

*INFORMATION DESTINÉE AUX
PATIENTS*

L'APPAREIL CPAP

CENTRE DU SOMMEIL

UNITÉ 352

TÉL. 016 34 25 20

POUR ATTEINDRE LE SERVICE, SUIVRE LA FLÈCHE JAUNE AU CINQUIÈME ÉTAGE.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
BIEN DÉMARRER AVEC LA THÉRAPIE CPAP	4
COMMENT FONCTIONNE LA THÉRAPIE CPAP ?	5
QUELQUES EXEMPLES D'APPAREILS ET MASQUES CPAP	7
REMARQUES GÉNÉRALES CONCERNANT L'APPAREIL CPAP	8
CONSEILS POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES OU DÉSAGRÈMENTS ÉVENTUELS	9
PLAINTES NASALES	9
PROBLÈMES AVEC LE MASQUE	10
IRRITATION DE LA PEAU	10
CLAUSTROPHOBIE	10
AUTRES TROUBLES	11
ENTRETIEN DE L'APPAREIL CPAP	12
ENTRETIEN DE L'APPAREIL D'HUMIDIFICATION	13
RENSEIGNEMENTS PRATIQUES	14
NOTES	15

INTRODUCTION

Bienvenue au centre du sommeil. Vous souffrez d'apnées du sommeil et votre médecin traitant a établi que vous deviez être traité à l'aide d'une thérapie CPAP. Cette brochure a pour but de vous informer au sujet de cette thérapie. Si vous avez encore des questions après avoir lu la brochure, n'hésitez surtout pas à nous les poser. Les collaborateurs du centre du sommeil y répondront volontiers.

Les collaborateurs du centre du sommeil

BIEN DÉMARRER AVEC LA THÉRAPIE CPAP

4

Pour certaines personnes, un traitement à l'aide de respirateurs et de masques est difficile à accepter. Elles appréhendent ce genre de chose, n'ont pas vraiment confiance dans le traitement, etc. Mais même si c'est un peu difficile au début, on s'y fait petit à petit.

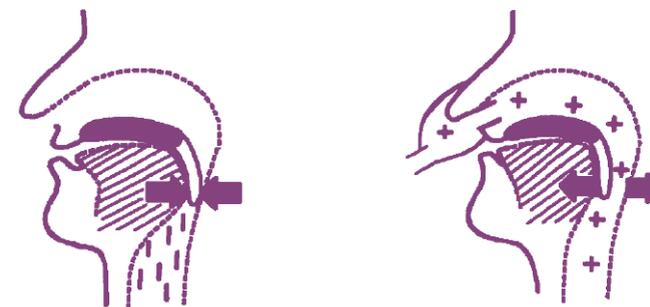
À partir du moment où vous décidez de commencer une thérapie CPAP (prononcez 'cépap'), il convient de donner toutes les chances au traitement. Essayez de collaborer le plus activement possible avec le médecin et les autres soignants qui vous apportent des explications et vous apprennent à manier l'appareil. Veillez à ce que votre masque soit parfaitement ajusté. Un masque mal ajusté, des problèmes d'irritation ou autres peuvent compromettre l'efficacité du traitement. Avec pour conséquence que vous aurez plus vite tendance à abandonner le traitement.

COMMENT FONCTIONNE LA THÉRAPIE CPAP ?

5

L'une des solutions au problème du ronflement et de la respiration qui se bloque consiste à respirer la nuit à travers un appareil ou masque CPAP. CPAP est l'abréviation de 'continuous positive airway pressure' ou – traduit littéralement – 'pression positive continue dans les voies respiratoires'.

L'appareil comprend une pompe qui aspire l'air ambiant et le met légèrement sous pression. Cet air sous pression est pulsé dans le nez, la gorge et la trachée via un système de tuyaux et un masque nasal ou bucco-nasal. Il se produit ainsi une surpression dans la cavité buccale et le pharynx, si bien que ce dernier ne peut plus se refermer.

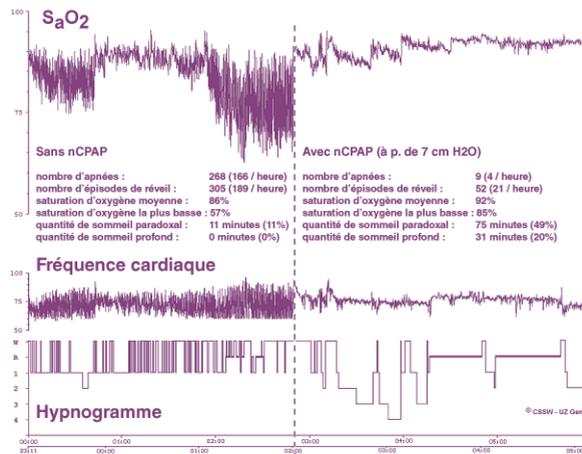


Sans appareil CPAP, la gorge se ferme clairement

Avec l'appareil CPAP, la gorge est maintenue ouverte.

Le voile du palais est pressé contre la langue. Ainsi, l'air ne peut pas s'échapper par la bouche. L'intensité de la pression qui doit être appliquée est déterminée au centre du sommeil, au cours d'une nuit durant laquelle le CPAP est testé.

Lorsque vous portez un appareil CPAP, votre respiration ne s'arrête plus et il ne se produit plus de réductions de la respiration (apnée ou hypopnée). Vous ne devez plus lutter pour faire passer l'air à travers votre gorge rétrécie : votre gorge reste bien ouverte et vous respirez sans entrave. Vous dormez mieux et plus profondément, sans ronfler, et vous êtes mieux reposé(e) le lendemain (voir la figure p. 6). De plus, en respirant normalement pendant votre sommeil, vous faites entrer suffisamment d'air et d'oxygène et vous protégez ainsi votre cœur et vos vaisseaux.



Comparaison de la saturation d'oxygène, de la fréquence cardiaque et de l'hypnogramme avec et sans appareil CPAP

QUELQUES EXEMPLES D'APPAREILS ET MASQUES CPAP

Il existe un large éventail d'appareils et masques CPAP. Quelques exemples sont illustrés ci-dessous. Le médecin et les infirmiers(ères) vous aideront à trouver l'appareil et le masque qui vous conviennent le mieux.



REMARQUES GÉNÉRALES CONCERNANT L'APPAREIL CPAP

8

- N'essayez pas de corriger vous-même la pression ou de changer le réglage. La pression ne peut être modifiée qu'après contrôle par le médecin du sommeil ou sur indication de ce dernier.
- Ne dévissez pas l'appareil.
- L'appareil doit, autant que possible, pouvoir 'respirer' constamment sans poussières. Évitez dès lors de le mettre sur le sol, à un endroit poussiéreux ou dans une table de nuit. Si nécessaire, nettoyez plus souvent le filtre à poussière fine.
- Certains supports, comme une table de nuit ou une commode, peuvent faire office de caisse de résonance. Il en résulte une augmentation du bruit dû à la vibration. L'appareil CPAP a donc besoin d'un endroit spécialement aménagé. Vous pouvez par exemple placer une plaque de mousse de polystyrène (genre isomo) sur votre table de nuit et y poser l'appareil.
- Si vous recevez également un humidificateur et si celui-ci est indépendant de votre appareil CPAP, veillez à placer l'humidificateur plus bas que l'appareil CPAP pour éviter toute arrivée d'eau dans l'appareil. Réglez toujours le bouton de température de l'humidificateur sur la position de performance la plus basse, sinon vous risquez d'avoir de l'eau (de condensation) dans votre masque.
- Veillez à utiliser votre appareil CPAP toutes les nuits sans exception, afin d'éviter que votre structure de sommeil soit à nouveau perturbée.
- Ne dormez pas dans une pièce qui vient d'être repeinte.

CONSEILS POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES OU DÉSAGRÈMENTS ÉVENTUELS

9

PLAINTES NASALES

Les muqueuses nasales reçoivent pendant toute la nuit un flux d'air froid. Il est possible que cela engendre des problèmes au niveau du nez. Au début du traitement, en particulier, des patients se plaignent régulièrement d'obstructions nasales. La pression légèrement plus élevée excite la muqueuse nasale et fait s'ouvrir les petits vaisseaux sanguins du nez, ce qui entraîne un gonflement de la muqueuse, avec comme conséquence une obstruction nasale ou une surproduction de mucosités. Le patient a alors le nez qui coule.

Comment éviter les plaintes nasales ?

- **Nez bouché** : vous pouvez éviter les obstructions trop gênantes en utilisant, avant de vous coucher, un spray nasal qui fera dégonfler les petits vaisseaux, tel que Dexarhinospray, Otrivine ou Vibrocil. Ces sprays sont à utiliser de préférence en accord avec un médecin qui est courant du traitement. Il est déconseillé d'utiliser ces sprays de manière prolongée : au bout de quelques semaines, ils peuvent en effet avoir l'effet inverse et provoquer eux-mêmes des obstructions nasales. Il existe toutefois des sprays plus doux, comme le Nasonex, qui peuvent être utilisés sur la durée.
- **Nez qui coule** : si vous devez sans arrêt vous moucher, utilisez plutôt un spray nasal qui vise à assécher la muqueuse nasale, comme l'Atronase.

Si les plaintes nasales persistent, prenez contact avec le centre du sommeil en vue de faire installer un humidificateur d'air. Dans de rares cas, l'obstruction nasale peut être due, par exemple, au fait que la cloison nasale est oblique ou à la présence d'enflures nasales qui peuvent être enlevées par intervention chirurgicale. Le médecin du sommeil vous adressera dans ce cas à un ORL.

PROBLÈMES AVEC LE MASQUE

Si le masque est mal ajusté, de l'air peut s'échapper. Dans ce cas, la pression diminue et la pompe doit tourner plus fort pour compenser cette baisse, ce qui peut provoquer un bruit gênant.

Il arrive que l'air qui s'échappe souffle en direction de l'œil. Cela peut avoir pour effet d'irriter l'œil et d'engendrer une conjonctivite. Un masque qui est mal ajusté doit donc être remplacé.

IRRITATION DE LA PEAU

Le matin, la peau peut avoir un aspect un peu rouge. Ceci est normal et cette rougeur disparaît en principe rapidement. Si vous serrez le masque trop fort, la pression prolongée peut provoquer de petites plaies, surtout sur la crête du nez. La peau, à cet endroit, est très sensible car il n'y a aucun tissu musculaire ou graisse entre la peau et l'os nasal. C'est pourquoi, lors de l'ajustement du masque nasal triangulaire, il convient de serrer d'abord les lanières inférieures (qui passent sous l'oreille), et après seulement les lanières supérieures.

CLAUSTROPHOBIE

Certaines personnes se plaignent de claustrophobie, avec pour effet que la respiration est encore plus perturbée. Pour ces personnes, un masque qui n'enferme pas entièrement le nez peut être une alternative. Au lieu d'un masque qui enveloppe entièrement le nez, il existe aussi des modèles avec des embouts qui doivent être insérés dans les fosses nasales.

AUTRES TROUBLES

- Certains problèmes peuvent aussi être liés au fait que la pression de l'air pompé est trop haute ou trop basse. Pour régler la pression, prenez contact avec le centre du sommeil.
- Il arrive aussi que l'air pompé soit trop froid ou trop chaud. Ceci est généralement dû au fait que l'appareil est placé à côté d'une fenêtre ouverte ou d'un appareil de chauffage, par exemple. Dans une chambre non chauffée, la température corporelle fait monter d'environ cinq degrés la température du flux d'air. Si vous trouvez toujours l'air trop froid, vous pouvez placer le tuyau indéformable sous les draps. Si, après avoir déplacé l'appareil et/ou changé la position du tuyau, la température du flux d'air est toujours trop basse, vous pouvez peut-être prévoir en complément un humidificateur chauffant.
- Les problèmes tels que saignements de nez, hausse de pression dans l'oreille interne, etc. se produisent rarement. Si vous rencontrez malgré tout ce genre de problème, prenez contact avec le centre du sommeil.
- Si vous êtes enrhumé(e), prenez temporairement des gouttes pour le nez afin que les voies respiratoires restent bien dégagées. En accord avec votre médecin, vous pouvez aussi renoncer pendant quelques jours à utiliser le CPAP.
- Si votre rhume se prolonge, prenez contact avec le centre du sommeil. On vous prescrira alors des gouttes nasales moins fortes que vous devrez prendre un peu plus longtemps. Si le problème est plus sérieux, vous pouvez passer au centre avec votre appareil pour y faire installer un système d'humidification d'air chaud.
- Si vous devez subir une intervention chirurgicale, emmenez votre appareil CPAP à l'hôpital et informez l'anesthésiste. L'appareil sera ainsi déjà raccordé en salle de réveil, jusqu'à ce que vous soyez entièrement réveillé.

ENTRETIEN DE L'APPAREIL CPAP

Les différentes parties de l'appareil doivent être nettoyées fréquemment. Veillez à suivre un programme de nettoyage régulier. Voici un exemple de programme à suivre :

- **Le masque** : tous les deux à trois jours
- **Le bandeau** : tous les trois à quatre jours
- **Le filtre à air** : au moins une fois par semaine
- **L'appareil** : au moins une fois par semaine
- **Le tuyau d'air** : au moins une fois par semaine pour les fumeurs, au moins une fois par mois pour les non-fumeurs

Comment faut-il nettoyer l'appareil ?

- **Le masque** : Débranchez le tuyau d'air du masque. Le bandeau peut rester attaché au masque. Humectez vos mains avec de l'eau tiède. Prenez un savon neutre, par exemple du Sunlight, et nettoyez avec les doigts l'intérieur et l'extérieur du masque de manière à éliminer les traces de transpiration et de graisse. Rincez à l'eau. Tamponnez le masque avec une serviette propre et laissez-le sécher à l'air (jamais au-dessus d'un appareil de chauffage ou au soleil).
- **Le bandeau** : Nettoyez-le de la même manière que le masque. Évitez d'utiliser de l'eau trop chaude afin de ne pas endommager les bandes élastiques et le velcro.
- **Le filtre à air** : Retirez-le de l'appareil avec précaution. Enlevez les peluches et la poussière. Rincez le filtre avec de l'eau tiède. Laissez-le sécher entièrement avec de le remettre dans l'appareil.
- **Le tuyau d'air** : S'il s'agit d'un tuyau d'air sans conduite de pression, laissez-le tremper un moment dans un bain d'eau tiède savonneuse (savon neutre de type Sunlight). Ensuite, rincez soigneusement sous l'eau courante tiède. Laissez sécher le tuyau entièrement avant de le remettre en place. Dans le cas d'un tuyau d'air contenant une conduite de pression, nettoyez-le de la même manière mais en veillant au préalable à boucher l'entrée et la sortie de la conduite de pression, soit avec les bouchons fournis avec l'appareil, soit avec du ruban adhésif. N'oubliez pas de les enlever après le nettoyage.

Nettoyez le matériel de préférence le matin, ainsi il sera sec le soir.

ENTRETIEN DE L'APPAREIL D'HUMIDIFICATION

- Le réservoir de l'appareil d'humidification doit être nettoyé à la main tous les deux jours. Utilisez pour cela de l'eau tiède avec un peu de produit de vaisselle, puis rincez.
- L'appareil d'humidification doit être rechargé tous les deux jours avec de l'eau distillée ou de l'eau en bouteille.

© 2008 UZ Leuven

Il est interdit de reproduire et/ou diffuser par impression, photocopie, microfilm ou tout autre moyen une partie quelconque de la présente édition sans l'accord écrit préalable de la direction générale de UZ Leuven.

Ce texte a été rédigé par le centre du sommeil en collaboration avec le service communication.

Éditeur responsable

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tél. 016 34 49 00

www.uzleuven.be/slaaplabo

mai 2008