

Dissiper la confusion au sujet de l'apnée du sommeil

Il y a eu beaucoup d'échanges au sujet des tests d'apnée du sommeil et des camionneurs au cours de la dernière année, à tel point qu'il est facile de s'y perdre. Voici un récapitulatif à jour des dangers de l'apnée du sommeil et des mesures que les camionneurs peuvent prendre pour rester en sécurité et en santé :

- 1. L'apnée du sommeil est dangereuse pour vous et pour les autres.** Le type le plus commun, appelé apnée obstructive du sommeil (AOS), se produit lorsque les voies respiratoires dans votre cou s'affaissent pendant votre sommeil. Cela bloque les voies respiratoires, ce qui vous empêche de respirer brièvement. Chez une personne atteinte d'AOS légère, la respiration s'arrête environ cinq fois par heure. Chez une personne atteinte d'AOS sévère, la respiration peut s'arrêter jusqu'à une fois par minute. Parce que l'AOS vous empêche de profiter d'une bonne nuit de sommeil, elle augmente votre risque de somnolence, ce qui met votre vie et celle des autres conducteurs en danger.
- 2. Les tests d'apnée du sommeil ne sont pas imposés par le gouvernement fédéral.** Le département des Transports des États-Unis (DOT) prévoyait passer une loi rendant les tests de l'apnée du sommeil obligatoire en 2018, mais cela n'a pas eu lieu. Cependant, le DOT exige que tous les conducteurs se soumettent à un examen physique tous les deux ans pour conserver un permis de conduire commercial (PCC). Il revient à votre médecin de vous faire passer un test d'apnée du sommeil, ou à vous d'en parler.
- 3. L'apnée du sommeil non traitée peut tout de même vous rendre inapte à la conduite.** Une étude de l'université du Minnesota à Morris a démontré que les conducteurs qui ne suivent pas de traitement pour l'AOS sont cinq fois plus susceptibles d'avoir un accident de la route qui aurait pu être évité. C'est pourquoi les propriétaires de parcs de véhicules lourds prennent l'apnée du sommeil au sérieux. Les camionneurs qui souffrent d'AOS non traitée courent le risque de perdre leur PCC jusqu'à ce qu'ils puissent prouver à un médecin examinateur qu'ils traitent efficacement leur AOS et qu'ils peuvent conduire en toute sécurité.



- 4. L'apnée du sommeil est gérable.** Le traitement le plus courant pour l'AOS est le dispositif de pression positive continue (PPC). Il fournit une pression d'air constante à travers un tube et un masque pendant que vous dormez. Cela permet à vos voies respiratoires de rester dégagées.
- 5. Ces signes précurseurs peuvent être des symptômes de l'apnée du sommeil.** Si vous avez un indice de masse corporelle (ou IMC, la mesure de votre masse grasse corporelle en fonction de votre taille et du poids) égal ou supérieur à 33, vous courez un risque élevé de souffrir d'apnée du sommeil. Il en va de même pour les hommes qui ont un cou d'une circonférence de plus de 43 cm (17 po) ou pour les femmes qui ont un cou d'une circonférence de plus de 38 cm (15 po). Les symptômes comprennent le ronflement, la somnolence diurne, l'irritabilité, la dépression et les troubles d'attention.

Si elle n'est pas traitée, l'AOS peut causer une hypertension artérielle, du diabète, des crises cardiaques ou des accidents vasculaires cérébraux. Si vous pensez souffrir d'AOS, parlez-en à votre médecin. Reconnaître que vous souffrez d'AOS et suivre un traitement peut sauver votre vie et celle des autres.