

**Val-de-Marne-infos**

Journal économique

du GRAND PARIS VAL DE MARNE

Membre du RESO HEBDO ECO

**SANTÉ**

**LA POLYSOMNOGRAPHIE**

Une spécialité  
de l'Hôpital privé Paul d'Egine  
à Champigny-sur-Marne

Département du Val-de-Marne

**50 000 ARBRES**

**pour lutter  
contre le  
dérèglement  
climatique**

**INTERVIEW**

**JEAN PIERRE BLANC**

Administrateur de la FEEF

«Ne pas détruire le modèle  
de l'entreprise patrimoniale  
par faute d'inattention»

**CRI D'ALERTE**

des médecins libéraux  
et de la Métropole du  
Grand Paris

sur la désertification  
médicale

**AMÉNAGEMENT**

**CAMPUS  
GRAND PARC  
(VILLEJUIF)**

Le renouveau du quartier  
Alexandre Dumas se précise

# LA POLYSOMNOGRAPHIE

## Une spécialité de l'Hôpital privé Paul d'Egine à Champigny-sur-Marne

L'Hôpital privé Paul d'Egine à Champigny-sur-Marne\* a ouvert une nouvelle spécialité : la polysomnographie. Il s'agit d'un examen permettant d'étudier la physiologie du sommeil. Le but est d'évaluer la présence de troubles du sommeil et de les quantifier. L'examen est indolore et sans risque. Cette spécialité au sein d'une structure privée est unique en son genre dans le Val-de-Marne.

C'est pour répondre à une demande grandissante du public qui ne trouve pas dans les hôpitaux publics une offre de soin suffisante que ce service a été créé. Dirigé par les Docteurs Amar et Layachi il propose une offre de soin la plus large possible. «Avec l'arrivée d'une neurologue et d'un autre pneumologue ce qui amène l'équipe à 5 spécialistes, nous espérons pouvoir rapidement devenir un centre expert, avec une RCP\*\*multidisciplinaires» ambitionne le Docteur Amar. «En ce sens de nombreux partenariats ont été établis avec des hôpitaux privés et publics de la région».

\* Etablissement du groupe Ramsay Santé, leader de l'hospitalisation privée et des soins primaires

\*\* Réunions de concertation pluridisciplinaire

### Questions au docteur David Amar,\* pneumologue

#### • Val-de-Marne Infos : Pourquoi les troubles du sommeil appellent-ils aujourd'hui à une telle considération ?

**Dr. Amar :** Un tiers de notre temps est passé en sommeil. Il existe de nombreux troubles du sommeil et de plus en plus d'études démontrent des liens de causalité entre les troubles du sommeil et des pathologies cardiovasculaires, métaboliques, immunitaires .... Les apnées qui sont assez fréquentes et sous



diagnostiquées tout comme les troubles psychiatriques du sommeil, les parasomnies, l'épilepsie du sommeil ; l'impact des médicaments, la somnolence diurne de cause centrale....

#### • Qui souffre de troubles du sommeil (hommes/femmes/enfants/adolescents...)

**Dr. Amar :** Toutes les catégories sont touchées...

Les jeunes souffrent surtout du décalage de phase avec le mésusage des écrans le soir...

#### • Quels symptômes ? Quels sont les risques encourus ... ?

**Dr. Amar :** Nous focaliserons cette réponse sur le syndrome des apnées du sommeil. La moitié des apnéiques n'ont aucun symptôme, d'autres de la somnolence diurne, des céphalées le matin, des troubles de l'humeur, de la libido...

Les risques encourus sont liés à la sphère cardiovasculaire (HTA et AVC en particulier). L'accidentologie est aussi une préoccupation.

#### • Quels dommages les troubles du sommeil peuvent-ils avoir sur la santé physique et au-delà sur la santé mentale du malade (vie personnelle, sociétale, professionnelle) ?

**Dr. Amar :** A l'évidence les répercussions sont larges.

- Aggravation ou apparition d'un trouble mental (troubles de l'humeur pouvant aller de l'anxiété au syndrome dépressif sévère)
- Isolement
- perte d'emploi
- Hypertension artérielle
- Obésité.

#### • Sur certains troubles quelques questions se posent.

**Sur l'apnée du sommeil notamment, la presse s'est fait l'écho de risques de cancer dus à l'usage de plus en plus fréquents d'assistants respiratoires ? Qu'en est-il exactement ?**

**Dr. Amar :** En effet, certains appareils Philips de pression positive continue (PPC) sont susceptibles de contenir une micro mousse pouvant émettre des particules inhalées ; ceci étant il s'agit d'une suspicion non établie de risque tumoral et une surveillance étroite a été mise en place autour des matériaux utilisés.

• Les troubles du sommeil dont le ronflement excessif ont-ils souvent une origine héréditaire ?

L'unité de polysomnographie permet de détecter la présence de plusieurs types de troubles du sommeil:

- L'apnée obstructive du sommeil, c'est-à-dire des courts arrêts respiratoires lors du sommeil ;
- Le syndrome des jambes sans repos, c'est-à-dire des mouvements involontaires des membres ;
- La narcolepsie, c'est-à-dire une somnolence importante et des attaques de sommeil la journée ;
- Des ronflements excessifs ;
- Des insomnies.

**Dr. Amar :** Notre morphologie, qui est héréditaire, joue un rôle significatif mais non exclusif dans la physiopathologie du syndrome d'apnées obstructives du sommeil et le ronflement qui l'accompagne, pour les autres pathologies du sommeil le lien est moins direct.

• **Pourquoi les médicaments hypnotiques sont-ils assimilés à des stupéfiants dans la pharmacopée ?**

**Dr. Amar :** Parce qu'ils peuvent entraîner une amnésie antérograde.

• **Peut-on associer l'apparitions de troubles du sommeil à la période de confinement liée au Covid ?**

**Dr. Amar :** oui, c'est la Corona-somnia qui est en cours d'évaluation. Les principales causes

sont l'atteinte du COVID elle-même mais également le stress, la perte du rythme de sommeil et des repères dans l'organisation quotidienne engendrés par le confinement.

• **Quel traitement et quel succès espérer contre les troubles du sommeil et les insomnies après une polysomnographie ?**

**Dr. Amar :** La polysomnographie est un outil diagnostique. La prise en charge thérapeutique plus globale, dépend de la pathologie en question et tient compte de nombreux autres examens et test afin de déterminer la cause et de mettre en place un plan thérapeutique .

Pour les apnées du sommeil, par exemple le traitement est globalement instrumental avec de la



pression positive continue ou des orthèses d'avancée mandibulaire. En ce qui concerne les insomnies, le traitement relève essentiellement de l'analyse au cas par cas, de la thérapie cognitivo-comportementale avec souvent une liaison avec un psychiatre spécialisé dans les troubles du sommeil. L'efficacité globale des traitements, aussi bien des apnées que des insomnies, oscille entre 60 et 80 pourcents d'efficacité globale

• **Comment déterminer ce qu'est un bon sommeil réparateur ?**

**Dr. Amar :** C'est la présence d'au moins 90 minutes de som-

meil profond, dit « N3 » en polysomnographie, accompagnée de l'absence de somnolence diurne.

\* Le Dr Amar est pneumologue, spécialisé en maladie rare et notamment l'hypertension pulmonaire, mais également aussi de toutes les maladies bronchiques chronique telles que l'asthme la BPCO l'insuffisance respiratoire chronique, les allergies respiratoires et donc bien sur les troubles du sommeil.

Silver

Eco®

CANDIDATEZ AUX  
TROPHÉES  
BIEN-VEILLIR 2022

**Trophées SilverEco 2022**  
**Les candidatures sont ouvertes !**  
 Meilleures initiatives, bonnes pratiques, produits et services du bien-veillir  
 Devenez acteur du plus grand événement dédié au bien-veillir !



Pour réserver votre place au sein de votre catégorie

> Demandez rapidement votre dossier de candidature !

**VOTRE ENGAGEMENT ET VOS ACTIONS**  
 RECONNUS PAR L'ENSEMBLE DE L'ECOSYSTEME



**MEILLEURE SOLUTION**  
**SilverEco**  
**BIEN-VEILLIR**  
Trophées SilverEco 2021 - 2022

Festival B2B SilverEco et Bien-Vieillir  
 12/13 septembre 2022 - Palais des Festivals de Cannes

OBTENEZ VOTRE AUTONOMIE FINANCIERE...  
**REJOIGNEZ LE PROGRAMME  
 GRAVIR MA LIFE**

Scannez  
et découvrez !



**VOUS HESITEZ A VOUS LANCER DANS LE  
 PROJET BUSINESS QUI VOUS TIENT À CŒUR,  
 ET EN PLUS EST ARRIVÉE LA COVID 19**



GRAVIR  
*ma life*

Avril 2022 - VAL-DE-MARNE INFOS N°1031 29