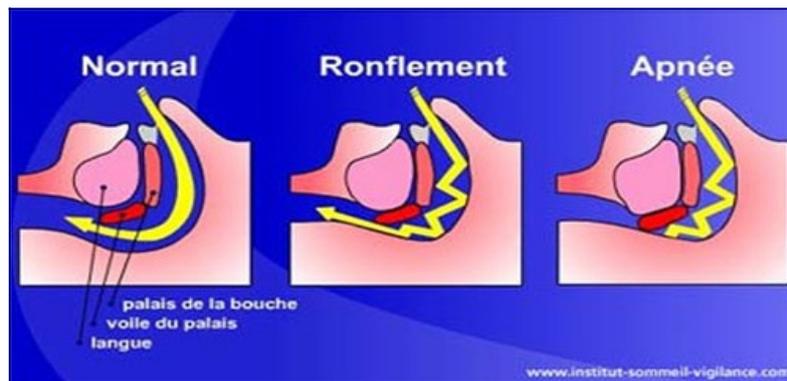


## Apnée du sommeil



Bien qu'on estime qu'un très grand nombre de personnes en soient légèrement atteintes, l'apnée du sommeil demeure une affection relativement peu connue. Appelée occasionnellement apnée obstructive du sommeil, cette affection se caractérise par un arrêt de la respiration pendant le sommeil, celle-ci étant temporairement bloquée par les tissus au fond de la gorge qui se sont détendus au point de s'affaisser. La respiration peut être interrompue pendant une minute, après quoi le dormeur se réveille pendant un moment et recommence automatiquement à respirer avant de se rendormir. Les interruptions du sommeil peut être tellement courtes que le dormeur n'ena nullement conscience. Elles peuvent toutefois survenir des douzaines, sinon des centaines de fois au cours d'une nuit, de sorte que leur accumulation peut entraîner une grande lassitude au réveil. Bien que le café ne soit pas habituellement recommandé pour les troubles du sommeil, l'apnée fait exception à cette règle générale, de sorte qu'une tasse de café fort prise peu de temps avant le coucher, peut faire beaucoup de bien aux personnes atteintes de cette affection. Comme la caféine nuit légèrement au sommeil normal, elle prévient l'apnée, en empêchant les personnes qui en souffrent de dormir assez profondément pour qu'elle survienne. Boire moins d'alcool ou y renoncer complètement peut

grandement améliorer les choses. L'alcool est un dépresseur du système nerveux central, ce qui favorise la relaxation des muscles et augmente les risques que les voies aériennes ne s'affaissent pendant le sommeil. Si vous êtes obèse et souffrez d'apnée du sommeil, la décision de suivre un régime amaigrissant devrait vous faire beaucoup de bien. L'obésité aggrave en effet, les problèmes d'apnée car les tissus adipeux dans le cou et la gorge peuvent contribuer à restreindre le passage de l'air dans la partie supérieure du système respiratoire.