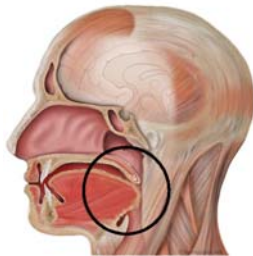


Que faire si je ronfle ?

Si ronfler vous pose un problème, parlez-en à votre dentiste ou à votre médecin. Il pourra éventuellement vous prescrire une prothèse orale anti-ronflement (dilatateur oral des voies respiratoires) qui compte parmi les moyens les plus efficaces de traiter le ronflement primaire.



Les prothèses anti-ronflement sont fabriquées et posées par votre dentiste. Elles déplacent la mâchoire et la langue vers l'avant, créant ainsi plus d'espace pour vous permettre de respirer correctement la nuit. Elle réduit ou élimine les ronflements. Il arrive néanmoins que les ronflements soient le signe d'un problème plus sérieux appelé apnée obstructive du sommeil (AOS).



Voies respiratoires fermées ; sans prothèse orale



Voies respiratoires ouvertes ; avec prothèse orale

Quand les ronflements indiquent-ils une apnée obstructive du sommeil ?

Les ronflements et l'apnée obstructive du sommeil (AOS) sont des troubles respiratoires du sommeil similaires.

Le ronflement survient lorsque l'air respiré fait vibrer les tissus des voies respiratoires en raison d'un blocage ou d'un rétrécissement de ces dernières (nez, bouche ou gorge). Le ronflement est souvent le signe d'un phénomène plus sérieux appelé apnée du sommeil.

On parle d'apnée obstructive du sommeil lorsque la respiration est régulièrement interrompue ou ralentie pendant dix secondes ou plus en raison d'un blocage ou d'un rétrécissement des voies respiratoires.

Le blocage des voies respiratoires peut être dû à un excès de tissus dans la gorge ou les voies nasales, à de larges amygdales ou à une langue de taille importante, et parfois à la structure de la mâchoire elle-même.

Pourquoi l'apnée obstructive du sommeil est-elle un problème sérieux ?

Les réveils réguliers survenant au cours de votre cycle de sommeil privent votre corps du repos dont il a besoin pour fonctionner correctement pendant la journée.

L'apnée obstructive du sommeil est classée comme légère, modérée ou grave en fonction du nombre d'arrêts (apnée) ou de ralentissements de la respiration (hypopnée) par heure.

Les symptômes de l'apnée obstructive du sommeil sont les suivants :

- Somnolence excessive en journée
- Réveil avec sensation d'épuisement après une nuit de sommeil normale
- Maux de tête
- Dépression

Les symptômes susceptibles d'être remarqués par votre conjoint sont les suivants :

- Épisodes fréquents de respiration obstruée pendant le sommeil
- Ronflements, halètements, bruits d'étouffement ou gargouillements
- Bruxisme (grincement de dents)

Symptômes à long terme :

- Risque accru d'hypertension et de maladies cardiovasculaires
- Dysfonctionnement sexuel
- Immunodépression
- Irritabilité
- Troubles de la mémoire et de l'apprentissage
- Mauvaise santé mentale et instabilité émotionnelle

Comment dépister l'apnée obstructive du sommeil ?

Pour savoir si l'on souffre d'apnée obstructive du sommeil, une étude du sommeil est réalisée, soit confortablement à la maison, soit dans un laboratoire du sommeil, au cours de laquelle un dispositif médical d'enregistrement est utilisé pour enregistrer les fonctions corporelles involontaires qui se produisent pendant le sommeil.

En ce qui concerne l'apnée obstructive du sommeil, l'étude enregistre les paramètres suivants :

- Écoulement de l'air et effort respiratoire
- Oxygène dans le sang
- Position du corps
- Ronflement

Dois-je passer la nuit dans un laboratoire pour me soumettre au test ?

Pas nécessairement. Il se peut que vous remplissiez les conditions requises pour la réalisation d'une étude du sommeil à domicile.

Une étude du sommeil à domicile est similaire à une étude du sommeil classique en laboratoire, à l'exception du fait qu'elle est réalisée confortablement à la maison grâce à un dispositif de surveillance portable tel que le MediByte[®], que vous portez pendant que vous dormez.



Comment savoir si je remplis les conditions requises pour la réalisation d'un test du sommeil à domicile ?

Le test du sommeil à domicile est une procédure reconnue pour le diagnostic et/ou la surveillance des troubles respiratoires du sommeil. Des dispositifs tels que le MediByte® permettent de détecter l'apnée obstructive du sommeil chez la plupart des personnes.

Vous pouvez effectuer le test du sommeil à domicile si vous répondez aux critères suivants.

- Vous avez entre 18 et 65 ans ;
- Vous ronflez ou présentez un risque d'apnée du sommeil légère, modérée ou grave ;
- Vous ne souffrez d'aucune autre maladie.

Consultez votre médecin ou votre dentiste pour connaître tous les détails.

Qu'est-ce que le MediByte® ?

Le MediByte® est un petit dispositif qui enregistre votre taux de ronflement et d'apnée du sommeil. Il se compose de l'enregistreur MediByte®, d'une ou deux ceintures ainsi que de fils et accessoires périphériques.

Le MediByte® est-il difficile à utiliser ?

Non. Le MediByte® est l'un des dispositifs de test du sommeil à domicile les plus simples du marché.

- Un professionnel de la santé pourra vous montrer comment porter le MediByte®.
- Une vidéo explicative est également mise à votre disposition.

MediByte® est une marque déposée de BRAEBON Medical Corporation

Combien de temps devrai-je utiliser le MediByte® ?

Il se peut que vous soyez contraint(e) porter le MediByte® pendant deux nuits entières.

- Une nuit pour réaliser une évaluation de référence de votre apnée obstructive du sommeil
- Une nuit avec une prothèse orale ou une VSPEP pour déterminer le taux d'amélioration et contrôler l'efficacité du traitement

Quelles sont les options thérapeutiques en cas d'apnée obstructive du sommeil ?

Les options thérapeutiques sont les suivantes :

- Utilisation d'une prothèse orale
- Utilisation d'une machine de ventilation spontanée avec pression expiratoire positive (VSPEP)
- Perte de poids
- Exercices de l'oropharynx
- Intervention chirurgicale



BRAEBON Medical Corporation

États-Unis d'Amérique :
2981 Ford St. Extension
Ogdensburg, NY
13669-3474

Canada :
1-100 Schneider Rd.
Kanata, Ontario
K2K 1Y2

www.braebon.com

Numéro vert pour l'Amérique du nord : 1.888.462.4841
Canada : 1.613.831.6690
International : 1.613.831.6690

RONFLEMENTS

Ils empêchent votre conjoint de dormir ?



Le ronflement est plus qu'un simple désagrément pour les personnes qui vous entourent ; il peut s'agir d'un signal d'alarme indiquant un problème bien plus sérieux.

Des ronflements bruyants peuvent être le signe d'une apnée obstructive du sommeil ...

BRAEBON
For Today's Business of Sleep™