Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest



Apnée du sommeil

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

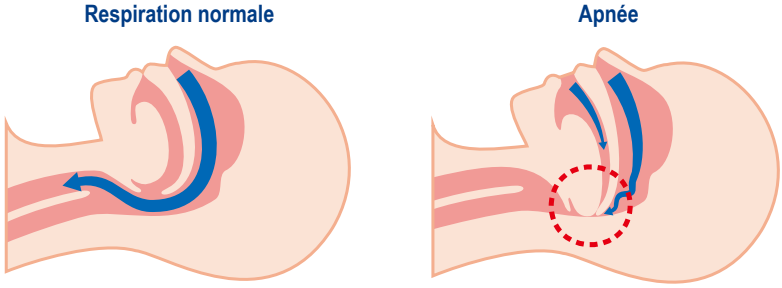
Votre médecin pense que vous faites de l'apnée du sommeil ? Cette fiche vous aidera à mieux comprendre ce qu'est l'apnée du sommeil, ses conséquences ainsi que les actions à entreprendre.

Qu'est-ce que c'est ?

L'apnée du sommeil est une maladie qui provoque des **pauses dans la respiration pendant le sommeil**. Ces pauses, appelées « apnées », durent environ 10 à 30 secondes. Elles peuvent arriver plusieurs fois dans la nuit.

Durant les apnées, la gorge se referme en partie ou complètement.

Pour mettre fin à une apnée, le corps réagit et se réveille brièvement (microréveil). Ce microréveil permet à la respiration de revenir à la normale. La plupart du temps, ces microréveils sont tellement courts que vous ne les remarquez pas.



Quels sont les symptômes ?

Durant la nuit :

- sommeil agité;
- ronflements;
- arrêts respiratoires;
- reprise respiratoire bruyante à la fin des apnées;
- besoin d'aller uriner souvent.

Pendant la journée :

- maux de tête au réveil;
- envie de dormir (somnolence);
- fatigue;
- difficulté de concentration, de mémoire;
- irritabilité.

Ressources utiles

- Votre médecin de famille ou un professionnel de la santé
- Gouvernement du Canada : L'apnée du sommeil - Canada.ca

Juin 2026

Québec

Facteurs de risque

Un facteur de risque augmente les chances de développer un problème de santé.

Les principaux facteurs de risque :

- être un homme;
- ménopause;
- surplus de poids ou obésité;
- âge avancé;
- tabagisme;
- consommation d'alcool ou de somnifères;
- antécédents familiaux;
- voies respiratoires étroites;
- congestion nasale chronique.

Conséquences pour votre santé

L'apnée affecte votre sommeil et votre repos. Vous risquez de vous endormir durant la journée. Ce manque de sommeil peut entrainer :

- accident de la route ou du travail;
- isolement;
- perte de productivité;
- absentéisme au travail.

L'apnée du sommeil non traitée peut causer de sérieux problèmes de santé à long terme :

- haute pression (hypertension artérielle);
- accident vasculaire cérébral (AVC);
- crise cardiaque (infarctus);
- dépression;
- diminution de la libido.

Que faire ?

Après consultation avec un médecin, une ordonnance vous sera remise pour vous rendre dans un laboratoire du sommeil.

- Un **test de nuit** est nécessaire pour confirmer le diagnostic d'apnée du sommeil.
- Si le diagnostic est confirmé, un traitement adapté vous sera proposé.

En plus du traitement adapté, certains changements dans vos habitudes de vie peuvent réduire les symptômes et les risques.

- perdre du poids;
- faire de l'exercice;
- cesser de fumer;
- maintenir un horaire régulier de sommeil;
- éviter l'alcool et les somnifères;
- dormir sur le côté.

Contenu présenté en language clair – Licence Creative commons

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest
Québec

santemonteregie.qc.ca/ouest

H100 – JUIN 2026