

# Apnée du sommeil : reconnaître un trouble sous-diagnostiqué

Derrière des ronflements ou une fatigue tenace se cache parfois une **vraie pathologie du sommeil**. Fréquente mais souvent ignorée, l'apnée du sommeil se repère, se diagnostique et se traite — à condition de la reconnaître.

~7,5 %

de la population d'âge moyen présente des signes évocateurs

90 %

des cas sont de forme obstructive (SAHOS)

~25 %

des plus de 65 ans seraient concernés

## 01 LES SYMPTÔMES À NE PAS NÉGLIGER

C'est souvent l'**association de plusieurs signes** — plutôt qu'un seul isolé — qui doit alerter et conduire à consulter.

### • SIGNES NOCTURNES

- Ronflement sévère et quotidien
- Pausés respiratoires vues par l'entourage
- Sensations d'étouffement, suffocation
- Sommeil agité, sueurs nocturnes
- Réveils fréquents, envie d'uriner la nuit

### \* SIGNES DIURNES

- Fatigue dès le réveil, sommeil non réparateur
- Somnolence excessive en journée
- Maux de tête matinaux, bouche sèche
- Troubles de la concentration, mémoire
- Irritabilité, baisse de l'humeur



### Somnolence au volant : un signal d'alarme

La somnolence diurne liée à l'apnée du sommeil est une cause reconnue d'accidents de la route. Si vous ressentez une somnolence anormale en conduisant, prenez-le au sérieux et parlez-en rapidement à votre médecin.

## 02 POURQUOI L'APNÉE USE LE CORPS

### Apnée

Le pharynx se ferme, l'air ne passe plus

### Hypoxie intermittente

Chute puis remontée du taux d'oxygène

### Micro-réveil

Poussée de cortisol et d'adrénaline

### Usure chronique

Inflammation, tension, stress oxydant

## Un trouble aux conséquences réelles

Répétée nuit après nuit, cette cascade entretient un état d'**inflammation et de stress** pour l'organisme. C'est ce qui explique le lien établi entre apnée du sommeil non traitée et risque accru d'hypertension, de troubles du rythme cardiaque et de diabète de type 2.

La bonne nouvelle : prise en charge tôt, elle est efficacement traitée.

# Se faire aider : diagnostic, traitements et hygiène de vie

## ✓ 03 LA PREMIÈRE ÉTAPE : CONSULTER

Face à une suspicion d'apnée du sommeil, une seule démarche s'impose : **consulter un médecin**. Le diagnostic repose sur un enregistrement du sommeil (polygraphie ou polysomnographie) qui mesure le nombre d'événements par heure et précise la sévérité. Les traitements de référence, efficaces et souvent complémentaires, dépendent de cette évaluation.



### PPC / CPAP

FORMES MODÉRÉES À SÉVÈRES

Un appareil maintient les voies aériennes ouvertes par un léger flux d'air. Le traitement le plus efficace.



### Orthèse mandibulaire

FORMES LÉGÈRES À MODÉRÉES

Un dispositif porté la nuit avance légèrement la mâchoire pour dégager le pharynx.



### Hygiène de vie

EN ACCOMPAGNEMENT

Perte de poids, moins d'alcool et de sédatifs le soir, activité physique, position de sommeil.

## \* 04 LE FROID : UN SOUTIEN DU SOMMEIL, PAS UN TRAITEMENT

Soyons clairs : **la cryothérapie ne traite pas l'apnée du sommeil**. Cette pathologie relève d'une prise en charge médicale, et rien ne remplace la PPC ou l'orthèse. Mais sur la qualité du sommeil et l'inflammation, le froid peut apporter un soutien complémentaire documenté.

### Ce que la CCE peut soutenir — en complément

- 🕒 **La bascule parasympathique** — Après la réponse au froid, la CCE favorise le système nerveux de la récupération et du sommeil.
- 🕒 **La qualité du sommeil** — Des travaux documentent une amélioration subjective du sommeil et de l'énergie du lendemain après séance (Cryobiology, 2024).
- 🕒 **La charge inflammatoire** — L'effet anti-inflammatoire de la CCE agit sur l'un des mécanismes entretenus par l'apnée non traitée.



### À retenir

Si vous vous reconnaissez dans les symptômes de la page précédente, la première étape reste la **consultation médicale**. La cryothérapie s'inscrit uniquement en accompagnement d'un parcours de soin — jamais à sa place.

### COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur [frissons.me/comprendre](https://frissons.me/comprendre)

## Soutenez votre sommeil chez Cryopôle

Si vous suivez déjà une prise en charge et souhaitez **soutenir votre récupération et votre pilier sommeil**, la cryothérapie corps entier peut s'inscrire dans votre routine. Parlons-en lors d'un bilan initial, offert pour les nouveaux clients.