

RONFLEMENT ET APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL PENDANT LA GROSSESSE

Qu'est-ce que l'apnée obstructive du sommeil (AOS)

- L'AOS est un trouble qui fait relâcher les muscles de la gorge, ce qui bloque brièvement la circulation d'air
- Cela peut perturber le sommeil et peut diminuer le taux d'oxygène dans le sang
- Les symptômes de l'AOS peuvent inclure :
 - se réveiller la nuit le souffle coupé, à bout de souffle ou en suffoquant
 - se réveiller souvent la nuit pour des raisons inconnues
 - se réveiller le matin avec des maux de tête
 - sentir que le sommeil n'est pas réparateur ou sentir une grande fatigue le jour
 - on remarque que vous ronflez, manquez de souffle ou arrêtez de respirer la nuit
- On voit plus souvent chez les femmes des symptômes moins typiques d'AOS
- L'AOS nécessite une étude de votre sommeil pour être diagnostiquée
- **Si vous ressentez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus, discutez-en avec votre prestataire de soins**



Quelles sont les causes du ronflement?

- Le ronflement se produit lorsque les tissus du nez et de la gorge se détendent et vibrent bruyamment pendant le sommeil
- C'est courant chez les personnes vivant d'apnée obstructive du sommeil (AOS), mais cela peut également toucher les personnes qui n'en souffrent pas
- Les femmes tendent à ronfler moins fort que les hommes, alors leur ronflement peut passer inaperçu

Le ronflement et l'apnée obstructive du sommeil (AOS) s'aggravent-ils pendant la grossesse ?

- Oui, le ronflement et l'apnée obstructive du sommeil (AOS) peuvent s'aggraver pendant la grossesse. Si votre ronflement s'aggrave beaucoup ou si vous sentez de plus en plus de fatigue, discutez-en avec votre prestataire de soins.



Comment gérer le ronflement et l'AOS pendant la grossesse?

- Si vous souffrez d'AOS, consultez un ou une spécialiste du sommeil. Le traitement dépend des caractéristiques et de la gravité de votre apnée.
- Voici les options possibles pour gérer le ronflement et l'AOS :
 - dormez sur le côté, pas sur le dos
 - traitez la congestion nasale à l'aide de rinçages nasaux ou d'un vaporisateur nasal
 - utilisez un « dispositif dentaire antironflement, des bandelettes nasales ou des dilateurs nasaux pour le ronflement ou encore une orthèse d'avancée mandibulaire (mâchoire du bas) pour l'AOS, fabriquée par un ou une dentiste ayant reçu une formation en médecine dentaire du sommeil
 - une machine de ventilation en pression positive continue (VPPC). Un ajustement de la pression de l'appareil peut être nécessaire pendant la grossesse

Pour plus d'informations visitez <https://firstexposure.ca/ronflement-et-apnee-obstructive-du-sommeil-pendant-la-grossesse/> ou scannez le code QR.

Cette information ne remplace pas les soins médicaux et les conseils de votre prestataire de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour toute question que vous pourriez avoir.



NOUS SUIVRE

