



# Manuel du traitement CPAP de l'apnée obstructive du sommeil

Information destinée aux patients

APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL	3
TRAITEMENT CPAP	4
MON APPAREIL CPAP	6
MASQUE AVEC BANDEAU	7
TUYAU D'AIR	9
HUMIDIFICATEUR (SI APPLICABLE)	10
QUESTIONS GÉNÉRALES	12
EN VOYAGE	13
À L'HÔPITAL	14
CONVENTION	15
CONNECTED CARE	18
PLUS D'INFORMATION	19

# APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

## QU'EST-CE QUE L'APNÉE ?

**Apnée** : période pendant laquelle la respiration est (temporairement) suspendue. Il existe deux sortes d'apnée :

- Apnée centrale : aucun signal n'est envoyé par le cerveau.
- Apnée obstructive : la respiration se bloque en raison de la fermeture des voies aériennes supérieures (gorge).

SAOS (syndrome d'apnées obstructives du sommeil) : apnée obstructive du sommeil avec somnolence diurne

Conséquences du SAOS :

- En raison de la pause respiratoire, vous vous réveillez à chaque fois brièvement (3 secondes ou plus), mais dans la plupart des cas, sans en avoir conscience.
- Votre sommeil est perturbé et vous n'atteignez pas le sommeil profond.

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DU SAOS SUR LA VIE QUOTIDIENNE ?

- Vous êtes encore fatigué(e) au réveil
- Vous avez tendance à vous endormir la journée
- Accidents de la circulation dus à la fatigue
- Perte de concentration
- Troubles de la mémoire

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DU SAOS SUR LA SANTÉ ?

- Hypertension
- Troubles du rythme cardiaque
- Infarctus
- Infarctus cérébral
- Diabète

## TRAITEMENT CPAP

### QU'EST-CE QUE LE CPAP ?

**CPAP:** Continuous Positive Airway Pressure (pression positive continue dans les voies aériennes). De l'air est envoyé en continu dans vos voies respiratoires pour les garder ouvertes.

### POURQUOI DOIS-JE UTILISER UN APPAREIL CPAP ?

**Respiration avec apnée :** lors de l'inspiration, il se forme une pression négative dans les voies respiratoires, si bien que la gorge a tendance à se fermer.

**Avec le CPAP :** la pression dans les voies respiratoires reste positive et la gorge reste ouverte.

## QUAND DOIS-JE UTILISER MON APPAREIL CPAP ?

- Chaque nuit
- Toute la nuit

Autrement, le traitement n'est pas efficace.

## DOIS-JE UTILISER LE DISPOSITIF CPAP À VIE ?

Oui, car l'utilisation du dispositif est un traitement, il n'y a pas de guérison. Si vous arrêtez d'utiliser l'appareil, les symptômes reviennent directement :

- ronflement
- apnée
- fatigue

Dans certaines formes plus bénignes d'apnée du sommeil, on peut en guérir, par exemple en maigrissant.

## QUAND VAIS-JE COMMENCER À RESSENTIR LES EFFETS DU TRAITEMENT ?

- La plupart des gens constatent déjà un effet au bout d'une semaine.
- Si vous avez beaucoup de sommeil en retard, il faudra un peu plus de temps pour que l'effet soit maximal.
- Votre corps peut avoir besoin de s'adapter. Donnez donc au traitement le temps nécessaire et persévérez. Au bout de 4 semaines, il devrait y avoir une nette amélioration.

# MON APPAREIL CPAP

## COMMENT ALLUMER/ÉTEINDRE L'APPAREIL ?

Le bouton marche/arrêt est un gros bouton carré en haut de l'appareil.

## À QUOI SERT LA FONCTION « RAMPE » SUR L'APPAREIL ?

La fonction Rampe part d'une pression basse et augmente lentement jusqu'à la pression de traitement. L'appareil vérifie si vous dormez et augmente alors automatiquement la pression.

Si vous ne dormez pas, il augmente automatiquement 30 minutes après le démarrage.

La fonction Rampe est programmée dans l'appareil CPAP. Vous ne devez rien activer vous-même.

**Attention :** le délai de Rampe n'est pas pris en compte dans les heures d'utilisation.

## OÙ DOIS-JE PLACER MON APPAREIL CPAP ?

- Le plus près possible de votre lit
- Pas sur le sol

## APPAREIL CPAP ET TABAC

La nicotine peut causer des dommages irréparables à l'appareil !  
C'est pourquoi il ne faut en aucun cas fumer dans la pièce où l'appareil CPAP est utilisé ou rangé.

## COMMENT DOIS-JE ENTRETENIR MON APPAREIL CPAP ?

Nettoyez le filtre à poussière chaque semaine :

- Retirez le filtre de l'appareil.
- Tapotez ou soufflez pour enlever la poussière (ne pas rincer à l'eau).
- Remplacez le filtre dans l'appareil avant utilisation.

La carte SD ne doit jamais être retirée de l'appareil.

## MASQUE AVEC BANDEAU

### POURQUOI UN MASQUE ?

Le nez de chaque personne est unique et différentes formes de masques sont donc nécessaires.

L'infirmière examinera avec vous quel type de masque vous convient le mieux.

### COMMENT METTRE MON MASQUE ?

- ➔ **Astuce** : une fois le masque bien ajusté, marquez la position des sangles. Ainsi vous pourrez le remettre plus facilement après le lavage.
- ➔ **Astuce** : si vous allez aux toilettes la nuit, gardez votre masque et débranchez le tuyau d'air de l'appareil.

## MON MASQUE DOIT-IL SERRER ?

Le masque ne doit pas trop serrer.

Serrez les sangles le moins possible, juste assez pour qu'il n'y ait pas de fuites d'air.

Si vous serrez trop, il y aura des plis sur le bord du masque, avec comme conséquence :

- plus de fuites
- un risque de lésions cutanées
- une usure plus rapide

## COMMENT DOIS-JE ENTRETENIR LE MASQUE ET LE BANDEAU ?

- **Bulle nasale** : rincer chaque jour avec de l'eau et 1 x/semaine avec de l'eau et du savon
- **Bandeau** : rincer 1 x/semaine avec de l'eau et du savon
- Dans de l'eau tiède savonneuse (utilisez du savon neutre, jamais d'alcool, de désinfectant, de détergents ...).
- Frottez uniquement avec les doigts, n'utilisez pas d'éponge abrasive.
- Tamponnez avec une serviette propre.
- Laissez sécher à l'air (jamais au soleil ou sur le chauffage).

→ **Astuce** : lavez le matériel le matin, ainsi il sera sec le soir.



# TUYAU D'AIR

## COMMENT DOIS-JE FIXER LE TUYAU D'AIR ?

Le **tuyau d'air** a 2 embouts identiques :

- | à raccorder au masque
- | à raccorder à l'appareil CPAP

Le **tuyau d'air chauffé** a 2 embouts différents pour le masque et l'appareil CPAP.

## COMMENT DOIS-JE ENTRETENIR LE TUYAU D'AIR (CHAUFFÉ) ?

- Lavez-le chaque semaine.
- Lavez le tuyau dans de l'eau chaude avec un détergent doux (par exemple du savon neutre).
- Rincez soigneusement le tuyau et laissez-le sécher à l'abri du rayonnement solaire direct et/ou de la chaleur.
- Quand le tuyau d'air est sec, vous pouvez le rebrancher.

→ **Astuce** : lavez le tuyau d'air le matin, ainsi il sera sec le soir.

→ **Astuce** : pendant le lavage, vérifiez si le tuyau n'est pas fissuré.

## HUMIDIFICATEUR (SI APPLICABLE)

### QUI REÇOIT UN HUMIDIFICATEUR AU DÉBUT DU TRAITEMENT ?

- Les personnes présentant des symptômes d'obstruction nasale chronique
- Les personnes avec certaines allergies

### QUI REÇOIT ÉVENTUELLEMENT UN HUMIDIFICATEUR PAR LA SUITE ?

Les personnes qui, lors de l'utilisation de l'appareil CPAP, présentent les symptômes persistants suivants :

- nez bouché
- rhume nasal
- nez qui coule
- nez et gorge secs

Ces symptômes apparaissent souvent au début du traitement, mais doivent disparaître après un certain temps (4 semaines).

### COMMENT DOIS-JE RACCORDER L'HUMIDIFICATEUR ?

L'humidificateur s'emboîte directement dans l'appareil CPAP.

Pour fixer la chambre d'humidification, vous devez d'abord retirer le capot sur le côté droit de l'appareil CPAP.

L'humidificateur démarre automatiquement au démarrage de l'appareil CPAP.

## COMMENT DOIS-JE RÉGLER L'HUMIDIFICATEUR ?

Le Climateline est un tuyau chauffé qui assure la température souhaitée.

'ClimateLine AUTO' est le réglage standard pour optimiser la thérapie. C'est le réglage par défaut.

La température et le niveau d'humidité sont réglés automatiquement.

## COMMENT DOIS-JE REMPLIR L'HUMIDIFICATEUR ?

Retirez le réservoir de la machine pour le remplir. Ne dépassez jamais la marque.

## AVEC QUOI DOIS-JE REMPLIR L'HUMIDIFICATEUR ?

N'utilisez pas l'eau du robinet. Utilisez :

- de l'eau déminéralisée (comme pour un fer à repasser)
- des filtres Brita (remplacez le filtre en temps voulu)
- de l'eau en bouteille (option coûteuse, à utiliser uniquement en cas d'urgence)

L'eau dans le réservoir doit être renouvelée entièrement lors du lavage.

## COMMENT DOIS-JE ENTRETENIR L'HUMIDIFICATEUR ?

Dans l'eau chaude stagnante, des germes pathogènes et des champignons peuvent se développer. **Nettoyez dès lors le réservoir à fond tous les 2 jours :**

- Videz le réservoir et lavez-le à la main dans de l'eau tiède avec un peu de produit de vaisselle.
- Rincez soigneusement le réservoir et laissez-le sécher.
- Remplissez le réservoir d'eau fraîche.

**En cas de dépôts calcaires :** faites tremper pendant 30 minutes dans de l'eau chaude vinaigrée, ensuite rincez soigneusement.

## QUESTIONS GÉNÉRALES

### QUE FAIRE EN CAS D'IRRITATION DE LA PEAU SOUS LE MASQUE ?

- Ne serrez pas trop votre masque.
- Évitez d'utiliser des produits cosmétiques (crèmes, lotions) sous le masque.
- Lavez et séchez soigneusement votre visage avant d'aller dormir.

### QUE FAIRE EN CAS DE LÉSIONS CUTANÉES ?

Les lésions cutanées sont toujours la conséquence d'un mauvais usage, la plupart du temps en serrant trop fort.

Contactez le centre des troubles du sommeil et du réveil (centrum voor slaap- en waakstoornissen).

## QUELLE DOIT ÊTRE LA TEMPÉRATURE DANS MA CHAMBRE ?

- S'il fait froid dans la chambre, l'air qui est soufflé dans le nez devient vite trop froid et trop sec. Il en résulte un nez bouché ou un nez qui coule, et parfois même des saignements de nez et des problèmes respiratoires.
- S'il fait trop chaud, cela provoque un dessèchement du nez et de la gorge.
- L'idéal est une température de 18° C ou un petit peu plus.
- Parfois, il suffit d'ouvrir la porte de la chambre pour obtenir une bonne température.
- Dormir avec la fenêtre ouverte n'est dès lors conseillé que pendant les mois d'été chauds.

## QUE FAIRE EN CAS DE GROS RHUME OU DE CONGESTION NASALE ?

Demandez à votre médecin ou pharmacien un spray nasal à usage de courte durée.

Il se peut que pendant quelques jours, vous ne puissiez pas utiliser l'appareil CPAP.

## EN VOYAGE

### VOYAGES EN AVION

Un appareil CPAP peut aller dans le [bagage à main](#).

Nous vous avons remis une attestation (en anglais) pour le check-in lors des voyages en avion. Veillez à ce que cette attestation accompagne toujours votre appareil lorsque vous êtes en voyage.

## QUE DOIS-JE EMPORTER ?

- Emmenez toujours votre appareil CPAP avec les accessoires.
- Un adaptateur et une rallonge sont parfois nécessaires.
- L'appareil commute automatiquement entre 110 et 220 volts AC.
- Pour une utilisation dans un mobilhome, un camion ou une voiture, demandez des explications à l'infirmier(ère).

## À L'HÔPITAL

### J'ENTRE À L'HÔPITAL

- Emmenez toujours votre appareil CPAP lors d'une hospitalisation.
- À l'hôpital aussi, dormez avec votre CPAP.
- L'administration d'oxygène ne remplace PAS l'utilisation de votre appareil CPAP. Une arrivée d'oxygène supplémentaire peut toujours être branchée à votre masque au moyen d'un raccord.
- Signalez à votre médecin traitant, avant votre admission, que vous utilisez un appareil CPAP.

### JE SUBIS UNE OPÉRATION

- Signalez à l'avance au chirurgien et à l'anesthésiste que vous utilisez un dispositif CPAP.
- Emmenez l'appareil CPAP à la salle d'opération. Il pourra ainsi, juste après l'opération, être utilisé en salle de réveil.
- Si vous utilisez un appareil CPAP, vous resterez en principe une nuit en observation dans la salle de réveil ou aux soins intensifs après une opération sous anesthésie.

# CONVENTION

## QU'EST-CE QUE LA CONVENTION ?

Si vous souffrez d'apnée du sommeil sévère, votre mutuelle vous remboursera une partie du coût du traitement.

L'hôpital s'occupera de la demande de remboursement.

## QUE VAIS-JE RECEVOIR GRATUITEMENT ?

En prêt de l'hôpital :

- appareil CPAP adapté à votre traitement
- masque adapté
- tuyau d'air
- sac de transport
- si nécessaire, un humidificateur

L'hôpital assure la réparation ou le remplacement en cas de défaillance ou d'usure. N'essayez jamais de réparer vous-même l'appareil ou les accessoires.

Pour toute question ou pour une assistance, vous pouvez téléphoner au 016 34 25 20 ou vous rendre au centre des troubles du sommeil et du réveil (centrum voor slaap- en waakstoornissen) chaque jour ouvrable entre 9 et 16 heures.

## QU'EST-CE QUI EST À MES FRAIS ?

Il y a une contribution personnelle (ticket modérateur) d'environ 0,25 € par jour. Une facture mensuelle vous sera adressée à cet effet par l'hôpital. Si vous le souhaitez, vous pouvez demander une domiciliation via [medische.administratie@uzleuven.be](mailto:medische.administratie@uzleuven.be).

**Attention :** si vous demandez une domiciliation, elle vaut non seulement pour le CPAP, mais pour toutes les factures à l'UZ Leuven.

## POURQUOI DOIS-JE SUBIR UN CONTRÔLE CHAQUE ANNÉE ?

Votre demande de remboursement (convention) doit être renouvelée une fois après trois mois, et par la suite chaque année.

On vérifie alors :

- si le traitement fonctionne bien ;
- si des ajustements doivent être apportés au traitement ;
- si vous utilisez suffisamment l'appareil (sur la base du compteur).

## QUE SE PASSE-T-IL SI JE N'UTILISE PAS ASSEZ L'APPAREIL ?

Les études démontrent qu'une utilisation trop brève et irrégulière est inefficace.

C'est pourquoi les mutuelles ont décidé de ne plus rembourser le traitement aux personnes qui utilisent trop peu l'appareil → il est mis fin à la convention.

Une deuxième chance est offerte **une seule fois** pour 3 mois.

## QUE SE PASSE-T-IL SI MA CONVENTION EST ANNULÉE OU REFUSÉE ?

- Vous devez restituer votre appareil CPAP et les accessoires à l'hôpital.
- La suite du traitement est alors entièrement à vos frais.
- Suivi et assistance : les consultations se font de votre propre initiative.



## **QUE SE PASSE-T-IL SI JE NE SUIS PAS EN ORDRE DE MUTUELLE OU SI JE NE VAIS PAS AUX CONSULTATIONS DE CONTRÔLE ?**

- La mutuelle met fin au remboursement de votre traitement.
- L'hôpital vous en informe au moyen d'une lettre recommandée. Dans les 14 jours qui suivent l'envoi de cette lettre, l'appareil CPAP et les accessoires doivent être restitués en bon état au centre des troubles du sommeil et du réveil. Dans le cas contraire, un montant de 800 € vous sera facturé en compensation pour le matériel.
- Vous pouvez, si vous le souhaitez, poursuivre le traitement de votre propre initiative. L'équipement et les consultations sont alors entièrement à vos frais.

## **QUE SE PASSE-T-IL SI MON CPAP EST CASSÉ SUITE À UN USAGE INCORRECT OU UN MAUVAIS ENTRETIEN, OU SI L'ON CONSTATE QU'ON FUME DANS LES LOCAUX OÙ L'APPAREIL EST UTILISÉ OU RANGÉ ?**

La valeur totale du matériel en question vous sera facturée. Cela peut aller jusqu'à 800 €.

Si vous restez en traitement et si votre convention est en ordre, vous recevrez par la suite un matériel de remplacement.

# CONNECTED CARE

## QU'EST-CE QUE LE 'CONNECTED CARE' ?

Le dispositif CPAP est connecté en ligne, d'une manière sécurisée, au centre des troubles du sommeil et du réveil via un modem intégré. Le centre peut consulter les données en ligne et modifier les réglages de l'appareil CPAP.

## AVANTAGES DU CONNECTED CARE

- Le traitement est mieux suivi et est rectifié plus rapidement.
- Vous bénéficiez d'une aide et d'une assistance par téléphone en cas de problème.

## EN PRATIQUE

- Vous ne devez rien faire : le laboratoire du sommeil active le modem.
- Vous laissez l'appareil CPAP branché en permanence.
- L'hôpital paie les frais pour l'envoi des données.
- Une heure après que votre appareil CPAP s'est éteint, les données sont transmises automatiquement.

## RESPECT DE LA VIE PRIVÉE

Seuls les médecins et le personnel soignant du centre des troubles du sommeil et du réveil ont accès aux données. La transmission et le stockage des données sont en conformité avec la législation européenne et belge sur la protection des données et de la vie privée.

Le Connected Care est nécessaire pour obtenir le remboursement de la mutuelle.

## PLUS D'INFORMATION

### **Pour des renseignements sur l'utilisation de l'appareil et les problèmes avec le traitement :**

- tous les jours ouvrables entre 9h00 et 12h00 et entre 13h00 et 17h00
- tél. 016 34 25 20

### **Pour un rendez-vous ou pour changer un rendez-vous :**

- tous les jours ouvrables entre 9h00 et 12h00 et entre 13h00 et 17h00

**En cas de problème, vous pouvez nous joindre au n° tél. 016 34 25 20.**

© septembre 2020 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le centre des troubles du sommeil et du réveil en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur  
[www.uzleuven.be/fr/brochure/701262](http://www.uzleuven.be/fr/brochure/701262).

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Éditeur responsable  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tél. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical  
sur [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be) ou

