



Les apnées du sommeil

C'est quoi les apnées du sommeil ?

- Les apnées du sommeil, c'est quand tu arrêtes de respirer quelques secondes pendant que tu dors.
- Les apnées du sommeil arrivent plusieurs fois par nuit.
- Beaucoup de personnes avec une trisomie 21 font des apnées du sommeil.

Tu fais peut-être des apnées du sommeil :

- Si tu es très fatigué pendant la journée,
- Si tu grossis,
- Si tu te sens énervé,
- Si tu te sens triste,
- Si tu travailles moins bien,
- Si tu ronfles,

Le médecin veut savoir si tu fais des apnées du sommeil.

Le médecin te demande de faire une polygraphie ventilatoire.

La polygraphie ventilatoire permet de savoir comment tu respires la nuit.



Pour faire une polygraphie ventilatoire, tu dors :

- 1 nuit
- Chez toi
- Avec un appareil sur toi

L'appareil de polygraphie ventilatoire :

- Enregistre ta respiration
- Ne fait pas mal



Si tu fais des apnées du sommeil :

Le médecin te dira comment mieux dormir.

Tu seras en forme pendant la journée

Cette fiche est écrite en facile à lire et à comprendre.

Le facile à lire et à comprendre est une méthode qui rend les informations accessibles à tous.

Cette fiche a été créée par l'équipe du Centre de Compétence Déficiences Intellectuelles de causes rares de L'institut Jérôme Lejeune et relue par Mme Sandrine Bizeul, Mme Axelle Cruchet et M.Thomas Denieul

Fiche mise à jour en février 2025

© Logo européen Facile à Lire: Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site : inclusion-europe.eu

