

Faites le test !

L'échelle de somnolence d'Epworth est un instrument simple et fiable qui permet d'évaluer votre niveau de somnolence pendant la journée.

À partir d'un résultat \gt ou $=$ **10**, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour une évaluation plus approfondie car cela cache peut-être un syndrome d'apnée du sommeil ou un autre trouble du sommeil !

Situation	Risque de vous endormir			
Assis en lisant	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
Assis inactif dans un lieu public (ex : théâtre, réunion)	0	1	2	3
Passager d'une voiture roulant depuis 1 heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis en discutant avec un proche	0	1	2	3
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3

Évaluation

0 à 10 — Absence de somnolence

11 à 14 — Somnolence légère

15 et + — Somnolence sévère



APNÉE DU SOMMEIL ET CONDUITE

Ne restez pas sans rien faire !

©-COM-PL-052-V0-20230614



6 bis rue de la Saône
CS 71104
54 523 Laxou Cedex
03 83 36 67 75



ALSMT - Prévention
et santé au travail



Scannez-moi !



@alsmt54



APNÉE DU SOMMEIL ET CONDUITE

Ne restez pas sans rien faire !

Le syndrome d'apnée du sommeil

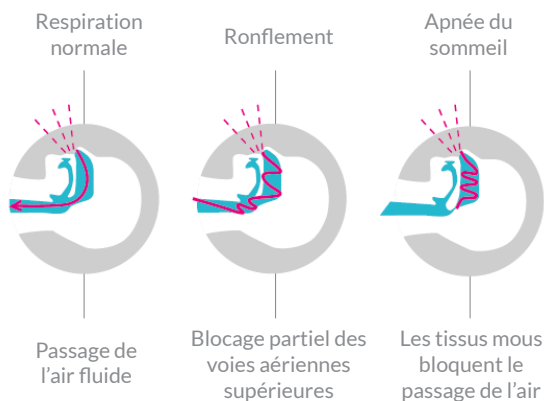
Qu'est ce que c'est ?

Le syndrome d'apnée du sommeil correspond à **des pauses respiratoires répétées** dues à un blocage au niveau des voies aériennes supérieures.

- + La qualité du sommeil est dégradée entraînant ainsi une dette de sommeil et des risques de somnolence.
- + 30% des accidents mortels sur autoroute sont liés à la somnolence !



Le syndrome d'apnée du sommeil est l'un des troubles du sommeil les plus fréquents : 1,4 million de personnes sont appareillées en France mais **80% des apnéiques ne seraient pas dépistés !**



Les symptômes qui doivent vous alerter



En journée : fatigue, somnolence, irritabilité, maux de tête, trouble de la libido, trouble de la concentration, trouble érectile.



Lors du sommeil : ronflements avec pauses respiratoires (souvent repérées par le conjoint), sensation d'étouffement, levers fréquents pour uriner, sueurs, sensation de ne pas avoir assez dormi associée parfois à des maux de tête.

Ces symptômes, s'ils ne sont pas traités à temps, peuvent entraîner une **aggravation** de votre état de santé.



Maladies cardiaques : AVC, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle, etc.



Maladies endocriniennes : diabète, hypothyroïdie, etc.



Autres maladies : dépression, etc.

Un doute ? Consultez un professionnel de santé !

N'hésitez pas à parler de vos symptômes **dès leurs apparitions** auprès de votre médecin généraliste ou lors d'une visite médicale d'embauche ou périodique avec les équipes médicales de votre service de prévention et santé au travail.

En fonction de cet entretien, vous pourrez être orienté vers un spécialiste qui vous prescrira les examens nécessaires. Ils sont **simples, rapides et réalisables à domicile**. Ils peuvent être complétés par d'autres examens effectués à l'hôpital. En fonction de votre nombre d'apnées par heure, un traitement vous sera proposé. Le plus fréquent est un appareillage à porter la nuit.

Les facteurs de risques



> 50 ans



Obésité



Sédatifs



Problèmes cardiaques



Alcool



Tabac

Que dit la réglementation en matière de santé au travail ?

+ Il vous sera demandé par les professionnels de santé d'alerter la commission du permis de conduire de votre syndrome d'apnée du sommeil.

L'arrêté du 28 mars 2022 conditionne l'autorisation de conduite en cas d'apnée du sommeil : seul un test de maintien d'éveil à l'hôpital réalisé un mois après le début de votre traitement vous permettra de reprendre la conduite de votre véhicule.

➔ Votre médecin traitant vous prescrira un arrêt maladie dans l'attente de cet examen.