

Mieux vivre avec l'apnée du sommeil



358 - Construit comme un traité médical classique, l'ouvrage en suit le plan habituel : définition du Syndrome d'Apnée du Sommeil (SAS), physiopathologie, facteurs de risque précèdent les étapes de son diagnostic, l'énoncé de ses effets métaboliques et ses répercussions sur l'appareil cardiovasculaire, avant d'aborder, en détail, la partie consacrée au traitement.

Ce faisant, l'auteur assène parfois quelques affirmations dont le niveau de preuve peut laisser perplexe. C'est ainsi que l'apnée du sommeil serait la conséquence d'un mode de vie sédentaire, que le stress professionnel ou familial se traduirait par « une difficulté à respirer », ce qui reste à démontrer ; de même certains conseils thérapeutiques (une heure de marche rapide quotidienne, apprendre à jouer de la trompette (!), etc.), dont l'efficacité risque d'être en plus toute relative, ne sont pas à la portée de tous.

Qu'importe...

Au-delà de quelques approximations et petits parti pris, le livre fourmille d'encouragements et de recettes qui aideront le patient à accepter cette maladie ; plus précisément, elles lui feront prendre conscience de la nécessité d'accepter les contraintes d'un traitement prolongé ; car la difficulté de cette affection réside d'abord dans cette prise de conscience : au début du moins, c'est plus le ronflement qui fatigue le ou la conjoint(e) que la somnolence diurne qui fatigue le

patient.

A cet égard sont particulièrement utiles les explications, pas trop techniques, que l'auteur énonce avec soin pour faire comprendre combien le SAS peut être pernicieux, sans pour autant être une maladie bénigne.

La partie thérapeutique est fort bien étayée, énonçant les diverses interventions chirurgicales possibles, les soins adjuvants, insistant naturellement sur le traitement princeps qu'est la ventilation en pression positive continue. Ce qui est intéressant et utile, c'est que l'auteur insiste à juste titre sur les difficultés d'acceptation de la technique par le patient, ses principales causes et, de son point de vue, les moyens d'y remédier.

Au passage, certains conseils, tel celui de faire tenir au patient lui-même le masque en s'endormant pour éviter la gêne de la fixation, manquent de réalisme ; mais dans l'ensemble, les « recettes » sont claires et astucieuses et contribueront sans nul doute à améliorer singulièrement l'observance.

Mais au-delà du catalogue complet et argumenté des possibilités thérapeutiques et de leurs indications, l'originalité de l'ouvrage tient à cette foule de détails pratiques qui rendront service au patient comme au médecin soucieux d'être efficace dans sa démarche d'éducation thérapeutique. Tous les cas de figure ou presque y sont abordés, de l'équipement minimum indispensable au patient qui voyage à la composition des repas du sujet en surpoids, en passant par les recommandations habituelles, mais bien argumentées sur le rôle de l'activité physique et la nécessité de l'arrêt du tabac.

Plus inattendu encore est ce chapitre sur « l'environnement du soir » où l'auteur aborde de façon presque touchante la préparation de la nuit et les rituels du coucher avant lequel « l'apnéique » est invité, dans une chambre aménagée avec attention, à la relaxation au moyen de techniques diverses et variées dont le training autogène éventuellement associé à l'écoute de la musique classique.

« Le sommeil est pour l'ensemble de l'homme ce que le remontage est à la pendule » ! Cette phrase de Schopenhauer, l'auteur la reprend à son compte pour bien rappeler en terminant combien sont cruciales les fonctions du sommeil dont la perturbation peut dérégler de ce fait tout l'organisme y compris souvent le psychisme.

C'est dire quelle importance il faut accorder à améliorer ce sommeil, source de réconciliation avec soi-même et au-delà de lutte contre la violence et le ressentiment !

Le cardiologue, de plus en plus confronté à l'apnée du sommeil pour peu qu'il s'y intéresse et pense à la rechercher, ne pourra se contenter de ce livre pour faire le tour de la question ; en revanche, l'ouvrage lui sera fort utile pour prodiguer à son patient tous les conseils avisés qu'il aurait quelque difficulté à se rappeler de son propre chef ; en fait, le plus simple, c'est qu'il le montre à ses patients en leur conseillant de l'acquérir. ■



Mieux vivre avec l'apnée du sommeil

Auteur : Michel d'Aniello

Editeur : Grancher

Pagination : 163 pages

Prix public : 15,00 €