Résultats de l’étude du Diabète LAB sur l’apnée sur sommeil

Menée en janvier 2018, cette étude a permis d’interroger 17 personnes souffrant de ce trouble du sommeil, parmi elles, certaines sont diabétiques, d’autres non. A l’issue de cette enquête, 3 principaux résultats ont émergé.

- Ronfler de manière chronique n’est peut-être pas anodin. A cela s’associe un sentiment de fatigue, un sentiment d’étouffer la nuit, et un retour de la part des proches, comme les partenaires, qui alertent sur les ronflements. Ces signes d’alertes ne sont évidemment pas suffisants pour être assuré que l’on souffre d’apnée du sommeil, mais cela est suffisant pour décider d’aller consulter un professionnel de santé. Et ainsi savoir s’il est nécessaire d’être orienté vers un professionnel du sommeil pour réaliser des tests et obtenir un diagnostic.

Adrien : *« J’étais très fatigué au point qu’à 10h du matin, si je me mettais sur le canapé, je m’endormais. A 22h je mangeais un morceau je me mettais au lit, je m’endormais. Il me paraissait très curieux de pouvoir m’installer sur une chaise ou dans mon lit et de dormir à n’importe quel moment de la journée et en ayant passé une nuit où j’avais l’impression d’avoir dormi. »*

- En termes de solution, un professionnel de santé peut proposer au patient d'être équipé d’un appareil de ventilation par Pression Positive Continue : la PPC. Ce traitement est composé d’un masque qui se pose sur le visage, d’un tuyau relié à une machine, qui doit se porter la nuit. En général, les personnes qui l'utilisent perçoivent dès les premières utilisations de la machine un effet immédiat et se sentent beaucoup moins fatiguées.

Naomie : *« Tous les soirs avec mon compagnon je dis viens on va se connecter sur Mars le lendemain sur Vénus, on en rigole. »*

- Après avoir été diagnostiqué et équipé d’une PPC, quelques prestataires (qui ont le rôle de l’apporter au domicile du patient) peuvent proposer un service optionnel en plus : un coach personnel. Celui-ci a pour mission principale d’accompagner le patient dans l’utilisation de la PPC, via des échanges téléphoniques, et sera là pour l’encourager à continuer de l’utiliser s’il en a l’envie, sans être intrusif.

Jeanne : *« Je le connais pas mais c’est comme un ami, je lui parle de trucs que je dis pas à mon entourage, sur ce que je ressens, mon bien-être, c’est la première fois que j’en parle vraiment à quelqu’un. »*

Lire les 3 articles issus des études du Diabète LAB sur l’apnée du sommeil