artérielle non traitée.**

En homéopathie, Passiflora composé pour son action sur la qualité du sommeil et Coffea Cruda en cas d'insomnie par hyperidéation sont à prendre au repas du soir et au coucher. Stramonium est aussi indiquée en cas de cauchemar. Aucune interaction médicamenteuse n'est renseignée avec ces souches.

Pour finir notre tour d'horizon non exhaustif, le magnésium est bénéfique pour la qualité du sommeil. Contrairement aux idées reçues, la prise de magnésium est à privilégier le soir. Son association à la vitamine B6 améliore son absorption et donc son efficacité. Il a un effet laxatif et **ne doit pas être utilisé en cas d'insuffisance rénale sévère.** Les sels organiques (lactate, citrate, aspartate, gluconate, levulinate) sont les mieux assimilés et présentent moins d'effet laxatif.

Finalement, pour avoir un bon sommeil, il faut aussi bien se dépenser dans la journée pour favoriser la pression de sommeil qu'avoir une alimentation diversifiée en limitant les excitants (café) et les protéines animales le soir.

### **Flavio INFANTI, administrateur, vous explique sa technique pour « endormir » son sommeil !**

Bien que le sujet soit traité par d'innombrables ouvrages, pour beaucoup de personnes, le sommeil reste leur principal souci.

Mais l'insomnie dépendant de tellement de causes propres à chacun, il serait présomptueux de préconiser une méthode universelle.



Je vous propose ma propre méthode qui a débuté avec la pratique de la sophrologie puis s'est perfectionnée avec la technique de la « **Cohérence cardiaque** », le : **3.6.5.**

Cette technique qui, de jour, vous assure l'antistress dans les situations tendues, consiste à pratiquer trois fois par jour six respirations par minute durant cinq minutes.

Chaque respiration comprend :

- Cinq inspirations de cinq secondes par le nez.
- Suivies de cinq expirations de cinq secondes par la bouche, que l'on compte mentalement ce qui favorise la concentration de l'exercice.

Cela représente donc dix inspirations/expirations par minute.

Je vous propose de l'essayer car vous risquerez seulement de vous endormir !...

### **Lucienne JACOB, sympathisante, vous expose avec humour sa technique « sommeil de retraitée » !**

Depuis douze ans, j'ai retrouvé des nuits longues, un sommeil réparateur (8h à 8h30!) et beaucoup de sérénité. Finies les semaines de plus de 40h, l'éducation des enfants, les études, le suivi scolaire et sportif des petites filles et l'accompagnement d'une maman octogénaire. Chacun, chacune a eu ses joies et ses peines. Personnellement je récupère des heures de sommeil, je dors beaucoup, peut-être trop? C'est grave docteur?

Voici mon rythme, mon agenda du sommeil:

Le matin, je suis un diesel ...ensuite dès 10h30 je m'active, je ne prends jamais de café ni de stimulant. Repas à 12h30, pas besoin de sieste, juste du repos dans le calme. L'après-midi: jardinage, lecture et petit goûter, le soir à 19h30 repas avec des féculents puis détente toujours loin des écrans. Vers 21h30 les premiers signes arrivent, je somnole, avec le changement d'horaire mon horloge s'adapte vite. Par tous les temps je dors volets et fenêtre entrouverts: chambre fraîche, pas de nuisances à la campagne! Mon cerveau devient insensible et le vent ou l'orage ne me perturbent pas.

J'ai la chance de dormir avant minuit, vers 3 heures du matin bref réveil, une gorgée d'eau et je me rendors! Si une contrariété dans la journée empêche le 1<sup>er</sup> cycle, j'ai là aussi ma méthode: déjà chaque soir avant le coucher je me rafraîchis les pieds et les jambes avec de l'eau froide, ensuite je m'allonge, je médite, je respire, je me concentre sur mon souffle en trois ou quatre inspirations et expirations: toutes les pensées négatives s'évaporent.



Après un sommeil paradoxal, il m'arrive souvent de garder le souvenir de rêves, une belle journée s'annonce avec bonne humeur, je suis plus vigilante dans mes activités, ma tension est bonne et mon système immunitaire renforcé...

Parce que pour moi bien dormir c'est l'Essentiel!

# LE DOSSIER DU TRIMESTRE...

## 2. Les apnées du sommeil.

Docteur Elisabetta PAOLINI, pneumologue

*La respiration et le sommeil sont deux activités automatiques que la personne en bonne santé considère habituellement pour acquises, sans trop y penser. Le sommeil normal est caractérisé par une respiration régulière, ce qui permet de maintenir des échanges gazeux normaux.*

*Nous savons maintenant qu'il n'y a pas que la **quantité** de sommeil qui est importante, sa **qualité** l'est également : celle-ci influence notre état de vigilance, nos capacités intellectuelles et de façon générale, le fonctionnement de notre organisme.*

### **Respiration nocturne et perturbations...**

Les perturbations de la respiration nocturne provoquent une mauvaise qualité de notre sommeil avec de fréquents éveils nocturnes (conscients ou inconscients) et conduisent à des manifestations cliniques significatives.

En France, entre 4% et 10% de la population, en fonction de l'âge, souffrent de syndrome d'apnées du sommeil. Le syndrome touche ainsi environ 2.5 à 6.4 millions de Français.

Pourtant, cette pathologie est encore peu connue et il est probable que plus de 50% des apnéiques ne soient pas encore diagnostiqués.

Chaque année, plusieurs dizaines de milliers de nouveaux cas sont dépistés et diagnostiqués, mais on considère que seulement 20% à 30% des malades sont actuellement pris en charge en France.

### **Le syndrome des apnées du sommeil (SAS)...**

Le SAS peut survenir à tout âge, mais sa fréquence augmente fortement avec l'âge jusqu'à l'âge de 70 ans, ensuite la prévalence se stabilise. Celle-ci est plus élevée dans la population masculine, qui est deux à quatre fois plus touchée que les femmes avant 60 ans. Au-delà de cet âge, les femmes sont autant concernées que les hommes. On estime aujourd'hui que 6% des femmes et entre 10% et 12% des hommes sont concernés.

*Les malades avec un indice d'apnées-hypopnées supérieur à 20 ont une surmortalité (13% à 5 ans) par rapport à ceux dont l'indice est inférieur ou égal à 20 (4% à 5 ans).*

*Les accidents de la circulation sont environ 5 fois plus fréquents chez les sujets avec SAS que dans la population générale.*

*Plus de 90% des patients apnéiques ont une hypertension artérielle.*

*On peut estimer que dans le cadre de l'AVC, entre 60% et 80% des patients ont un SAS sous-jacent.*



C'est un problème de santé publique car les deux principales conséquences sont :

- L'hyper-somnolence avec une augmentation des risques d'accidents (en particulier lors de la conduite automobile)
- **L'hypoxie intermittente nocturne**, c'est-à-dire le manque chronique d'oxygène durant la nuit, avec augmentation des risques cardio-vasculaires.

Malheureusement la maladie demeure sous-diagnostiquée. Il est difficile de faire une estimation précise du nombre des patients atteints, car ceux-ci n'en ont pas forcément conscience.

### **Mais essayons de comprendre de quoi on parle...**

*Une apnée du sommeil est due à un rétrécissement des voies respiratoires supérieures et tout le monde peut faire des apnées.*

Nous avons plusieurs indicateurs et facteurs impliqués pour savoir si on est victime d'apnées du sommeil :

- L'obésité et le surpoids par exemple sont des facteurs impliqués.
- Mais il y a aussi des facteurs qui sont en lien avec l'anatomie. Le fait d'avoir une grosse langue, ou des grosses amygdales peut être un facteur de risque.
- Et on a également des facteurs de risque tels que le tabac, l'alcool, la prise de certains médicaments...

### **Quels risques liés au SAS ?**

Au même titre que le cholestérol, l'hypertension artérielle, le tabac, le surpoids et le diabète... le SAS est un facteur de risque pour le cœur et les artères !

Le risque d'avoir un jour un infarctus du myocarde ou un AVC est augmenté chez les personnes atteintes d'une SAS non traité.



Sans diminution de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle pendant le sommeil le cœur est trop sollicité et ne parvient plus à récupérer.

Le traitement de SAS peut améliorer la pression artérielle et protège du risque de développement des maladies cardiovasculaires.

### **Pour savoir si l'on souffre d'apnées du sommeil...**

Plusieurs points sont à surveiller.

A noter qu'un examen clinique auprès d'un médecin du sommeil est nécessaire afin de dresser un bilan et de s'orienter vers des traitements.



**On a des symptômes nocturnes et diurnes** par exemple : si on a souvent envie d'aller aux toilettes la nuit, si on a des sueurs nocturnes, si on a des tachycardies nocturnes, si on est un gros ronfleur, si on fait des arrêts respiratoires perçus par l'entourage et si on a des réveils fréquents. Quant à la journée, le comportement doit aussi être observé ! On peut être fatigué, somnolent, avoir des troubles de la concentration, des troubles de la mémoire, des maux de tête au réveil, des troubles de l'humeur et des troubles de la libido.

✍ Il est également très important de souligner que si vous avez une SAS et vous êtes somnolents en conduisant, vous pouvez être dangereux et votre responsabilité pourrait être engagée !

### **La physiopathologie du collapsus pharyngé est multifactorielle et complexe...**

Concrètement, l'air ne circule plus pendant le sommeil. Le poumon est donc en manque d'oxygène et le cerveau répond en faisant en sorte d'envoyer un signal pour activer à nouveau la respiration. Ce cycle de micro-réveils se répète ensuite plusieurs fois par nuit. Une telle diminution de l'air entraîne une diminution de l'oxygène dans le corps. **Si l'oxygène baisse, tout notre organisme va être en difficulté !**

Les complications se situent donc à la fois au niveau de notre structure de sommeil, et donc de sa qualité, mais également au niveau de nos organes.

Les micro-réveils provoquent un sommeil qui n'est pas de qualité donc on est somnolent et fatigué le lendemain. Mais en plus, le manque d'oxygène provoque des complications au niveau de notre organisme. Il y a notamment des **risques cardiovasculaires** (Infarctus, troubles du rythme cardiaque), mais pas uniquement. Il peut y avoir des **complications ophtalmologiques** (glaucome), **neurologiques** (comme les AVC ou l'Alzheimer), **métaboliques** (le diabète) et également en psychiatrie avec des **dépansions**.

### **Diagnostiquer...**

Il est indispensable, pour faire un bon diagnostic, de réaliser des examens complémentaires. Deux examens permettent de détecter et de quantifier la fréquence et la durée des apnées pendant le sommeil:

- **La polygraphie ventilatoire (PV)**
- **La polysomnographie (PSG).**

Ces examens permettent de mesurer le nombre d'apnées et hypopnées par heure de sommeil (ou IAH) et donc la sévérité (L'index apnées/hypopnées (IAH) entre 5 – 15 : léger, IAH entre 15 – 30 : modéré et IAH >30 : sévère). Ces examens peuvent être faits à domicile ou à l'Hôpital.

### **Traiter un SAS...**

Comment peut-on traiter un syndrome d'apnée du sommeil ? Différents traitements sont possibles. Tout d'abord il faut faire attention aux règles hygiéno-diététiques (activité physique pour éviter l'excès pondéral). Ensuite la **ventilation par pression positive (PPC)** est considérée comme le traitement de référence de SAS : on va envoyer de l'air sous pression à l'aide d'un appareil (générateur de pression) qui maintient les voies aériennes supérieures ouvertes et empêche les arrêts respiratoires. Dans une situation de SAS prévalent sur le dos (ou quasi exclusive sur le dos) on peut proposer un traitement **positionnel à l'aide de gilet dorsal** (comme la balle de tennis) qui empêche de dormir sur le dos.

On a également l'**orthèse d'avancée mandibulaire** qui constitue la principale alternative à la PPC et qui est recommandée dans la forme modérée et moins sévère. Le principe mécanique est de prendre appui sur le maxillaire pour maintenir une propulsion forcée de la mandibule. Elle permet un élargissement de l'espace vélo-pharyngé. C'est un appareil dentaire à porter la nuit.

On a aussi des traitements chirurgicaux de type orthognatique et chirurgie maxillo-mandibulaire, mais qui sont surtout proposés d'une part en cas d'échec des autres traitements et d'autre part pour les formes de SAS où l'altération anatomique est très importante.

**Donc, Même si ce trouble grave n'est pas toujours guérissable, un traitement nocturne régulier vous aidera à retrouver votre énergie, améliorer votre santé et la qualité de vie !**

## BREVES, INFOS, LEGISLATION...

### Les pompiers peuvent maintenant effectuer certains actes médicaux d'urgence !

La loi Matras du 25 novembre 2021 répondait enfin à une vieille demande de la Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers Professionnels, le décret d'application publié fin septembre l'entérine et en définit les modalités d'application !



Nos « hommes du feu » (un nom d'ailleurs inapproprié si l'on pense que les incendies ne représentent qu'une part très mineure de leur action sur le terrain) sont reconnus comme soignants, eux qui ne disposaient d'aucun droit : même pas administrer un aérosol à un asthmatique, mesurer le taux de glycémie d'un diabétique en « hypo » sévère, ou administrer de l'épinéphrine à un patient victime d'un choc allergique...

Une formation spécifique sera bien évidemment obligatoire. Un pas de plus vers une prise en charge efficace en situation d'urgence !

### Congé proche aidant : ça évolue !

Le congé de proche aidant permet à tout personnel salarié qui en fait la demande d'avoir du temps pour aider un proche (conjoint, ascendant, descendant...) en perte d'autonomie, qu'il soit contractuel, stagiaire ou titulaire.

*N.B : La durée maximale du congé est fixée par une convention collective ou un accord collectif d'entreprise, éventuellement un accord de branche. En l'absence de dispositions conventionnelles, ce congé ne peut excéder trois mois. Il peut être renouvelé mais en aucun cas ne peut excéder un an sur l'ensemble d'une carrière !*

Il s'agit d'un congé non rémunéré par l'employeur mais **indemnisé** par le biais de l'allocation journalière du proche aidant (AJPA).

Le montant de cette allocation s'élève, depuis cet été, à **58,59€ par journée, à 29,30€ par demi-journée**. Une augmentation non négligeable qui malgré tout reste grandement insuffisante quand on sait dans quelle détresse peuvent se retrouver les proches aidants.

*NB : Cette allocation, versée par la CAF ou la MSA, est accordée en compensation de la perte de salaire pour **66 jours** au maximum sur la durée d'une carrière, avec un maximum de 22 jours par mois.*

Evolution également non négligeable : **les personnes classées en GIR 4** sont maintenant prises en compte depuis cet été...

*NB : La grille nationale AGGIR mesure le degré de perte d'autonomie et classe les personnes concernées en six GIR, GIR 1 correspondant à la perte complète d'autonomie, et GIR 6 correspondant aux patients ayant perdu le moins...*

### Retour à la conduite automobile : du nouveau !

L'arrêté publié le 28 mars 2022 vient compléter celui de décembre 2015 de façon fort importante, car **l'avis médical devient nécessaire** après une lésion cérébrale acquise ! En cas de conduite sans autorisation, la responsabilité civile et pénale du conducteur peut être mise en cause, et le contrat d'assurance invalidé !



**SÉCURITÉ  
ROUTIÈRE VIVRE,  
ENSEMBLE**



Il existe une **incompatibilité** à la conduite automobile « *tant que l'état n'est pas stabilisé et que le bilan n'a pas été réalisé par une équipe pluriprofessionnelle* ».

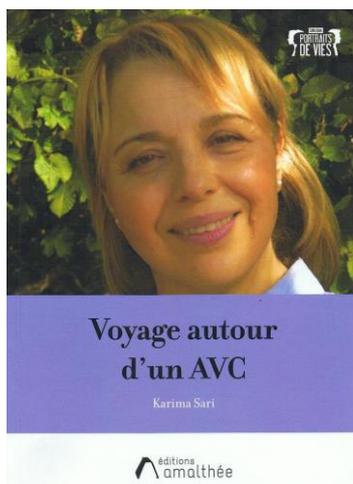
La compatibilité (temporaire ou définitive) est actée par « *l'avis du médecin agréé qui tient compte du bilan (...) et fait une proposition d'aménagement du véhicule si nécessaire* »

Arrêté du 28 mars 2022

Le groupe de travail piloté par Lorine SPENA, neuropsychologue Interactions 73 au sein du RESACCEL, a réalisé un livret très complet et un flyer qui seront remis dès janvier 2023 aux nouveaux patients, aux médecins agréés... La version « papier » est sortie de l'imprimerie fin novembre. Les documents sont

téléchargeables sur le site internet du RESACCEL, et sont depuis le 30 novembre dans toutes les messageries de nos adhérents, sympathisants et partenaires !

### Un livre-témoignage passionnant... de Karima SARI, sophrologue adhérente de France AVC 73 !



VOYAGE AUTOUR D'UN AVC... En 80 pages, Karima décrit l'itinéraire de sa guérison, étape par étape. Un long et difficile cheminement qui a commencé par une erreur de diagnostic retardant fortement la date de sa prise en charge... Une lutte effrénée pour retrouver sa santé perdue mais aussi une seconde naissance grâce à la découverte de la sophrologie qui lui a littéralement « sauvé la vie ». Une thérapie grâce à une discipline dont elle a fait son métier !

Edité chez Amalthée, dans le réseau de distribution Hachette, l'ouvrage est commercialisé au prix de 11,50€ : on peut se le procurer via Amazon, la FNAC et Decitre... la librairie GARIN de Chambéry ayant été également contactée par cette maison d'édition.

Karima veut, à travers cet ouvrage, témoigner et faire passer un message clair sur le retour à la vie après l'AVC... Et c'est dans cet état d'esprit qu'elle animera un temps de présentation de son livre, mais surtout un temps d'échange avec toutes celles et tous ceux qui viendront (gratuitement !) partager ce moment le **mardi 10 janvier après-midi au tout nouveau café associatif de La Ravoire !**

De plus amples précisions vous seront données une quinzaine de jours avant : mais retenez déjà cette date !

## AGENDA...

### Assemblée Générale de France AVC Savoie : le vendredi 27 janvier !

Un moment important de vie associative, et l'occasion pour nos adhérents, sympathisants et partenaires, de mieux appréhender l'ensemble de nos activités !

Comme il est de rigueur, nous présenterons les rapports réglementaires (moral, activités, finances) relatifs à l'année civile 2022, et nous évoquerons les projets 2023. Ce sera aussi l'occasion d'étoffer notre conseil d'administration.

*N.B : Une invitation précisant l'ordre du jour exact, le lieu et l'horaire, sera adressée à chacun en temps voulu...*

### Quinzaine de l'Égalité du 8 mars au 24 mars 2023 :

A l'initiative de la Ville de Chambéry et pilotée par la mission « égalité, ville inclusive et lutte contre les discriminations », cette quinzaine se déclinera suivant cinq axes majeurs :

- Égalité femmes – hommes.
- Questions de genres et orientations sexuelles.
- **Handicaps visible et invisible.**
- Seniors.
- Diversité culturelle et discriminations.

Notre association sera bien sûr active pendant cette quinzaine, avec à ses côtés d'ailleurs l'AFTC 73...

*N.B : Un courriel spécifique sera adressé courant février à l'ensemble de notre réseau pour favoriser une participation la plus large possible à ce temps fort de la lutte contre les inégalités !*

### Éducation thérapeutique du Patient : première session 2023 début mars !

Après une longue période de sommeil liée au contexte sanitaire qui, depuis début 2020, nous a beaucoup martyrisés, l'ETP se remet en route ! Organisée par l'Unité Neurovasculaire du Centre Hospitalier Métropole Savoie, et encadrée par l'équipe médicale pluridisciplinaire avec l'appui de notre association pour la partie témoignages, elle s'étalera sur trois journées avec les thématiques suivantes :

Mardi 7 mars	09h00 – 11h45 13h30 – 16h30	Connaissance de la pathologie et facteurs de risque Principes diététiques pour une maîtrise des facteurs de risque
--------------	--------------------------------	---

Mercredi 8 mars	09h00 – 11h45 13h30 – 16h30	Information sur les traitements proposés (pharmacologie) Le rôle des aidants après un AVC
Vendredi 10 mars	09h00 – 11h45 13h30 – 16h30	La gestion de la fatigue post AVC Les conséquences de l'AVC sur l'aptitude à la conduite auto

Cette formation est ouverte aux patients et aux aidants. Elle est **gratuite** ! Alors n'hésitez pas !

 *Inscriptions par téléphone au secrétariat de l'UNV 04 79 96 51 61.*

 *Horaires à titre indicatif...*

## POUR NOUS CONTACTER...



France AVC Savoie  
Chez Bruno Forest  
1 cours de Plancenay  
73230 ST ALBAN LEYSSE



[franceavc73@gmail.com](mailto:franceavc73@gmail.com)



06 81 40 14 44 (Yves BARBOUSSAT)



06 43 39 77 26 (Florence DAVAGNIER)



[www.franceavc.com](http://www.franceavc.com)

**Facebook :** France AVC 73

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022 :

Président	Yves Barboussat, retraité
Vice président	Sébastien Marcel, neurologue
Vice présidente	Florence Davagnier, comptable
Secrétaire général	Bruno Forest, retraité
Secrétaire adjointe	Patricia Reynaud, retraitée
Trésorière	Christine Forest, enseignante
Trésorier adjoint	Flavio Infanti, retraité
Membres	Béatrice Dequidt, cadre de santé Anne Marie Cambet, retraitée Françoise Henriquet, retraitée Laurence Palatin, recherche d'emploi Georges Perinel, retraité Pascal Bodin, retraité
Cooptées	Laura Voiron (lien jeunes victimes) Marion Pichol (lien secteur Albertville) Anne Marie Liaudet (lien secteur Aix/B)

*Crédit photos : Florence DAVAGNIER, Françoise HENRIQUET*