

Êtes-vous ?

Satisfait de votre sommeil
Reposé au réveil

Ronflez-vous ?



Il y a une solution ...



On vous aide à mieux vivre

Saviez-vous qu'il existe plusieurs troubles du sommeil ?

La majorité des personnes souffrant de troubles du sommeil ou de troubles de santé liés à un mauvais sommeil ignore leur condition. La classification internationale¹ distingue six familles de troubles du sommeil :

- Insomnie,
- Troubles respiratoires liés au sommeil (apnée, ronflement),
- Hypersomnie (narcolepsie),
- Trouble du rythme circadien du sommeil (travail de nuit, décalage horaire),
- Parasomnies (sommambulisme, cauchemar),
- Mouvements involontaires liés au sommeil (syndrome des jambes sans repos, bruxisme).

Avez-vous un sommeil réparateur ?



« J'ai l'impression d'être fatigué malgré une bonne nuit de sommeil, et je me sens irritable durant le jour. »
« Je me réveille souvent anxieux sans trop savoir pourquoi, avec des palpitations ou même l'impression de manquer d'air. »

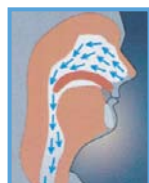
Les enfants tout comme les adultes peuvent présenter des signes d'alerte d'un mauvais sommeil. La fatigue, la somnolence, les maux de tête, l'irritabilité, l'anxiété, la tristesse, les troubles d'attention, etc., font partis de ceux-ci.

Il est important d'observer un horaire régulier de sommeil. Prenez le temps de vous détendre avant d'aller vous coucher. Évitez tout stimulant en soirée, qu'il soit médicamenteux ou tout autre.

Un sommeil de qualité et de quantité suffisante est essentiel à un bon équilibre de vie.

Syndrome des apnées obstructives du sommeil (SAOS)

Le SAOS est caractérisé par une obstruction répétitive des voies respiratoires supérieures pendant le sommeil qui cause des épisodes répétitifs d'hypoxémie et d'éveil, ce qui perturbe la structure du sommeil. Il touche 10 % de la population adulte et 2 % de celle des enfants / adolescents. Le SAOS doit être confirmé par un test de polysomnographique (PSG) requérant une nuit de sommeil supervisée en laboratoire.



Durant l'éveil

RESPIRATION

Durant le sommeil



Parmi les divers symptômes du SAOS, on trouve :

- Ronflement,
- Fatigue,
- Somnolence,
- Insomnie,
- Problèmes d'attention et de mémoire,
- Dysfonction sexuelle,
- Troubles relationnels,
- Allers et retours nocturnes à la toilette,
- Sueurs nocturnes.

Même en l'absence des symptômes mentionnés ci-dessus, il y a de fortes chances que vous soyez atteint d'un SAOS si vous souffrez d'hypertension, de dépression, d'insuffisance cardiaque ou de déficit de l'attention.

La somnolence peut entraîner de graves conséquences d'ordre personnel, familial ou professionnel.

Évaluez votre degré de somnolence !

Echelle de somnolence d'Epworth²

Quelle est la probabilité que vous somniez ou que vous vous endormiez (et non que vous vous sentiez seulement fatigué) dans les situations suivantes ? Si une situation ne survient jamais ou rarement, imaginez ce qui surviendrait dans une telle situation.

Niveau de somnolence (1 à 3) :

0 = aucune chance de somnoler

1 = faible probabilité de somnoler

2 = probabilité moyenne de somnoler

3 = forte probabilité de somnoler

- A. En lisant en position assise _____
- B. En regardant la télévision _____
- C. En étant inactif, assis dans un endroit public (au théâtre ou durant une réunion) _____
- D. En étant passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure _____
- E. En étant allongé l'après-midi pour vous reposer, lorsque les circonstances le permettent _____
- F. En étant assis et en parlant à quelqu'un _____
- G. En étant assis calmement après un repas sans alcool _____
- H. Au volant, et arrêté pendant quelques minutes dans un embouteillage _____

Une probabilité faible ou nulle de somnoler n'exclut pas la présence du SAOS ou d'un autre trouble du sommeil.

Pourquoi évaluer votre sommeil ?



La polysomnographie (PSG) est le test de référence³ visant à quantifier et qualifier les troubles du sommeil. Le PSG inclut les évaluations suivantes :

- Ondes du cerveau (EEG),
- Électromyogramme (EMG),
- Électrocardiogramme (ECG),
- Mouvements des yeux,
- Débit d'air entrant par le nez et la bouche,
- Ronflement,
- Saturation d'oxygène,
- Effort des muscles thoraciques et abdominaux.

Les tests de sommeil se font à nos laboratoires privés de ville Mont-Royal et de ville Saint-Laurent ou à domicile.

Consultez votre médecin / clinique :

¹ The International Classification of Sleep Disorders – Second Edition (ICSD-2), published by the American Academy of Sleep Medicine (AASM), 2005.

² Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep. 1991 ; 14(6):540-5.

³ The American Academy of Sleep Medicine (AASM)



514 SOMMEIL
514 766-6345

www.osrmedical.com