

Service de communication
Rue du Bugnon 21
1011 Lausanne

Hotline médias
M: +41 79 556 60 00
medias@chuv.ch

Communiqué de presse | Lausanne, le 17 juin 2016

Le CHUV a mis au point un test très simple pour détecter l'apnée du sommeil.

Le Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil de l'hôpital universitaire de Lausanne (CHUV) et de l'Université de Lausanne (UNIL) a mis au point un test particulièrement fiable pour détecter les personnes qui risquent de souffrir d'apnées du sommeil. Le test, un questionnaire qui se base sur des critères très simples, est également disponible sur une application. Il permet dans un premier temps d'éviter de recourir à des examens diagnostiques plus fastidieux et plus coûteux. Ses résultats ont été validés scientifiquement dans une étude publiée vendredi dans la revue *The Lancet Respiratory Medicine*.

Renseignements complémentaires:

Dr Raphaël Heinzer
Chef du Centre d'investigation et
de recherche sur le sommeil
T: +41 21 314 67 54
M: +41 79 556 09 20
Raphael.Heinzer@chuv.ch

Le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) est une maladie très fréquente due à la fermeture répétée de la gorge pendant le sommeil qui provoque une perturbation de la qualité du sommeil et par conséquent des endormissements pendant la journée. La multiplication des arrêts respiratoires et de la baisse du taux d'oxygène dans le sang représentent un stress majeur pour le cœur et le cerveau. Les patients qui souffrent d'apnées du sommeil non traitées ont deux à trois fois plus de risque de développer un accident vasculaire cérébral et trois fois plus de risque de développer une hypertension artérielle, indépendamment des autres facteurs de risque cardio-vasculaire.

Baptisé « NoSAS », le questionnaire porte sur cinq facteurs de risque : tour de cou supérieur à 40 centimètres, indice de masse corporelle dépassant 25, sexe masculin, âge de 55 ans et plus et personne sujette aux ronflements. Pour chacun de ces paramètres, des points sont attribués. Si le total reste en dessous de 8 points, le risque d'apnée du sommeil peut être exclu avec une certitude variant de 90 à 98%. A partir de 8 points, des enregistrements nocturnes de la respiration et du sommeil sont nécessaires pour confirmer le diagnostic.

L'intérêt du test est de permettre de déterminer plus facilement qui sont les personnes risquant de souffrir d'apnées du sommeil. Une application pour smartphones ([iPhone](#) et [Android](#)) est pour cela également disponible.

Les données épidémiologiques les plus récentes montrent que 49% des hommes et 23% des femmes de plus de 40 ans présentent des apnées du sommeil, mais beaucoup de ces patients ne sont ni diagnostiqués ni traités. Grâce au questionnaire NoSAS, les patients et leurs médecins disposeront désormais d'un score clinique fiable pour décider si un enregistrement du sommeil est nécessaire ou non. Cet examen est en effet relativement cher et lourd à organiser, puisqu'il comprend notamment la pose d'électrodes sur la tête et de différents capteurs permettant de mesurer la respiration et les mouvements du corps pendant la nuit.

Pour mettre au point le score « NoSAS », le Centre du sommeil du CHUV et de l'UNIL, sous la direction de Dr Raphaël Heinzer, s'est basé sur l'analyse statistique rigoureuse des données de la cohorte lausannoise du sommeil CoLaus/HypnoLaus. Ce groupe témoin est constitué de plus de 2000 personnes de 40 à 80 ans prises au hasard qui ont accepté d'enregistrer leur sommeil. L'échelle pour mesurer le risque d'apnée a pu être testée sur un groupe de personnes d'un autre continent (Sao Paulo, Brésil), avec d'excellents résultats. Cela suggère qu'il peut être utilisé dans différentes parties du monde.

Score NoSAS

Tour de cou de plus de 40 cm :	4 points
Indice de masse corporelle*	
- Entre 25 et 29.9 Kg/m ²	3 points
- 30 Kg/m ² ou plus	5 points
Ronfleur(euse)	2 points
Âge > 55 ans	4 points
Sexe masculin	2 points

Un score de 8 points et plus suggère la présence d'apnées du sommeil

*L'indice de masse corporelle = poids (kg) / taille² (mètre)