

# MON ENFANT FAIT-IL DES APNÉES DU SOMMEIL ?

ADOPTÉZ LES BONS GESTES

OBSERVEZ  
AGISSEZ  
SURVEILLEZ



# OBSERVEZ

## LA NUIT

- Il **ronfle** ou **respire fort par la bouche**
- On ne l'entend plus respirer puis il **reprend bruyamment sa respiration**
- Son **sommeil est agité**, il fait des cauchemars et **se réveille fréquemment**
- Il fait (encore ou de nouveau) **pipi au lit**



## LA JOURNÉE

- Il a des **réveils difficiles**, il se lève le matin fatigué, il a **mal à la tête**
- Il est **agité**, il a de la **peine à se concentrer**, il a des **difficultés scolaires** (un **TDAH** ou un **trouble dys** a été évoqué)
- Il **respire par la bouche**



## CRITÈRES DE SÉVÉRITÉ

Il ronfle fort avec des pauses respiratoires et/ou reprend bruyamment sa respiration

## FACTEURS DE RISQUES

- Il est en surpoids/obésité
- Il est allergique-asthmatique
- Il est né prématuré
- il y a des antécédents d'apnée du sommeil dans la famille

**Consultez votre médecin traitant**

# AGISSEZ

- Je lui **lave le nez avant le coucher**
- Je lui **apprends à se moucher**
- J'instaure un **rythme de sommeil régulier**
- Je lui propose une **alimentation équilibrée**
- Je lui fais pratiquer une **activité physique quotidienne**



# SURVEILLEZ

- Je filme avec mon téléphone le sommeil de mon enfant
- J'évalue régulièrement son comportement dans la journée

**Celui-ci reste aléatoire et supportable**



**Agissez**

**Les impacts sur son quotidien restent importants**



**Consultez un médecin**

# CONSEILS

## SI LE DIAGNOSTIC D'APNÉE DU SOMMEIL EST CONFIRMÉ PAR UN MÉDECIN :

Traitements proposés en fonction de la gravité

- Hygiène de vie
- Traitement ORL chirurgical
- Orthodontie
- Rééducation maxillo-faciale par un kinésithérapeute ou un orthophoniste
- PPC (Pression Positive Continue) après enregistrement du sommeil

## SI L'APNÉE DU SOMMEIL N'EST PAS ÉTABLIE :

Il faut poursuivre les mesures d'hygiène de vie

## LES RECOMMANDATIONS

Pas d'écrans deux heures avant le coucher





*Cette fiche conseil a été réalisée par un groupe de travail  
à l'initiative de l'URPS Médecins Libéraux AuRA,  
composé de professionnels de santé issus des URPS Au-RA.*



Les plaquettes déjà publiées par **Pédia Santé** sont  
disponibles librement sur le site

[www.pediasante.net](http://www.pediasante.net)



**PEDIA SANTE**  
RÉSEAU VILLE HÔPITAL