



# Le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS)

Êtes-vous concerné par les apnées du sommeil, c'est-à-dire la répétition d'obstructions respiratoires entraînant des micro-réveils nocturnes ?

## PENDANT LE SOMMEIL

1. Ronflez-vous habituellement ?

Oui  Non

2. Avez-vous des réveils en sursaut ou l'impression d'étouffer ?

Oui  Non

3. Votre entourage a-t-il constaté des arrêts respiratoires ?

Oui  Non

## AU RÉVEIL

4. Vous réveillez-vous fatigué le matin ?

Oui  Non

5. Ressentez-vous une somnolence ou un manque d'énergie ?

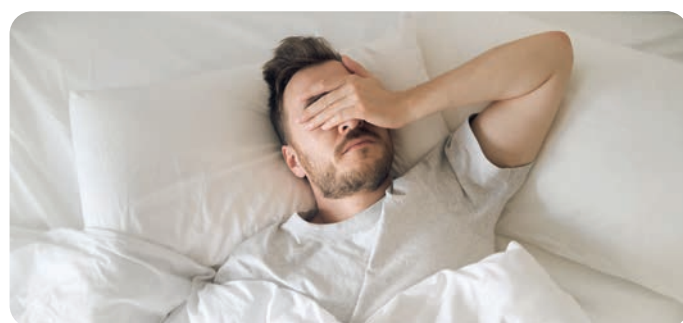
Oui  Non

6. Souffrez-vous de maux de tête ?

Oui  Non

7. Avez-vous des problèmes de concentration ?

Oui  Non



## VOTRE SANTÉ

8. Êtes-vous en surpoids ?

Oui  Non

9. Souffrez-vous d'hypertension ?

Oui  Non

10. Ressentez-vous des troubles de l'humeur, de l'irritabilité ?

Oui  Non

11. Êtes-vous suivi pour de l'hypertension ?

Oui  Non

12. Avez-vous des troubles cardiaques ?

Oui  Non

Si vous cochez plusieurs « oui », n'hésitez pas à en parler à votre praticien.

En effet, la recherche clinique montre un lien étroit entre le Syndrome d'Apnées du Sommeil et d'autres pathologies chroniques graves telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité.

### À SAVOIR

Le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil affecte entre 5 et 15 % de la population adulte, selon l'âge.