L'appareil CPAP

Traitement de l'apnée obstructive du sommeil

Laboratoire du sommeil

Afdeling I3

st trudo
ziekenhuis
deskundig én dichtbij

01 CONTENU

Traitement CPAP 4
Mon appareil CPAP 6
Accessoires 7
Questions générales 9
Le remboursement/convention 11
Conseils pour un traitement approprié 14
Conseils pour une bonne hygiène de sommeil 15
Aide pour les problèmes liés à la CPAP 16

02 Bienvenue

Cette brochure vous fournit des informations générales sur le traitement CPAP.

Si vous avez encore des questions à ce sujet après avoir lu cette brochure, n'hésitez pas à les poser.

Vous trouverez nos coordonnées à la fin de cette brochure.

Service de laboratoire du sommeil

03 Traitement CPAP

Qu'est-ce que l'apnée?

- Apnée = période pendant laquelle la respiration s'arrête (temporairement).
- 2 types:
  - **Apnée centrale:** aucun signal ne provient du cerveau.
  - **Apnée obstructive:** blocage de la respiration dû à la fermeture des voies aériennes supérieures (gorge).
- Apnée obstructive pendant le sommeil = SAOS
- SAOS = syndrome d'apnée obstructive du sommeil
- Conséquences du SAOS:
  - L'arrêt respiratoire provoque un bref réveil (3 secondes ou plus), mais vous n'en êtes généralement pas conscient.
  - Le sommeil est perturbé, le sommeil profond n'est pas atteint.
  - Vous n'êtes pas reposé le matin et vous vous endormez facilement pendant la journée.

Qu'est-ce que le CPAP ?

- CPAP = Continuous Positive Airway Pressure.
- De l'air est continuellement soufflé dans vos voies respiratoires pour les maintenir ouvertes. Il y a une pression positive constante dans les voies respiratoires.

Pourquoi et quand utiliser un appareil CPAP?

- Respiration normale: à l'inspiration il y a une pression négative dans les voies respiratoires → la gorge se ferme plus facilement → **RONFLEMENT + APNÉE**.
- Avec CPAP: la pression dans les voies respiratoires reste positive → la gorge reste ouverte → **PAS de ronflement + APNÉE**.
- Utiliser tous les soirs tout au long de la nuit sinon le traitement ne sera pas efficace.
- L'utilisation de l'appareil est un traitement, pas un remède!
- Lorsqu'il n'est PAS utilisé, les symptômes reviennent immédiatement: ronflement, apnée, fatigue.
- Dans les formes légères d'apnée du sommeil, la perte de poids suffit à résoudre l'apnée du sommeil. Dans les formes sévères, la perte de poids peut réduire la pression nécessaire.

Quand l'effet se fait-il sentir?

- La plupart des personnes ressentent déjà un effet au bout d'une semaine (si le traitement ne pose pas de problème).
- Si vous manquez beaucoup de sommeil, il faut un peu plus de temps pour que l'effet atteigne son maximum.
- Votre corps et vous-même devez vous adapter → donnez-lui du temps et persévérez.
- Au bout de 4 semaines, une nette amélioration devrait être constatée si le traitement se déroule bien.
- S'il n'y a pas ou peu de plaintes de fatigue, il est plus difficile de percevoir une amélioration.
- Si le traitement ne se déroule pas sans heurts au cours des premières semaines, l'effet sera généralement très progressif.

04 Mon appareil CPAP

Usage

- Assurez-vous toujours que la prise est branchée.
- Placez l'appareil sur une table/armoire à côté de votre lit, à proximité, vous avez alors plus de liberté de mouvement avec le tuyau d'air.
- Dans un endroit sans poussière.
- Lorsqu'il est allumé, l'appareil commence à souffler à une pression plus faible pour faciliter l'endormissement. Va automatiquement à la pression dont vous avez besoin pour arrêter votre apnée du sommeil.

Entretien

- Essuyez chaque semaine avec un chiffon non pelucheux légèrement humide.
- Ne plongez jamais dans l'eau.
- Nettoyez hebdomadaire le filtre à poussière:
  - Essuyez la poussière, **NE** rincez **PAS** sous l'eau;
  - Remettez;
  - À utiliser à neuf tous les 6 mois (voir sachet blanc dans la mallette de transport);
  - S'il n'y a plus de filtre de rechange: appelez le laboratoire du sommeil.

05 Accessoires

Masque avec bandeau

- Il existe différents masques, selon le nez, le visage... un masque est choisi qui vous convient le mieux.
- Nous avons des masques de différentes marques et tailles en stock, tous les masques sont identiques, de bonne qualité.
- Mise en place du masque: mettez le masque sur le nez, puis attachez la ceinture (certains masques ont un système de clic ou d'accrochage).
- Le masque **NE** doit **JAMAIS** se serrer, mais aucun air ne doit s'échapper, il ne doit y avoir aucune fuite. Lorsque le masque est mis plus fort, des plis apparaissent dans le bord du masque, ce qui augmente le risque de fuites, de blessures cutanées et d'usure plus rapide du masque.
- Serrez toujours les ceintures gauche et droite uniformément.
- Si vous allez aux toilettes la nuit, vous pouvez laisser le masque en place et débrancher le tuyau d'air du masque.

Entretien

- Masque: laver tous les 2-3 jours avec du shampooing pour bébé si nécessaire, pas d'autres shampooings ou désinfectants comme Dettol.
- Bandeau: lavage à la main chaque semaine.
- Séchez avec un chiffon sans poussière et laissez sécher à l'air libre, **jamais** au soleil ou sur un radiateur.
- N'utilisez pas de lotions ou de crèmes pour le visage juste avant de mettre votre masque → risque d'irritation cutanée.
- **Conseil:** nettoyez le matériel le matin, puis il sera sec le soir!

Le tuyau d'air

- Comporte deux bouts identiques:
  - 1 se connecte au masque
  - 1 se connecte à l'appareil CPAP

Entretien

- Rincez une fois par mois (les fumeurs une fois par semaine), peut également être immergé dans de l'eau tiède avec un peu de shampooing pour bébé et bien rincer après, puis suspendre pour sécher. Vérifiez régulièrement que le tuyau d'air n'est pas fissuré.

Humidificateur

- Au début du traitement avec un appareil CPAP, des plaintes telles qu'un nez bouché, un nez qui coule, un rhume nasal ou un nez et/ou une gorge secs peuvent survenir.
- En général, ces plaintes disparaissent après un certain temps (4 semaines maximum).
- Si les plaintes sont permanentes ou très intenses, un humidificateur est ajouté à l'appareil.
- Utilisez toujours de l'eau déminéralisée (fer), le filtre britta (remplacé à temps), de l'eau en bouteille (uniquement en cas d'urgence).

- Videz le reste de l'eau chaque jour et utilisez de l'eau neuve le soir (les germes et les moisissures peuvent se développer dans de l'eau chaude stagnante). Tremper dans de l'eau tiède additionnée d'un peu de vinaigre, lavable au lave-vaisselle.
- La consommation d'eau peut varier au cours de la journée, en fonction de l'humidité de la chambre et de l'environnement.
- L'appareil CPAP avec humidificateur doit toujours être placé plus bas que votre tête, sinon de l'eau (condensation) risque de s'écouler dans le masque.
- Le niveau d'humidité peut être réglé via mes options (voir éventuellement le manuel).

06 Questions générales

Irritation cutanée sous masque

- Ne serrez pas trop le masque.
- Lavez et séchez bien votre visage avant de vous coucher.
- N'utilisez pas de crèmes ou de lotions juste avant de mettre le masque.
- Dans le cas de petites plaies, un morceau de "Compeed" ou de film protecteur (Cavillon, Opsite) peut parfois aider.
- Parfois, le traitement doit être interrompu pendant un certain temps pour permettre aux plaies de cicatriser.
- Si vous avez des blessures, contactez toujours l'infirmière du laboratoire du sommeil.

Rhume ou nez bouché

- Fréquent au début du traitement, devrait s'améliorer après 2 semaines.
- Le spray nasal Mometasone peut être utilisé pendant une courte période.
- Si le problème persiste: contactez l'infirmière du laboratoire du sommeil pour obtenir un humidificateur.
- Une rhinite sévère peut nécessiter l'arrêt du traitement pendant plusieurs jours.

Température de la pièce/fenêtre ouverte

- Dans une chambre froide, l'air soufflé dans le nez est rapidement trop froid. Il en résulte un nez bouché ou qui coule.
- Dans une chambre trop chaude, l'air est trop sec, ce qui entraîne une sécheresse de la gorge et du nez.
- Il suffit parfois d'ouvrir la porte sur le reste de la maison.
- Placer le tuyau d'aération sous les couvertures peut aider.
- Dormir avec la fenêtre ouverte en hiver pose le même problème d'air trop froid.

Vous partez en voyage?

- Emportez **TOUJOURS** votre appareil CPAP et ses accessoires.
- Mettez-les toujours dans votre bagage à main - apportez l'attestation des douanes.
- Pensez à une prise de voyage.
- Les appareils passent automatiquement de 110 à 220 volts.
- Un onduleur peut être nécessaire pour une voiture ou un mobile home.
- Informations et suppléments: https://vitalaire-winkel.nl

Admission à l'hôpital/chirurgie

- Emportez toujours votre appareil CPAP avec vous lorsque vous êtes admis à l'hôpital.
- Dormez également à l'hôpital avec votre appareil CPAP.
- L'oxygène peut éventuellement être connecté au masque.
- Dites toujours à votre médecin traitant/chirurgien que vous souffrez d'apnée du sommeil et utilisez un appareil CPAP.
- Emportez également l'appareil avec vous au bloc opératoire. Il peut déjà être utilisé en salle de réveil.

Mon appareil ou un accessoire est cassé

- Si vous êtes en convention, il vous suffit de contacter le laboratoire du sommeil au 011 69 97 18 ou 011 69 97 19 et nous pourrons prendre rendez-vous pour une réparation ou un remplacement. En cas de besoin, vous pouvez également appeler le secrétariat de pneumologie au 011 69 96 15.
- N'essayez jamais de réparer vous-même votre appareil ou ses accessoires.

07 Le remboursement/convention

Quelle est la convention ?

- Si vous souffrez d'apnée du sommeil, une partie des frais de traitement vous sera remboursée par votre assurance maladie.
- Nous demandons un remboursement.
- Qu'est ce que vous obtenez:
  - Vous recevrez de notre part un appareil CPAP que vous louez à VitalAire. Le loyer est payé par la convention.
  - Vous recevrez un masque adapté, un tuyau d'air, un sac de transport et éventuellement un humidificateur.
  - Nous assurons la réparation ou le remplacement en cas de défauts ou d'usure.
- L'approbation initiale de remboursement est valable 3 mois. Vous serez rappelé avant ce délai pour prendre rendez-vous afin de faire une nouvelle demande. Vous apportez toujours votre appareil et ses accessoires à cette consultation. Ces 3 mois commencent le lendemain de votre deuxième étude du sommeil.

- Si vous utilisez trop peu votre appareil, <4 heures par nuit, une demande peut être faite pendant trois mois, qui doit prouver que vous avez utilisé votre appareil pendant >4 heures. Si tel est le cas, le médecin peut redemander le remboursement pendant 12 mois supplémentaires. Vous conserverez alors votre remboursement à condition que vous utilisiez votre appareil en moyenne > 4 heures au cours des deux prochaines périodes consécutives de 12 mois.
- Si vous avez utilisé votre appareil lors d'un contrôle <4 heures/jour, vous serez suspendu pour remboursement pendant 1 an. Vous devez alors prendre en charge tous les frais (achat de l'appareil, du masque et des accessoires).

Que devez-vous payer vous-même?

- Le ticket modérateur ou contribution personnelle est de 0,25 euros par jour.
- Cela revient à environ 7,5 euros par mois pour lesquels vous recevez une facture mensuelle de l'hôpital.
- Des accessoires supplémentaires tels que des câbles pour voiture ou camping-car, des prises, des convertisseurs, ... vous devez les acheter vous-même. Cela peut se faire via le site Internet de VitalAire (voir ci-dessus).
- Eau déminéralisée pour l'humidificateur.
- Pansements et médicaments pour les problèmes de peau ou de nez.

Pourquoi dois-je faire un check-up tous les ans?

- La demande de remboursement (convention) doit être renouvelée chaque année. De plus, un médecin du sommeil doit vérifier:
  - si votre traitement fonctionne bien;
  - si des ajustements au traitement doivent être faits;
  - si vous suivez correctement le traitement prescrit. Nous devons également envoyer les relevés de compteur de votre appareil pour demander le renouvellement de l'agrément.
- L'infirmière du laboratoire du sommeil vérifie l'appareil et les lectures du compteur, y compris les accessoires; vous obtenez un nouveau masque et des filtres.

08 Conseils pour un traitement approprié

- Utilisez votre appareil tous les soirs et de préférence toute la nuit. Emportez-le toujours avec vous lorsque vous allez dormir ailleurs.
- Entretenez correctement votre appareil et ses accessoires.
- Menez une vie saine et régulière:
  - Maintenez une alimentation saine et variée.
  - Faites au moins une demi-heure d'exercice par jour.
  - Surveillez votre poids, perdre du poids améliore votre apnée du sommeil.
  - Essayez de vous coucher et de vous lever à heure fixe.
  - Arrêtez de fumer.
  - Modérez la consommation d'alcool.
  - Maintenez une bonne hygiène de sommeil.

09 Conseils pour une bonne hygiène de sommeil

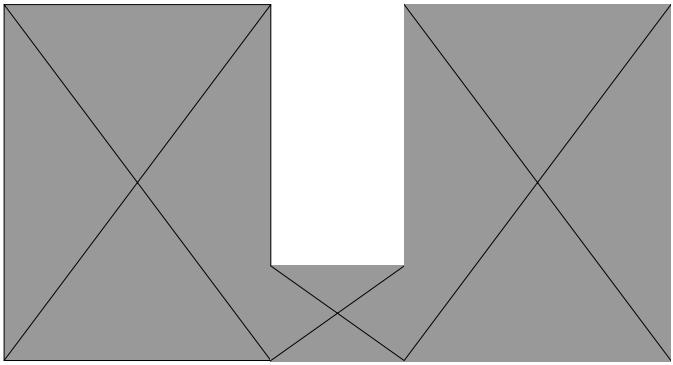
- Ne buvez pas de café ou de cola (même pas light ou zéro) 4 à 6 heures avant d'aller vous coucher.
- N'utilisez pas de nicotine avant d'aller dormir ou pendant la nuit.
- Ne buvez pas d'alcool 4 à 6 heures avant d'aller dormir.
- Ne faites pas de gros exercices avant de vous coucher.
- Ne vous endormez pas avec une sensation de faim ou un estomac trop plein.
- Prenez le temps de faire la transition du jour au soir. Établissez une routine d'activités que vous faites tous les soirs avant d'aller vous coucher, par ex. musique douce, bain chaud. C'est ainsi que votre corps se prépare pour la nuit à venir.
- Ne vous couchez que lorsque vous êtes vraiment fatigué.
- Réservez la chambre pour dormir et faire l'amour.
- Évitez la lumière, le bruit (ordinateur, TV, smartphone, tablette, …) et les températures extrêmes dans la chambre.
- Si vous avez du mal à dormir, éloignez l'alarme de vous.
- Si vous ne dormez pas après 30 minutes, levez-vous et quittez la pièce.
- Évitez les siestes pendant la journée.

Nous vous souhaitons bonne chance avec votre traitement et l'appareil CPAP.

10 Aide pour les problèmes liés à la CPAP

Le masque ne s’adapte pas au tuyau d'air

Vérifiez si les deux extrémités du tuyau d'air sont identiques et assurez-vous d'enlever complètement les anciennes pièces avant de fixer le nouveau masque.



Irritation de la peau sous le masque (rougeurs, plaies, douleur)

Cela peut être dû à une réaction allergique, à un masque trop petit ou à une pression trop forte.

- Assurez-vous de ne pas trop serrer le masque (vous devez pouvoir glisser un doigt entre les sangles et votre peau).
- Gardez votre peau propre avant de mettre le masque.
- Nettoyez le masque au moins deux fois par semaine avec de l'eau tiède et un shampooing doux (pour bébé). Laissez-le sécher naturellement, sans frotter.

Le tuyau d’air se détache du masque

Si les extrémités en caoutchouc du tuyau d’air ne tiennent plus correctement, vous pouvez utiliser un collier de serrage pour fixer le tuyau. Contactez le laboratoire du sommeil pour obtenir un nouveau tuyau.

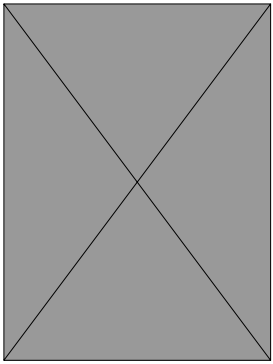
Sensation de claustrophobie

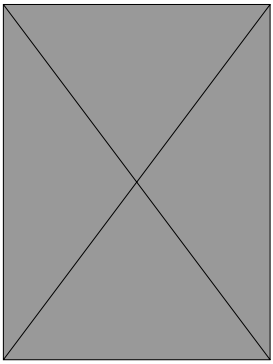
- Ne paniquez pas.
- Habituez-vous au masque tout en vous distrayant, par exemple en regardant la télévision.
- Nous pouvons également vous proposer un autre masque et ajuster légèrement la pression. Prenez rendez-vous avec le laboratoire du sommeil (pendant les heures de bureau) pour obtenir de l'aide.

Le tuyau chauffant ne fonctionne pas

Vérifiez si l'adaptateur est correctement branché et si la puce est insérée dans le bon emplacement (voir image).

Si de la condensation est présente dans le tuyau ou le masque, augmentez la température du tuyau chauffant. Contactez le laboratoire du sommeil (pendant les heures de bureau) pour obtenir de l'aide.





Le masque se retire inconsciemment pendant le sommeil

Vérifiez si quelque chose dans le masque vous gêne, comme des fuites d'air ou une douleur. Assurez-vous que votre nez est dégagé avant de dormir. Si les problèmes persistent ou si votre nez est bouché, prenez rendez-vous avec le laboratoire du sommeil.

Bouche/gorge sèche ou nez bouché

Cela peut être dû à la respiration par la bouche, à un air trop sec ou à une pression trop élevée. Rincez votre nez avant de dormir et utilisez éventuellement un spray nasal (ex. Mometasone).

Une mentonnière peut aider à garder la bouche fermée.

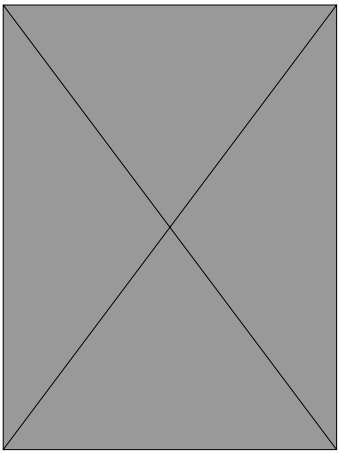
Envisagez un humidificateur pour rendre l'air moins sec. Prenez rendez-vous avec le laboratoire du sommeil (pendant les heures de bureau) pour obtenir de l'aide.

Fuites d'air importantes autour du masque

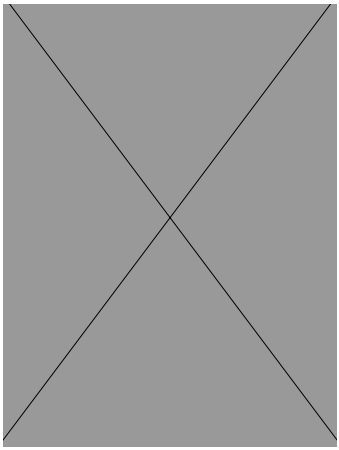
Il est normal que de l'air s'échappe par les orifices de ventilation du masque, mais pas autour des bords. Serrez un peu plus le masque et assurez-vous que votre barbe ou moustache est courte. Vérifiez que le masque est bien monté. Le coude doit être placé sur votre appareil, pas sur le masque.

Demandez à votre partenaire si vous dormez la bouche ouverte. Une mentonnière peut aider.

Contactez le laboratoire du sommeil (pendant les heures de bureau) si vous avez besoin d'aide.



INCORRECT



CORRECT

Eau dans le tuyau ou le masque

Cela peut être dû à la condensation ou à l'humidificateur. Assurez-vous que la pièce n'est pas trop froide et gardez le tuyau d'air sous les couvertures. Réduisez le réglage de l'humidificateur si nécessaire. Contactez le laboratoire du sommeil si vous avez besoin d'aide.

Si nécessaire, nous pouvons fournir un tuyau chauffant pour augmenter la température.

Eau sous l'appareil

Cela indique que l'humidificateur est défectueux. Séchez bien l'appareil et retirez l'humidificateur. Utilisez l'appareil sans l'humidificateur en attendant et contactez le laboratoire du sommeil pour un remplacement.

Ballonnements ou air dans les intestins

La pression peut être trop élevée ou l'utilisation d'un masque facial complet peut aggraver le problème. Essayez de dormir avec la tête un peu plus surélevée. Contactez le laboratoire du sommeil pour ajuster la pression ou activer la fonction EPR.

Ronflements persistants

Les ronflements peuvent être causés par une prise de poids, un mauvais ajustement du masque, la consommation d'alcool, des obstructions nasales ou un mauvais réglage de la pression de l'appareil. Prenez rendez-vous avec le laboratoire du sommeil pour vérifier cela.

Problèmes avec l'appareil

- L'appareil ne fonctionne plus.
  - Essayez une autre prise électrique et vérifiez si le voyant de la multi-prise s'allume.
- Message "Durée de vie dépassée, contactez le service."
  - L'appareil a atteint un certain nombre d'heures de fonctionnement.
  - Si l'appareil fonctionne toujours correctement, vous n'avez rien à faire. Votre appareil peut être remplacé lors de la prochaine consultation CPAP.
  - Si l'appareil ne fonctionne plus correctement, contactez le laboratoire du sommeil pendant les heures de bureau.
- Bruit de soufflage/bourdonnement.
  - Faites vérifier l'appareil au laboratoire du sommeil et remplacez-le si nécessaire.

Si vous rencontrez encore des problèmes, ne paniquez pas.

Nous comprenons que dormir sans CPAP peut être inconfortable, mais ce n'est pas dangereux pour la vie.

Contactez-nous pendant les heures de bureau par téléphone ou par e-mail.

Nous travaillons uniquement sur rendez-vous. Pour accéder au laboratoire du sommeil, suivez la route 165.

Si vous ne pouvez pas attendre jusqu'à lundi parce que votre appareil/masque est cassé (et que vous n'avez pas de masque de rechange), vous pouvez contacter le service G2 par téléphone le samedi et le dimanche au 011/69.97.30.

Notes

Questions?

Infirmières responsables du laboratoire du sommeil
Cindy - Francine - Inge - Kathleen - Nele - Sanne
tél.: 011 69 97 18 ou 011 69 97 19
e-mail: slaaplabo@stzh.be

Chef service infirmier F2/ labo du sommeil - Fabienne
tél.: 011 69 98 11

Médecins traitants - Dr K. Demuynck - Dr J. Leemans
tél.: 011 69 96 15

st trudo ziekenhuis
deskundig én dichtbij

Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Suivez-nous sur

00238-FR - mai 2025