

# Syndrome d'apnée du sommeil et travail



Prévention des risques professionnels

## DÉFINITION

Le SAS (Syndrome d'Apnée du Sommeil) est une affection définie par un nombre excessif d'arrêts (apnées) ou de diminutions de la respiration au cours du sommeil.

Il devient pathologique s'il dure plus de 10 secondes et se répète plus de 10 fois par heure de sommeil.

Le SAS est associé à une hyper somnolence dans la journée (grande fatigue voire endormissements fréquents durant la journée).

Ce trouble du sommeil frappe principalement les hommes à partir d'une trentaine d'années et concernerait 5 à 10 % de la population.

## LE SAS COMPREND PLUSIEURS FORMES :

- ▶ **L'apnée obstructive, la plus fréquente chez les personnes en surpoids, comporte entre 15 à 29 apnées par heure.**
- ▶ **L'apnée partielle, due à une hypertrophie locale, empêche l'air de passer convenablement (on parle d'hypopnée, avec 15 à 29 apnées par heure également).**
- ▶ **L'apnée neurologique, plus rare, provient d'une anomalie du système nerveux et totalise un nombre d'apnées > à 30 par heure.**

## CONSÉQUENCES

Les apnées du sommeil sont associées à des ronflements qui provoquent le réveil par périodes brèves mais répétées, altérant le sommeil, provoquant somnolence, fatigue, pouvant aboutir à un syndrome dépressif. Le malade se sent extrêmement fatigué au réveil, ayant l'impression de ne pas avoir dormi.

Plus grave, l'arrêt respiratoire momentané diminue la concentration sanguine en oxygène, et favorise ainsi l'augmentation de la pression artérielle. D'autres troubles cardiovasculaires, comme l'infarctus du myocarde, l'hypertension ou l'AVC, peuvent également apparaître.

Ce syndrome est très souvent perçu ou découvert par la personne qui partage le sommeil du malade, celui-ci n'ayant pas toujours souvenir de ces réveils fréquents.



## RISQUES PROFESSIONNELS

L'apnée du sommeil peut avoir des répercussions importantes sur le travail, sur la sécurité du malade mais aussi sur celle des autres : **au volant d'un véhicule, le SAS multiplie par six la probabilité d'accident.**

**LE TRAVAIL DE NUIT OU POSTÉ, LA CONDUITE DE VÉHICULES OU MACHINES SONT FORTEMENT DÉCONSEILLÉS POUR LES PERSONNES AFFECTÉES PAR CE SYNDROME.**

## RISQUE LIÉ AU TRAVAIL

La survenue répétée d'un besoin de dormir dans la journée suite à un syndrome d'apnée du sommeil sera pris en compte pour l'aptitude à certains postes de travail, comme la conduite de véhicules ou d'engins ou tout autre poste à risque.

*Se référer à l'arrêté du 18 décembre 2015 qui liste les affections incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire.*

Il est important d'en parler avec son médecin pour la mise en place d'un diagnostic et d'un traitement si nécessaire.

En cas d'inaptitude au poste délivrée par le médecin du travail, la reprise de la conduite pourra avoir lieu de 2 semaines à 1 mois après l'évaluation de l'efficacité thérapeutique du traitement approprié.

### SIGNAUX D'ALERTE :

- ▶ Somnolence diurne
- ▶ Réduction de l'attention, de la motivation, de la concentration, de la capacité d'écoute
- ▶ Difficultés à prendre des décisions, pertes de mémoire à court terme, étourderie
- ▶ Allongement des temps de réaction, baisse de la vigilance, retard récurrent
- ▶ Sautes d'humeur plus fréquentes et agressivité accrue

## TRAITEMENT

À ce jour, il n'existe pas de médicaments permettant de soigner l'apnée du sommeil, seuls des traitements mécaniques très efficaces existent :

▶ **Orthèse mandibulaire** : gouttière moulée chez le dentiste qui aide au maintien de la mâchoire inférieure et de la langue (pour les apnées légères).

▶ **Ventilation à pression positive continue (PPC)** : traitement de fond de l'apnée du sommeil qui consiste à insuffler de l'air en continu par le nez, grâce à un masque porté la nuit.



## EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez  
votre Médecin du travail ou l'équipe  
pluridisciplinaire de votre Service  
de Santé au Travail



# Odalia

**On travaille mieux  
quand on est bien**

Document élaboré par AIST 84  
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   