

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
- Orthopédie dento-faciale
- 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



PEDIA SANTE

RÉSEAU VILLE HÔPITAL