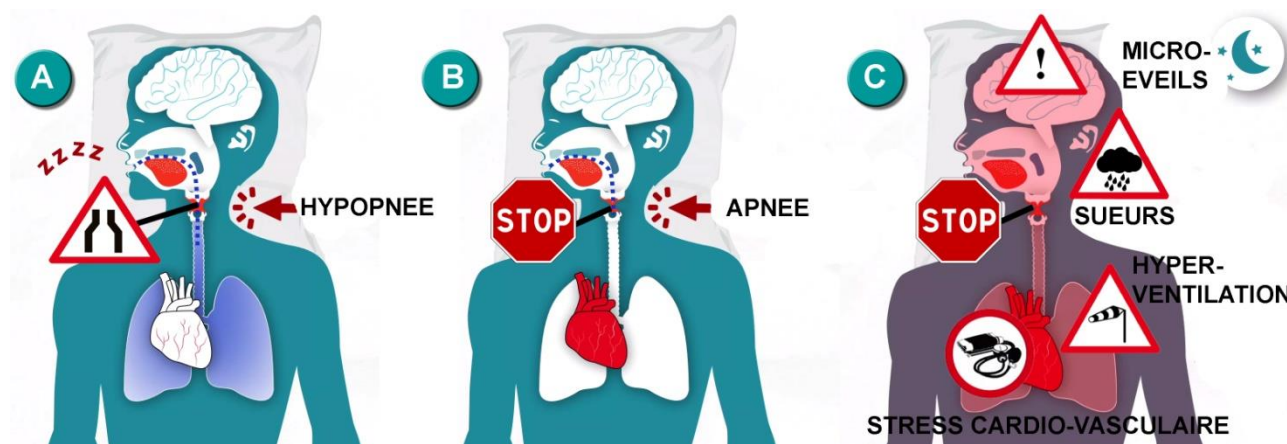


Le permis de (mieux) dormir

SYNDROME D'APNEES DU SOMMEIL

Avant de démarrer le traitement de votre syndrome d'apnées du sommeil, il est conseillé de passer le permis de (mieux) dormir !

Le sommeil est vital, il est source de régénération de notre corps et de notre esprit. Avoir un sommeil de mauvaise qualité, que nous nous en rendions compte ou non, a un impact important sur notre tempérament et sur notre santé au long terme.



Le **S**yndrome d'**A**pnées du **S**ommeil (SAS) est une maladie chronique qui est causée par des limitations (hypopnées- A) ou des arrêts respiratoires (apnées - B), trop fréquents au cours du sommeil. Ceux-ci sont causés par des obstructions des voies aériennes supérieures de manières répétées qui empêchent une bonne oxygénation du corps et du cerveau, fatiguent le cœur et détériorent le sommeil (C). Survenant pendant que nous dormons, il est rare de s'en rendre compte ; tant et si bien que l'on peut souffrir de ce syndrome pendant des années et en payer les conséquences bien plus tard. Cette pathologie a des répercussions dramatiques sur la qualité de vie et sur l'espérance de vie. Traiter le SAS c'est investir dans l'amélioration de son quotidien actuel ou à venir. C'est permettre un meilleur sommeil pour conduire mieux sa vie.

Passez votre permis de (mieux) dormir !



Vous avez été diagnostiqué(e) d'un SAS, ce livret est conçu pour vous. Il a pour objectif d'approfondir vos connaissances sur le SAS et son traitement. Des questionnaires vous aident à prendre en considération les paramètres importants pour entreprendre ou continuer le traitement adéquat. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, ces questionnaires servent à concrétiser et formuler votre avis personnel tout en prenant en compte les tenants et les aboutissants de cette pathologie, les enjeux du traitement.

Poids lourds et Apnées



Le surpoids est une cause principale du Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS).
 Mais le mauvais sommeil favorise aussi la prise de poids.
 Le risque de surpoids est augmenté de 85 à 180% en cas de SAS.
 Le mauvais sommeil aggrave aussi le diabète car le sommeil ne joue plus son rôle de régulateur du sucre.

Êtes-vous en surpoids ?

1. Regardez la colonne de gauche pour trouver votre taille en centimètres. Entourez votre taille.
2. Trouvez le nombre le plus proche de votre poids sur la même ligne horizontale que celle de votre taille. Entourez ce poids.
3. Votre Indice de Masse Corporel (IMC) apparait en bas de la colonne où se trouve votre poids, entourez-le.

		Votre poids en kilogrammes													
Votre taille en centimètres	147	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	76	87
	150	43	45	47	49	52	54	56	59	60	63	65	67	78	90
	152	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	68	69	81	93
	155	45	48	50	53	55	58	60	62	65	67	69	72	84	96
	157	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	87	99
	160	49	51	54	56	59	61	64	67	69	71	74	77	89	102
	163	50	53	55	58	61	64	66	68	71	74	76	79	93	106
	165	52	54	57	60	63	65	68	69	73	76	79	82	95	109
	168	54	56	59	62	64	67	70	73	76	78	81	84	98	112
	170	55	58	61	64	67	69	72	73	78	81	84	87	101	116
	173	57	59	63	65	68	72	74	78	80	85	86	89	104	119
	175	58	61	64	68	70	73	77	80	83	86	89	92	108	122
	178	60	63	66	69	73	76	79	82	85	88	92	95	113	126
	180	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	113	130
	183	64	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	117	133
	185	65	68	72	75	79	83	86	89	93	96	99	103	122	137
	188	67	70	74	78	81	85	88	92	95	99	102	106	123	141
	191	69	73	76	80	83	87	91	94	98	102	105	109	127	145
	193	71	74	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149
	195	72	76	80	84	87	91	95	99	103	106	110	114	133	152
197	74	78	81	85	89	93	97	101	105	109	113	116	136	155	
199	75	79	83	87	91	95	99	103	107	111	115	119	139	158	
201	77	81	85	89	93	97	101	105	109	113	117	121	141	162	
		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40

- ↳ **Score IMC inférieur à 25** : Votre poids est normal. Il n'a pas ou peu d'impact sur votre SAS.
- ↳ **Score IMC entre 25 et 30** : Vous souffrez de surpoids. Votre poids a un impact non négligeable sur votre SAS.
- ↳ **Score IMC supérieur ou égal à 30** : Vous souffrez d'obésité. Votre poids a un impact important sur votre SAS.

Avez-vous une bonne visibilité de votre SAS ?



Les symptômes du Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAS) varient d'une personne à une autre. Ils sont nombreux et touchent des sphères différentes. Il est parfois difficile de faire un lien entre certains de ces symptômes et les apnées du sommeil. Certaines personnes ressentent très peu de symptômes, mais pourtant peuvent souffrir de SAS qui aura de lourdes conséquences sur leur santé à long terme.

Quels sont vos symptômes ?

Je respire bruyamment en dormant, je ronfle.	<input type="checkbox"/>	1 point
Mon partenaire de nuit a déjà observé que j'arrête de respirer quand je dors.	<input type="checkbox"/>	1 point
Je vais souvent uriner la nuit.	<input type="checkbox"/>	1 point
Je sue beaucoup la nuit, les draps sont souvent humides.	<input type="checkbox"/>	1 point
Je bouge beaucoup la nuit, mon lit est toujours un champ de bataille.	<input type="checkbox"/>	1 point
Je me réveille souvent la nuit.	<input type="checkbox"/>	1 point
Je me réveille encore fatigué le matin.	<input type="checkbox"/>	1 point
Le matin, je me réveille avec un mal de tête.	<input type="checkbox"/>	1 point
Tout me demande un effort, je suis souvent fatigué.	<input type="checkbox"/>	1 point
Je pique du nez, j'ai des moments d'absence.	<input type="checkbox"/>	1 point
J'ai du mal à me concentrer, j'ai des trous de mémoires, des oublis. Je suis souvent en mode automatique.	<input type="checkbox"/>	1 point
Je suis moins actif sexuellement, j'ai moins l'envie de faire l'amour.	<input type="checkbox"/>	1 point

Comptez le nombre de points. Ecrivez ce total ci-contre :sur 12

↳ **Score supérieur à 6** : Tous ces symptômes peuvent être causés par le syndrome d'apnées du sommeil. Le traitement par ventilation en Pression Positive Continue (Cf. page 9) réduit considérablement ces symptômes dans le temps.

↳ **Score inférieur à 6** : Certaines personnes ont très peu de symptômes visibles et pourtant souffrent quand même d'un SAS. Il se peut que ce soit votre cas. C'est dans cette situation que cette maladie est la plus sournoise. Effectivement, ne pas percevoir directement les effets négatifs des apnées du sommeil ne motive pas à se soigner, néanmoins cela n'empêche pas que cette maladie a de graves conséquences au long cours.

Colère au volant ou dépression au tournant ?



Les apnées du sommeil empêchent d'avoir un sommeil profond et de rêver, ce qui influence notre tempérament et nos émotions la journée. Dépression, irritabilité, énervements sont souvent associés à cette maladie.

Évaluez les impacts psychologiques de vos apnées

Identifiez les influences émotionnelles du SAS. Cochez les cases qui vous correspondent :

Je suis de plus en plus découragé(e)	<input type="checkbox"/>	12 points
Je me rends compte que plus rien ne me fait plaisir	<input type="checkbox"/>	13 points
Je me sens nerveux(se), tendu(e)	<input type="checkbox"/>	9 points
Je trouve que les journées sont interminables	<input type="checkbox"/>	9 points
Je me mets facilement en colère ces temps-ci	<input type="checkbox"/>	8 points
J'ai du mal à faire face aux événements	<input type="checkbox"/>	12 points
J'ai des soucis qui m'empêchent de dormir	<input type="checkbox"/>	10 points
Je trouve que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue	<input type="checkbox"/>	16 points
Je me réveille déprimé(e) le matin	<input type="checkbox"/>	11 points

Additionnez les points de chaque case cochée. Écrivez ce total ci-contre :sur 100

↳ **Score supérieur ou égal à 40** : Les apnées du sommeil peuvent avoir une réelle répercussion sur les émotions. Vous en avez bien conscience. A moyen terme, vous pouvez vous attendre en traitant vos apnées du sommeil à être de bien meilleure forme et humeur la journée. Les personnes qui traitent leur SAS rapportent une diminution significative de leur dépression et/ou de leur irritabilité.

↳ **Score inférieur à 40** : A la longue les apnées du sommeil ont de réels impacts sur l'humeur de la journée. Il est très difficile de s'en rendre compte ; les émotions négatives varient beaucoup d'une personne à une autre ou au fil de la journée. Pourtant, traiter les apnées du sommeil a un impact émotionnel positif. Les personnes qui traitent leur SAS rapportent une diminution significative de leur dépression et/ou de leur irritabilité.

Reposé(e) ? En forme ? Besoin d'une pause ?



Les apnées du sommeil peuvent durer quelques secondes à quelques dizaines de secondes. Ces phénomènes peuvent arriver de 1 à plus de 100 fois par heure ! Dans les cas sévères, les apnées peuvent survenir toutes les minutes de la nuit. Le sommeil ne peut donc être ni continu, ni profond, ni réparateur. Les personnes qui souffrent de SAS se plaignent souvent de leur sommeil, et vous ?

Comment dormez-vous ?

Évaluez votre sommeil :

Je prends des médicaments pour dormir (somnifères)	<input type="checkbox"/>	26 points
Je me réveille très tôt le matin et j'ai du mal à me rendormir	<input type="checkbox"/>	14 points
Je reste éveillé(e) une grande partie de la nuit	<input type="checkbox"/>	23 points
Je mets beaucoup de temps à m'endormir	<input type="checkbox"/>	17 points
Je dors mal la nuit	<input type="checkbox"/>	20 points

Additionnez les points de chaque case cochée. Écrivez ce total ci-contre :sur 100

↳ **Score supérieur ou égal à 40** : La conséquence première des apnées du sommeil est une détérioration de la qualité du sommeil. C'est la raison principale qui pousse les gens à se soigner. Après s'être habituées au traitement par ventilation en PPC, les personnes rapportent un véritable retour du « bon sommeil ».

↳ **Score inférieur à 40** : Certaines personnes qui souffrent de SAS ne se rendent pas compte à tel point leur sommeil n'est pas de bonne qualité. Effectivement, survenant la nuit, il est difficile de s'en apercevoir. Pourtant les apnées empêchent tout sommeil profond et réparateur. C'est la raison principale qui pousse les gens à se soigner. Après s'être habituées au traitement, les personnes rapportent un véritable retour du « bon sommeil ».

Dormez-vous seul(e) ?



Les apnées du sommeil sont souvent accompagnées de ronflements, d'agitations ou de réveils en sursaut brusques qui peuvent gêner le sommeil du partenaire de lit. De même, une baisse de la libido ou des allers-retours aux toilettes la nuit peuvent être fréquents. D'ailleurs, il est fréquent que se soit le partenaire de lit qui se rende compte du syndrome d'apnées du sommeil et non pas celui qui en souffre.

Dormez-vous seul(e) ou en couple ?

↳ Si vous dormez en couple, votre partenaire se plaint-elle (il) de ces manifestations nocturnes ? OUI NON

Généralement, quand nous traitons le SAS, notre partenaire de lit nous en remercie car elle (il) retrouve son sommeil qu'elle (il) avait perdu.

Une montée de somnolence!



La somnolence est l'envie plus ou moins irrésistible de s'endormir si l'on n'est pas stimulé. Cette sensation est très distincte de la fatigue qui parfois oblige à se reposer. Les apnées détériorant la qualité du sommeil, souvent les personnes qui en souffrent ressentent quotidiennement de sévères « coups de pompe ». D'autres personnes ne s'en rendent pas forcément compte, ont parfois des moments d'absences. Quel drame quand elles surviennent de manière inattendue au volant d'une voiture ! La somnolence et le manque de concentration augmentent les risques des accidents de la route ; ils sont multipliés par 3 à 17 chez les personnes qui ont un SAS.

Conduisez-vous un véhicule?

OUI NON

↳ Si oui, avez-vous déjà eu un risque d'accident ou un accident de voiture à cause de la somnolence?

OUI NON

RisqueZ-vous de vous assoupir ?

Quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue ? Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.

Utilisez l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

0 point = pas de risque de s'assoupir

1 point = petite chance de s'assoupir

2 points = possibilité moyenne de s'assoupir

3 points = grande chance de s'assoupir

Assis en lisant

0 1 2 3

En regardant la télévision

0 1 2 3

Assis inactif en public (ex : théâtre, cinéma ou réunion)

0 1 2 3

Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt

0 1 2 3

Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent

0 1 2 3

Assis et en discutant avec quelqu'un

0 1 2 3

Assis tranquillement après un repas sans alcool

0 1 2 3

Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage

0 1 2 3

Additionnez les 8 chiffres que vous avez cochés. Ecrivez ce total ci-contre :sur 24

↳ **Score supérieur ou égal à 11** : Votre niveau de somnolence est inquiétant. Des hauts niveaux de somnolence augmentent les risques d'accident du travail ou de conduite automobile. Traiter vos apnées du sommeil améliorera votre vigilance et votre attention la journée et réduira vos risques d'accident.

↳ **Score inférieur 11** : Votre niveau de somnolence n'est pas si sévère, pourtant il suffit que d'une fois pour avoir un accident. Le propre de la somnolence excessive est de survenir sans que l'on s'en rende compte. On parle parfois de véritable attaque de sommeil dans la journée où l'on pique littéralement du nez. Traiter les apnées du sommeil réduira de manière maximale vos risques de baisse de concentration et d'attaque de sommeil.

Des risques d'accident ?



Pensez-vous courir des risques ?

Estimez vos risques si vous ne traitez pas votre syndrome d'apnées du sommeil. Entourez les chiffres qui correspondent à votre propre opinion de vos risques :

Mon risque de m'endormir en conduisant est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Mon risque d'avoir un accident de la route est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Mon risque d'avoir une crise cardiaque est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Mon risque d'avoir/aggraver le diabète est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Mon risque de m'endormir pendant la journée est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Mon risque de développer une hypertension est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Mon risque d'avoir des difficultés de concentration	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Le risque que je déprime est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)
Mon risque d'avoir des problèmes de performances sexuelles est	très bas (1 point)	bas (2 points)	élevé (3 points)	très élevé (4 points)

Additionnez les 9 chiffres que vous avez entourés et diviser ce total par 9.

Ecrivez le résultat ci-contre :

.....sur 4

↳ **Score supérieur ou égal à 2,5** : Vous avez bien conscience des risques qu'entraîne le syndrome d'apnées du sommeil s'il n'est pas traité.

↳ **Score inférieur à 2,5** : Selon vous, votre syndrome d'apnées du sommeil ne semble pas être dangereux. Effectivement, tout dépend de sa sévérité. Il serait judicieux d'en parler avec le médecin qui vous a diagnostiqué cette maladie afin qu'il vous informe de vos risques réels encourus.



A la longue, au lieu de se reposer la nuit, le cœur fait trop d'efforts à cause des apnées du sommeil. Les risques d'hypertension artérielle augmentent de 10 à 25% chez les personnes qui souffrent de SAS. Les personnes souffrant de SAS ont beaucoup plus de risque de faire des crises cardiaques (infarctus du myocarde) ou des accidents vasculaires cérébraux (AVC). A cause des risques de somnolence au volant et des répercussions cardio-vasculaires, les personnes qui souffrent de SAS vivent en moyenne 15 ans de moins que ceux que n'en souffrent pas ou que ceux qui en souffrent et qui se soignent. Les personnes souffrant de SAS qui se soignent correctement retrouvent une espérance de vie normale.

Ne pas dépasser les bornes !

Ce qui aggrave les apnées du sommeil :



La consommation régulière de tabac



Dormir sur le dos



La consommation d'alcool le soir

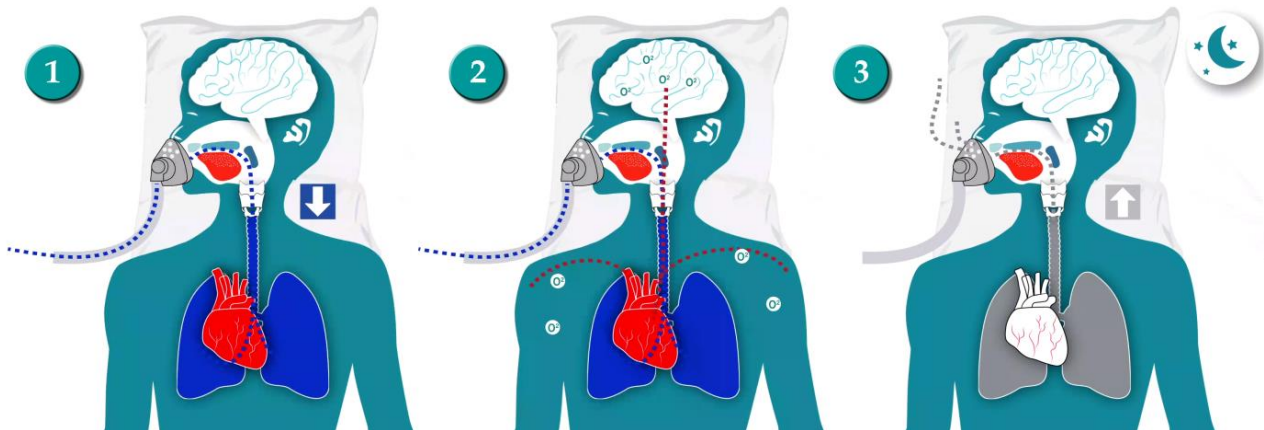


La consommation de certains calmants ou somnifères



La prise de poids et le surpoids

Le souffle : le carburant du sommeil !



Le traitement le plus recommandé contre le SAS est la ventilation en **P**ression **P**ositive **C**ontinue (PPC) qui consiste à porter la nuit un masque qui souffle de l'air pour laisser ouvertes les voies aériennes supérieures empêchant la survenue des apnées (1). Ce dispositif permet de bien oxygéner le corps et le cerveau et ainsi préserver un sommeil continu, profond et de bonne qualité (3). L'air chargé de dioxyde de carbone est ensuite expulsé par le masque (3) pour permettre une nouvelle aspiration (1).

La ventilation en PPC est efficace dans 99% des cas. Elle réduit les symptômes du SAS et les risques associés (accident de la route, cardio-vasculaire...). Bien que ce traitement demande des efforts pour s'y habituer, il améliore considérablement et durablement la qualité du sommeil et de vie des patients sur le long terme. Souvent les patients rapportent de véritables changements positifs dans leur quotidien.



Sur la route de la guérison

Aspirez-vous à une nuit et une vie meilleure si vous portez une ventilation en PPC la nuit ?

Entourez les points qui correspondent à vos propres attentes du traitement par PPC :

	Pas du tout d'accord	Peu d'accord	Assez d'accord	Tout à fait d'accord
Si j'utilise la PPC, mes désirs et performances sexuelles s'amélioreront.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si j'utilise la PPC, mes performances professionnelles s'amélioreront.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si j'utilise la PPC, mon couple s'améliorera.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si j'utilise la PPC, mon relationnel s'améliorera.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si j'utilise la PPC, je me sentirai mieux.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si j'utilise la PPC, le risque d'avoir un accident de la route diminuera.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si je n'utilise pas PPC, je serai moins alerte.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si j'utilise la PPC, je ne ronflerai pas.	1 point	2 points	3 points	4 points
Si j'utilise la PPC, mon partenaire dormira mieux.	1 point	2 points	3 points	4 points

Additionnez les 9 chiffres que vous avez entourés et divisez par de total par 9. Ecrivez le résultat ci-contre :sur 4

↳ **Score supérieur ou égal à 2,82** : Pour vous, traiter les apnées du sommeil semble être important. Vous vous attendez à des améliorations significatives. Le traitement par PPC offre de telles améliorations, nous vous prévenons cependant que certaines personnes doivent attendre plusieurs mois pour en ressentir le plein bénéfice. Dans votre cas, il va être important d'être patient et persévérant.

↳ **Score inférieur à 2,82** : Vous ne pensez pas que traiter les apnées du sommeil puisse vous être bénéfique. A dire vrai, il ne s'agit pas d'un traitement médical dont les effets positifs s'observent du jour au lendemain. Il ne s'agit pas non plus de soigner un état pathologique imminent comme une infection ou une hémorragie. Traiter les apnées du sommeil est un combat quotidien. Ne pas les combattre c'est renforcer leur intensité et aggraver leurs conséquences sur le long terme. Il s'agit aussi bien de soin que de prévention.

Le traitement par ventilation en PPC a été scientifiquement reconnu pour éliminer les apnées, les ronflements, le mauvais sommeil, les maux de tête matinaux, la mauvaise humeur et l'irritabilité. Il réduit significativement les perturbations sexuelles et recule la dépression.

Prêt(e) pour démarrer laPPC?



La ventilation en PPC demande un temps d'adaptation. Effectivement, dormir avec un masque sur le nez n'est pas naturel. Notre corps s'habitue progressivement, petit à petit nous n'y prenons plus attention. C'est comme porter des lunettes, au bout d'un moment, les contraintes et inconvénients des premiers temps s'estompent et le port devient automatique et sans gêne. Au début, plusieurs problèmes peuvent survenir : air froid, fuites d'air, gêne due au bruit, expiration accentuée, sensation d'étouffer, condensations, marques de sangles, éruptions cutanées, aérophagie, rhinite, gorge sèche. Tous ces problèmes ont des solutions simples et rapides à mettre en place. Votre prestataire de soin à domicile qui s'occupe de votre machine PPC est à votre service pour les résoudre, n'hésitez pas à le contacter.

Quelle conduite allez-vous tenir ?

Entourez les chiffres qui correspondent à vos propres résolutions et intentions pour utiliser la ventilation en PPC :

Je m'efforcerai d'utiliser la ventilation en PCC...	Pas du tout d'accord	Peu d'accord	Assez d'accord	Tout à fait d'accord
...même si elle me bouche le nez ou sèche la bouche.	1 point	2 points	3 points	4 points
...même si le masque me dérange.	1 point	2 points	3 points	4 points
...même si c'est ennuyeux.	1 point	2 points	3 points	4 points
...même si cela m'embarrasse.	1 point	2 points	3 points	4 points
...même si je me sens un peu claustrophobe.	1 point	2 points	3 points	4 points
...même si je mets plus de temps pour me préparer avant de me coucher.	1 point	2 points	3 points	4 points
...même lors de mes déplacements.	1 point	2 points	3 points	4 points
...même si elle dérange mon partenaire.	1 point	2 points	3 points	4 points
Additionnez les 8 chiffres que vous avez entourés et divisez par 8.			sur 4
Ecrivez le résultat ci-contre :				

↳ **Score supérieur ou égal à 2,82** : Vous êtes prêt(e) ! Vous avez bien conscience que ce ne sera pas forcément facile, mais vous êtes motivé(e).

↳ **Score inférieur à 2,82** : Qu'il est difficile de se dire que l'on va porter ce masque la nuit en voyant tous ces inconvénients ! Nous vous conseillons de prendre le temps de la réflexion et de l'échange avec les professionnels de santé qui vous entourent. Vous pouvez essayer ou continuer à porter le masque la nuit sous réserve de résoudre tous les problèmes techniques et les craintes que vous pouvez avoir. Plus vous en parlerez avec votre prestataire de soin à domicile, plus vous aurez des chances que les problèmes se résolvent.



Retrouver les clés du sommeil ?

Il est tant de faire le point sur votre « permis sommeil » ! Entourez les chiffres qui correspondent à vos réponses.

	Fortement pas d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Fortement d'accord
La PPC est « la solution » pour mes apnées du sommeil.	1	2	3	4	5
Je compte utiliser la machine PPC toute la nuit et toutes les nuits.	1	2	3	4	5
Je suis prêt(e) à demander de l'aide dès lors que j'en ai besoin.	1	2	3	4	5
La PPC est le meilleur traitement pour mes problèmes de santé.	1	2	3	4	5
Je suis prêt(e) à suivre à la lettre les consignes du personnel médical.	1	2	3	4	5
Si je porte le masque PPC, la qualité de mon sommeil sera améliorée.	1	2	3	4	5
J'aime essayer de nouvelles choses.	1	2	3	4	5
Le syndrome d'apnées du sommeil est mon problème de santé le plus grave.	1	2	3	4	5
Je souhaite améliorer mon état de santé.	1	2	3	4	5
Je suis sûr(e) que je vais pouvoir utiliser la machine PPC comme indiqué.	1	2	3	4	5
Je serais prêt(e) à essayer tout ce qui pourrait m'aider à réduire mes apnées du sommeil.	1	2	3	4	5
Je pense savoir quel est le traitement qui me convient le mieux.	1	2	3	4	5

	Fortement d'accord	D'accord	Ne sait pas	Pas d'accord	Fortement pas d'accord
Le syndrome d'apnées du sommeil n'a aucun impact sur ma vie.	1	2	3	4	5
Si les choses deviennent trop difficiles, en général je ne persiste pas.	1	2	3	4	5
Le syndrome d'apnées du sommeil a un impact négatif sur mes amitiés.	1	2	3	4	5
Je pense que porter le masque PPC va me gêner.	1	2	3	4	5
Je crois que la PPC est compliquée à utiliser.	1	2	3	4	5
Porter le masque PPC m'empêchera de m'endormir facilement.	1	2	3	4	5
Une fois que j'ai pris une décision, je ne change pas d'avis.	1	2	3	4	5
Utiliser de nouvelles machines ou technologies me stresse.	1	2	3	4	5
Pour moi, être en bonne santé est moins important que de pouvoir faire ce dont j'ai envie dans la vie.	1	2	3	4	5
Je ne crois pas avoir un problème de sommeil.	1	2	3	4	5
Demander de l'aide me gêne.	1	2	3	4	5
Je crois que la PPC aura peu d'effet sur mon sommeil.	1	2	3	4	5

Additionnez les 24 chiffres que vous avez entourés. Ecrivez le total ci-contre :sur 120

↳ **Score supérieur ou égal à 84** : Bravo ! Vous êtes imbattable sur la question et les enjeux du syndrome d'apnées du sommeil. Il est temps que vous commenciez le traitement !

↳ **Score inférieur à 84** : D'après vos réponses, le traitement de vos apnées du sommeil est difficile ou compliqué. Nous vous conseillons d'en parler aux professionnels de santé qui vous entourent. Traiter son SAS est un long chemin, il est conseillé de bien préparer sa route.

Passez votre permis de dormir (mieux)!



Qu'est-ce que Syndrome d'Apnées du sommeil ? Est-ce grave ? Comment se soigner ?

Comment retrouver la route vers un bon sommeil ? Comment conduire le traitement en toute sécurité ?
Comment me protéger des risques d'un mauvais sommeil ?

Le syndrome d'apnées du sommeil peut être une maladie dangereuse. Mieux la connaître et mieux comprendre son traitement, c'est s'assurer une meilleure santé et de meilleures nuits.

Votre prestataire de soin à domicile et votre prescripteur médical sont intéressés pour savoir si vous avez passé votre permis de (mieux) dormir ! Si vous êtes paré pour conduire le traitement par PPC ! Nous vous invitons à leur transmettre cette brochure.

Cette brochure a été réalisée par l'institut de psychologie du sommeil, Dormium, en collaboration avec les associations de l'Union Nationale des Associations de Soins DOMiciles (UNASDOM) : Air de Bretagne, Association Archipel Santé, Airra, Allp, Apard, Arair, Cardif, Arard.



Psytraining – auteur : Benjamin Putois – Tous droits de reproduction interdits
Ne jetez pas sur la voie publique

