

# Séjour en altitude

## Retrouver le sommeil

par Françoise de Preux



«L'apnée du sommeil est une maladie fréquente, mal connue même des médecins», constate le Dr Werner Karrer, médecin chef de la Clinique lucernoise.

«Le patient subit des arrêts respiratoires d'une durée de 10 à 60 secondes et qui surviennent 20 à 60 fois et même plus, par heure, explique le Dr Werner Karrer. Ces troubles du sommeil, qui touchent 3 à 5% de la population surtout masculine, provoquent la fatigue, des problèmes psychiques et des accidents causés par un endormissement subit. Ils sont un facteur de risque pour les maladies du cœur et du cerveau.»

Spécialisée en pneumologie et maladies respiratoires, la Clinique lucernoise s'est dotée en 1991 d'un laboratoire du sommeil. Celui-ci a reçu, en 2003, un nouvel équipement. La Clinique dispose, pour les investigations, d'une polysomnographie. L'appareil enregistre une quinzaine de paramètres qui sont pris en compte lors de l'établissement du diagnostic, à l'aide d'électrodes posées sur le corps du dormeur.

Pour soigner les cas les plus simples, une position forcée sur le côté met fin aux apnées. L'orthèse, un appareil buccal fabriqué par un dentiste, facilitera la respiration de 20% des malades. Les plus atteints devront porter un masque et leur respiration sera assistée par un appareil pulsant l'air. «D'origine anatomique, ces apnées nécessitent un traitement de longue durée (voire à vie) et la collaboration d'une équipe de spécialistes», conclut le médecin chef de la Clinique lucernoise.

"The patient suffers from periods of breathing cessation varying in length from 10 to 60 seconds and which take place 20 to 60 or even more times, per hour", Dr. Werner Karrer explains. "This sleep disorder, affecting 3 to 5% of the population, particularly the male population, causes fatigue, psychiatric problems and accidents due to falling asleep suddenly. It is a risk factor for patients with heart and brain illnesses."

The Lucernoise Clinic, which specialises in lung and respiratory diseases, installed a sleep laboratory in 1991. In 2003 it received some new equipment. The clinic now has a polysomnography at its disposal. This equipment can record fifteen or so parameters, which are taken into consideration for diagnosis, using electrodes placed on the sleeper's body.

In the less serious cases, the breathing cessation can be effectively stopped if the sleeper adopts a forced position on the side. An oral appliance, made by a dentist, can facilitate breathing in 20% of the sufferers. Those who are more seriously affected must wear a mask and their respiration is assisted by an air pulsating machine. "These respiratory arrests have an anatomical origin and necessitate lengthy, even life-long treatment, requiring the collaboration of a team of specialists", the senior consultant at the Lucernoise Clinic concludes.

Arrêts respiratoires pendant le sommeil... des troubles qui touchent 3 à 5% de la population.

Breathing cessation while sleeping... a disorder which affects 3 to 5% of the population.