

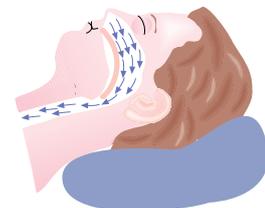
Pression positive continue (PPC)

La pression positive continue (PPC) est le traitement de référence des apnées obstructives du sommeil modérées à sévères. Cette fiche d'information montre comment utiliser la PPC en toute sécurité chez soi et bénéficier du traitement de façon optimale.

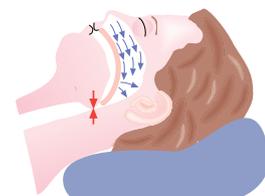
Les appareils de PPC fonctionnent en générant un flux d'air qui maintient les voies respiratoires supérieures ouvertes pendant le sommeil. Il existe de nombreux appareils différents et les générateurs modernes sont compacts, confortables et faciles à utiliser. Le flux d'air est poussé dans les voies respiratoires jusqu'à la gorge grâce à un masque. Le choix de l'appareil et le niveau de pression de l'air seront déterminés par un spécialiste du sommeil après l'étude d'une nuit, habituellement dans un centre du sommeil. Une fois que vous avez eu la possibilité de vous familiariser avec l'appareil chez vous, les niveaux seront ajustés.

Alternatives à la PPC fixe

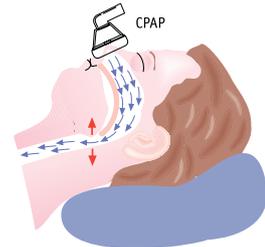
En général, la plupart des appareils de PPC sont réglés à une pression fixe. Cette pression est celle qui contrôlera au moins 95 % des événements pendant la nuit. Cependant, des patients peuvent être gênés par le fait de respirer à une pression fixe tout au long de la nuit et avoir du mal à le supporter. Certains appareils offrent une pression variable et s'adaptent automatiquement aux différentes anomalies de respiration tout au long de la nuit. Très occasionnellement, une ventilation en pression positive à deux-niveaux, qui utilise un type d'appareil différent, permet de délivrer des pressions différentes à l'inspiration et l'expiration.



Respiration normale



Respiration interrompue



La PPC ouvre les voies aériennes

Options de masques

L'ajustement de votre masque peut prendre un certain temps. Différents styles et formes de masque sont disponibles : la plupart des gens trouvent un masque confortable et adapté. Les différents types de masque sont :

Le masque nasal – le masque le plus courant. Il se met au dessus du nez et tient grâce à une sangle qui passe derrière la tête. Cependant, il n'est pas très utile si vous ne pouvez pas bien respirer par le nez.

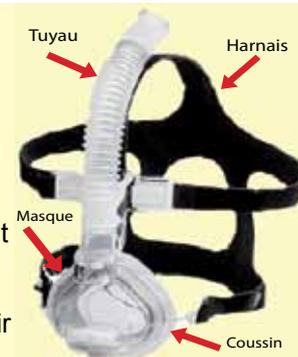
Le Masque facial – il est utile chez les personnes qui ne respirent que par la bouche ou dont la respiration alterne régulièrement entre le nez et la bouche.

Masque narinaire – ces masques s'introduisent dans les narines. Ils constituent une alternative utile aux différents types de masque, en particulier chez les personnes qui souffrent de claustrophobie en portant un masque sur le visage ou qui ne trouvent pas de masque qui leur convient.

Outre ces trois principales variétés, il existe également une série de masques qui sont peu utilisés, comme un masque qui consiste à introduire un dispositif dans la bouche ou un dispositif buccal avec coussins nasaux.

Astuces pour les patients : Entretien des équipements

- Nettoyez le coussin du masque quotidiennement avec un détergent doux
- Nettoyez le reste du masque au moins une fois tous les deux jours
- Nettoyez le tuyau toutes les deux semaines
- Vérifiez les filtres toutes les deux semaines et remplacez-les au besoin
- Le harnais peut avoir besoin d'être remplacé lorsque les bandes se détendent ou si vous avez des difficultés à garder une bonne adhérence ou mobilité
- Le coussin du masque peut avoir besoin d'être remplacé en cas de perte des bénéfices sans aucun autre problème, ou si vous avez des difficultés à obtenir une bonne adhérence.



Un certain nombre de problèmes peuvent survenir, habituellement pendant les premières semaines de traitement par PPC. Ils sont généralement d'intensité légère et facilement gérables. Voici une liste de ces problèmes et des conseils pour les maîtriser. Tout problème majeur doit être immédiatement signalé à votre médecin ou votre infirmière, qui pourra le prendre en charge en collaboration avec un spécialiste du Centre du sommeil.

► Dépannage pour le traitement par PPC

Problème	Solution
Bouche/gorge sèche	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentez la température de la chambre • Placez le tuyau sous les draps • Vérifiez la présence éventuelle de fuites • Reliez un humidificateur à l'appareil de PPC • Demandez à votre technicien prestataire comment prévenir la respiration par la bouche
Congestion nasale	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la présence éventuelle de fuites et envisagez de vous procurer un humidificateur • Augmentez la température de la chambre • Utilisez un décongestionnant nasal à court terme (pas plus de 72 heures) • L'utilisation régulière de stéroïdes nasaux peut aider et être prolongée pendant plusieurs semaines • La rhinite aiguë (le rhume) peut vous empêcher d'utiliser les masques nasaux pendant quelque temps
Irritations de la peau	<ul style="list-style-type: none"> • Généralement mineures avec les masques modernes ; elles se dissipent habituellement avec le temps • Les peaux sensibles peuvent être protégées avec des compresses et des crèmes • Une réaction allergique peut nécessiter de changer de type de masque
Conjonctivite	<ul style="list-style-type: none"> • Survient généralement à cause d'une fuite d'air par le masque, ce qui irrite les yeux. • Elle disparaît une fois que le patient a correctement ajusté son masque. • Pendant les premières semaines, protégez vos yeux à l'aide de coussinets pour les yeux que vous pouvez adapter.
Mal de tête	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'est pas fréquent et a tendance à disparaître avec le temps, même si l'origine est méconnue. • Si la douleur est intense, prenez un antalgique au coucher pendant les premiers jours.

N'oubliez pas:

- Indiquez aux professionnels médicaux et aux dentistes que vous souffrez d'un trouble du sommeil et que vous avez besoin de PPC
- Ne conduisez pas si vous vous sentez somnolent
- Évitez de consommer des quantités excessives d'alcool et de sédatifs
- Emportez votre équipement avec vous si vous allez à l'hôpital



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

L'ELF est le porte-parole de l'European Respiratory Society (ERS), une organisation médicale à but non lucratif comptant plus de 7 000 membres dans plus de 100 pays. L'ELF se consacre à la santé pulmonaire dans toute l'Europe et rassemble des experts médicaux européens pour fournir des informations aux patients et sensibiliser le public aux maladies respiratoires.