

Bulletin de **Sécurité**

Connaître votre risque pour l'apnée obstructive du sommeil

Vos yeux deviennent lourds. Vous vous efforcez de rester concentré. Vous baillez. Si vous n'êtes pas au milieu de votre quart, vous serez tenté de prendre une deuxième (ou troisième) tasse de café. Avant que vous ne le fassiez, pensez d'abord à votre santé globale et à la qualité de votre sommeil.

Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) touche près d'un tiers de tous les conducteurs de véhicules automobiles commerciaux (VAC), selon la Federal Motor Carrier Safety Administration (FMCSA). Avec l'apnée, vous aurez de courtes pauses de respiration—10 secondes ou moins—pendant que vous dormez. Si vous ne le traitez pas, l'apnée peut présenter un danger réel pour votre vie.



L'apnée est devenue une telle préoccupation que le comité de révision médicale de FMCSA

est en train de revoir ses recommandations sur la façon dont les conducteurs de véhicules automobiles commerciaux (VAC) doivent souvent être examinés pour cette maladie. Ces recommandations ne sont pas encore définitives, mais les premières ébauches dévoilent déjà les différents facteurs de risque que vous devez savoir.

Il s'agit de :

- L'indice de masse corporelle (IMC, le poids en kilogrammes divisé par la taille en mètres) de 40 ou plus (ou un IMC de 33 ou plus et au moins trois facteurs de risque ci-dessous)
- Être âgé de 42 ans ou plus
- Être du sexe masculin
- Être femme post-ménopausée
- Souffrir d'un ou de plusieurs des maladies suivantes : diabète, hypertension artérielle, les maladies cardiaques, une hypoplasie de la mâchoire inférieure (la micrognathie), un type spécifique de supraclusion (la rétrognathie) ou l'hypothyroïdie non traitée
- Avoir une taille du cou supérieure à 17 pouces (masculin) ou 15,5 pouces (féminin)
- Souffrir du ronflement bruyant
- Faire des apnées (des pauses dans la respiration pendant le sommeil)
- Avoir des petites voies respiratoires vers les poumons

Si vous avez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus, parlez-en avec votre médecin. Si votre médecin soupçonne l'apnée obstructive du sommeil, il ou elle peut vous conseiller de faire une étude du sommeil. Cela signifie qu'il y aura des fortes chances que vous passiez une nuit dans un centre du sommeil où les techniciens du sommeil du centre vont vous évaluer. S'ils constatent que vous faites de l'apnée modérée à sévère, ils vont exiger qu'on vous traite efficacement afin que vous puissiez continuer à conduire. L'utilisation d'une machine de ventilation spontanée en pression positive continue (CPAP) pendant le sommeil est un remède potentiel pour l'apnée.

En tant que conducteur de véhicules automobiles commerciaux (VAC), votre capacité de rester en alerte va contribuer au maintien de la sécurité routière. Être au courant de votre risque de l'apnée, et vous faire traiter comme il se doit, joue un rôle important.