

Service de pneumologie

# SYNDROME DES APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL

L'INTÉRÊT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME STRATÉGIE COMPLÉMENTAIRE



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

BROCHURE  
À L'ATTENTION DES PATIENTS  
ET DE LEUR FAMILLE

# Le syndrome des apnées obstructives du sommeil

Le deux principales conséquences des apnées obstructives du sommeil sont :

- **Hypersomnolance**
  - Diminution de la qualité de vie
  - Baisse des performances
  - Augmentation des risques d'accident lors de la conduite automobile
- **Hypoxémie intermittente nocturne**
  - Conséquences respiratoires
  - Conséquences cardiovasculaires
  - Conséquences métaboliques



## SYMPTÔMES NOCTURNES

- Ronflements
- Arrêts respiratoires
- Réveils pour uriner
- Sommeil agité
- Réveils en sursaut
- Sueurs nocturnes



## SYMPTÔMES DIURNES

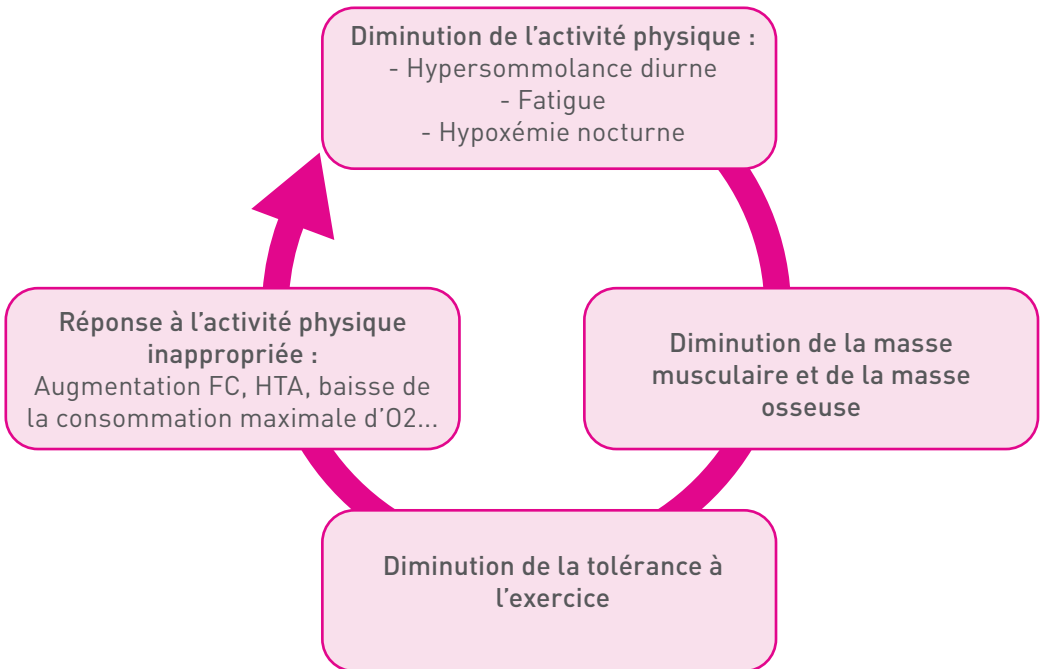
- Somnolence diurne
- Fatigue
- Sommeil non réparateur
- Maux de tête matinaux caractérisés par une sensation de pression bilatérale
- Troubles de la mémoire et de l'attention
- Reflux gastro-œsophagien

## Mesures générales

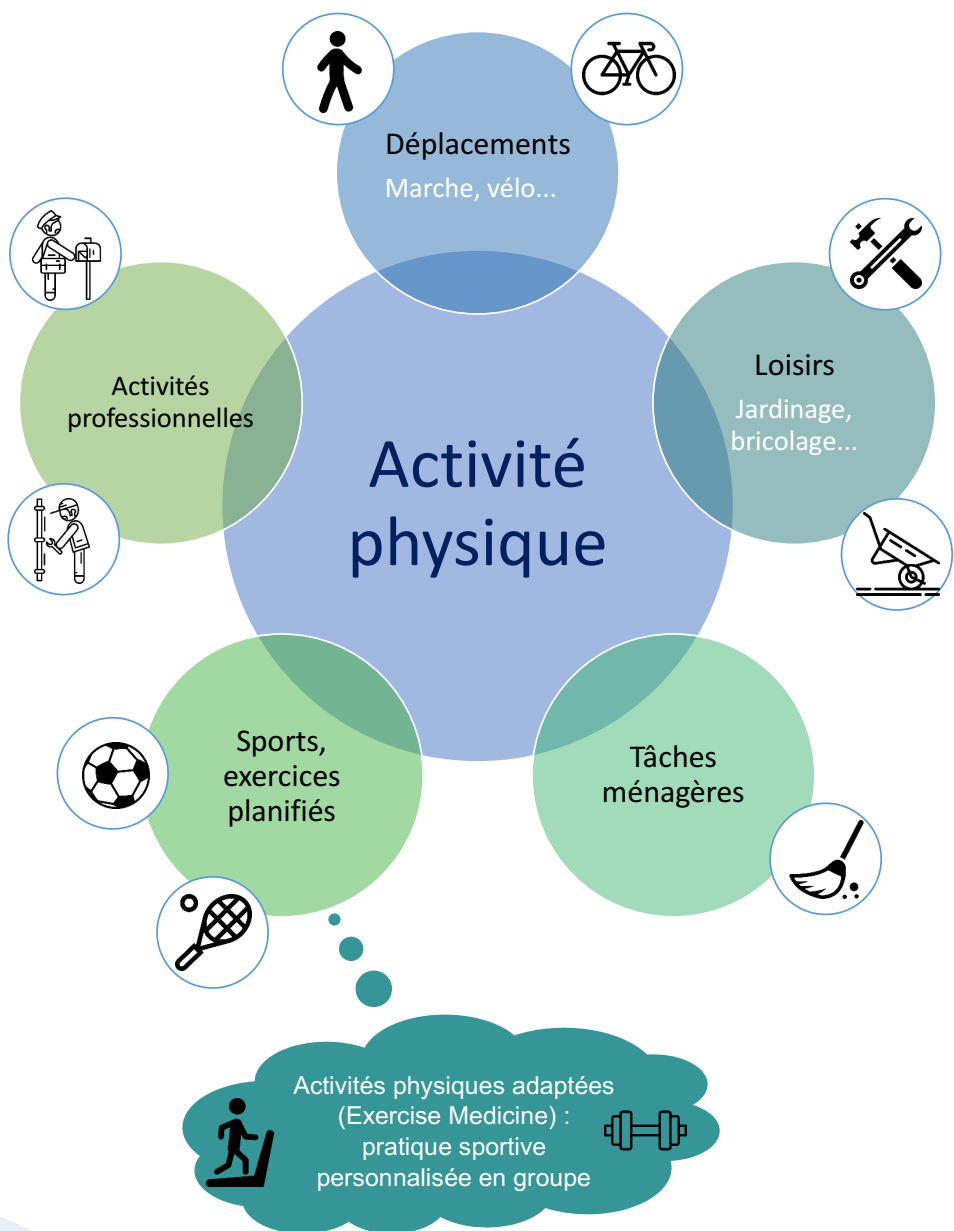
- Eviter la consommation d'alcool et de tabac
- Eviter la position couchée sur le dos
- Perdre du poids
- Favoriser l'activité physique
- Maintenir une hygiène du sommeil adéquate

## Activité physique et apnées obstructives du sommeil

Il existe une relation bidirectionnelle entre les apnées obstructives du sommeil et l'activité physique.



## Qu'entend-on par « activité physique » ?



## **Bénéfices de l'activité physique :**

L'exercice par lui-même peut améliorer les apnées du sommeil indépendamment de la perte de poids. L'activité physique contribue aussi à diminuer les conséquences cardiovasculaires et métaboliques (accidents cérébraux vasculaires, hypertension artérielle et diabète de type 2) et à améliorer l'adhérence au traitement avec la CPAP.

- Amélioration de la sévérité des apnées du sommeil.
- Amélioration de la fatigue et de la qualité du sommeil.
  - o Diminution de la somnolence diurne
  - o Augmentation de l'efficacité du sommeil
- Augmentation de la composition corporelle
- Augmentation de la force et de l'endurance
- Amélioration de la mobilité et des fonctions physiques
- Amélioration de la qualité de vie

## **Comment réaliser l'activité physique ?**

- 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée
- Ou 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue
- Ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue

<b>Durée</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Intensité</b>
<b>30 à 60 minutes par bloc d'au moins 10 minutes</b>	<b>5 fois par semaine</b>	Modérée à élevée, soit légèrement essoufflé et en transpiration

Recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

## Calendrier de suivi

Essayez de compléter votre calendrier tous les jours. Essayez de diversifier votre activité en alternant les exercices d'endurance et de renforcement musculaire. Indiquez après chaque séance votre effort perçu et vos remarques.

### Exercices cardio-vasculaires :

Marche, course, vélo, tapis roulant, escaliers.

Pour maximiser l'efficacité des exercices proposés, il existe l'échelle de Borg. Elle vous permettra de cibler concrètement l'intensité de l'effort et de votre perception.

Nous vous conseillons de travailler à une intensité **entre 4 et 6 sur cette échelle**.

	Intensité faible
	Intensité modérée
	Intensité élevée

### ECHELLE DE BORG MODIFIÉE

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

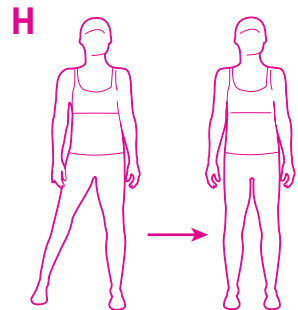
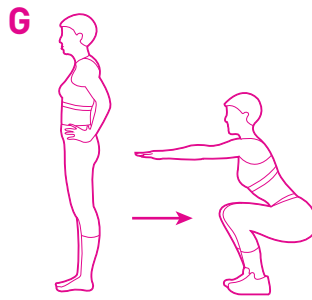
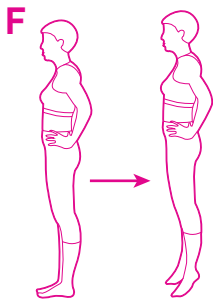
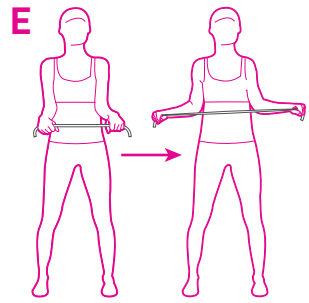
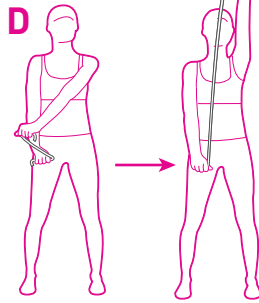
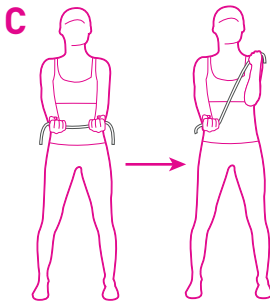
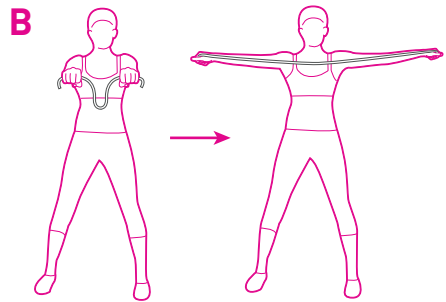
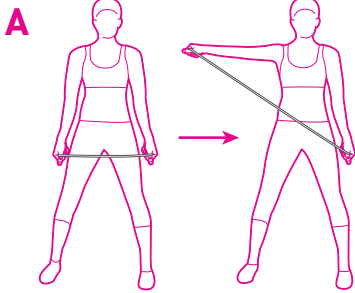
**Exercices de renforcement musculaire :** exercices décrits dans ce carnet.

**Pour la réalisation des exercices :**  
**2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 2-3 minutes de repos.**

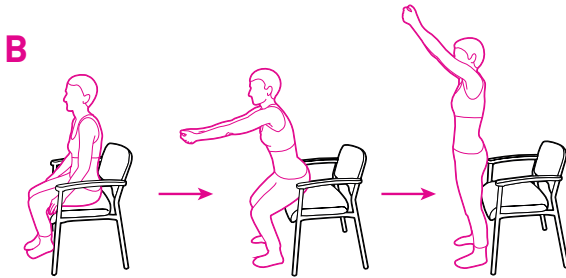
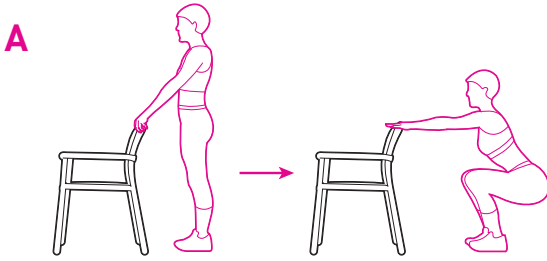
**Progression : augmenter la répétition, la fréquence et l'intensité de l'exercice**

# Exercices de renforcement musculaire

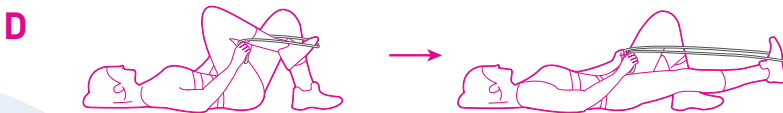
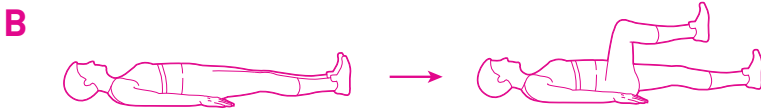
## Exercices debout



## Exercices avec une chaise



## Exercices couchés





## Feuille de route

Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire	
			Type d'exercice	Durée	Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 6)	Effort perçu
<b>Semaine 1</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					
<b>Semaine 2</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					

La réalisation d'un bilan nutritionnel avec le service diététique et une alimentation adaptée à votre situation vous permettront d'optimiser l'efficacité des exercices

Feuille de route					
Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 6)
			Type d'exercice	Durée	
<b>Semaine 3</b>	Séance 1				Durée Effort perçu
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				
<b>Semaine 4</b>	Séance 1				
	Séance 2				
	Séance 3				
	Séance 4				
	Séance 5				

La réalisation d'un bilan nutritionnel avec le service diététique et une alimentation adaptée à votre situation vous permettront d'optimiser l'efficacité des exercices

# **Nous vous proposons des séances supervisées**

## Démarche

**Contactez les responsables de groupe :**  
**Inés Martin : ines.martin@uclouvain.be ou**  
**Natalia Sanz : natalia.sanzpuente@uclouvain.be**

- Réalisation d'une évaluation globale de votre condition physique.
- Organisation d'une prise en charge adaptée à votre situation personnelle

### **NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



## INFORMATIONS

**DÉPARTEMENT DE MÉDECINE INTERNE  
ET SERVICES ASSOCIÉS  
SERVICE DE PNEUMOLOGIE**

---

Rédaction : Equipe des kinésithérapeutes  
Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication  
Caroline Bleus et Rudy Lechantre  
Photos : Shutterstock

---

**Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

---