



Faire face
aux **ronflements**
et aux **apnées**
du **sommeil**

Dr Kelly Guichard
Meryl Manoukian

avec la participation de
Dr Jean-Arthur Micoulaud-Franchi

ZZZZ...
RRRR...

**LE PROGRAMME
COMPLET**
pour apprendre
à mieux dormir

*Illustré par
Marie Laurentjoye*

ellipses

Préfaces du Pr Jean-Louis Pépin
et du Dr Marc Sapène

SOMMAIRE

12 CHAPITRE 1 : SAVOIR POUR FAIRE FACE : COMPRENDRE MES RONFLEMENTS ET MON SYNDROME D'APNÉES HYPOPNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL

- 14 Fiche n°1 / La respiration normale
- 16 Fiche n°2 / Les ronflements, hypopnées, apnées
- 18 Fiche n°3 / Ronflements, hypopnées et apnées du sommeil : les facteurs qui les favorisent
- 20 Fiche n°4 / Hypopnées et apnées du sommeil : une maladie avec des conséquences
- 22 Fiche n°5 / Les conséquences cérébrales d'un sommeil perturbé
- 24 Fiche n°6 / Les conséquences métaboliques et cardio-vasculaires

26 CHAPITRE 2 : AGIR POUR FAIRE FACE : MON PARCOURS DIAGNOSTIQUE

- 28 Fiche n°7 / Apnées du sommeil : quels sont mes symptômes ?
- 30 Fiche n°8 / Quels facteurs favorisent chez moi la survenue des apnées du sommeil ?
- 34 Fiche n°9 / Apnées du sommeil : quelles répercussions sur ma vie quotidienne et ma santé ?
- 38 Fiche n°10 / Comment confirmer un diagnostic d'apnées du sommeil ?
- 42 Fiche n°11 / Comment préciser mon diagnostic avec des examens complémentaires ?
- 46 Fiche n°12 / Synthèse : quel est mon type de SAHOS ?

48 CHAPITRE 3 : SAVOIR POUR FAIRE FACE : COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS

- 50 Fiche n°13 / Le traitement par pression positive continue
- 52 Fiche n°14 / Le traitement par orthèse d'avancé mandibulaire
- 54 Fiche n°15 / Les traitements positionnels
- 55 Fiche n°16 / Le traitement par chirurgie maxillo-faciale et ORL
- 56 Fiche n°17 / Le traitement par perte de poids
- 58 Fiche n°18 / Le traitement par rééducation kinésithérapique
- 60 Fiche n°19 / Les traitements en cours d'évaluation

Tout au long du livre retrouvez certains exercices en vidéo
à l'aide des QR code présents dans les fiches.



Retrouvez l'ensemble des vidéos en flashant le QR code ci-contre :

**62 CHAPITRE 4 : AGIR POUR FAIRE FACE :
CE QUE JE PEUX FAIRE POUR TRAITER MON SAHOS**

64 Fiche n°20 / J'agis sur mon poids : rééquilibrer mon alimentation au quotidien

68 Fiche n°21 / J'agis sur les anomalies de la langue
pour renforcer ma langue, mes lèvres et ma gorge

72 Fiche n°22 / J'agis sur l'obstruction nasale : réapprendre à respirer par le nez

76 Fiche n°23 / J'agis sur les allergies

80 Fiche n°24 / J'agis sur ma position pendant le sommeil

84 Fiche n°25 / J'agis sur mes consommations de somnifères

88 Fiche n°26 / J'agis dans mon quotidien pour améliorer mon sommeil

94 **Bonus** : Aller plus loin et connaître vos rythmes de sommeil

98 Fiche n°27 / J'agis sur l'insomnie en modifiant mes comportements de sommeil

**106 CHAPITRE 5 : AGIR POUR FAIRE FACE :
CE QUE JE PEUX FAIRE POUR GÉRER MA PPC**

108 Fiche n°28 / J'agis pour améliorer l'endormissement avec la PPC

112 Fiche n°29 / J'agis pour combattre les effets désagréables de la PPC

116 **Fiche n°30** / Ma PPC au quotidien : abécédaire des astuces

**134 CHAPITRE 6 : AGIR POUR FAIRE FACE :
CE QUE JE PEUX FAIRE POUR GÉRER MON OAM**

136 Fiche n°31 / J'agis pour diminuer les douleurs liées à l'OAM et mieux la supporter

140 Fiche n°32 / J'agis pour augmenter l'efficacité de l'OAM
avec des exercices de rééducation

144 **Fiche n°33** / Mon OAM au quotidien : abécédaire des astuces

154 ABRÉVIATIONS

