

ALLERGIE & SOMMEIL

Agir pour mieux dormir !

IMPACT DE L'ALLERGIE SUR LE SOMMEIL : POURQUOI IL EST URGENT D'AGIR

Les troubles du sommeil sont souvent liés à des perturbations respiratoires nocturnes, qui peuvent être provoquées par des allergies.



57% des adultes et 88% des enfants ayant une rhinite allergique ont un sommeil perturbé¹

Les personnes souffrant d'une rhinite allergique ont 10 fois plus de micro-éveils²

La probabilité d'être concerné par un syndrome d'apnée du sommeil augmente de 44% en cas de rhinite allergique³

COMMENT LES ALLERGIES RESPIRATOIRES IMPACTENT LE SOMMEIL ?

Le contact avec l'allergène provoque l'inflammation des muqueuses bronchiques



L'inflammation réduit les conduits aériens

Le passage de l'air devient difficile

La fragmentation du débit respiratoire se traduit par une « micro-fragmentation » du sommeil



Un sommeil fragmenté n'est plus réparateur, ce qui peut nuire gravement à la santé

LES TROUBLES DU SOMMEIL ET LEURS CONSÉQUENCES

La qualité du sommeil est un déterminant majeur de notre santé

Les Français dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans⁴



Près de 8 Français sur 10 sont interrompus dans leur sommeil chaque nuit⁵



97% des Français associent le sommeil à la réparation des fatigues de la journée⁵

Les conséquences d'un mauvais sommeil

À court terme

- Somnolences au volant
- Troubles de l'humeur et de l'alimentation
- Troubles du comportement chez l'enfant
- Mauvaise oxygénation du sang

À long terme

- Risques accrus d'obésité, de diabète et d'hypertension
- Risques accrus d'infarctus ou d'AVC

La qualité de vie est altérée



SOMMEIL BOUCHE OUVERTE : VIGILANCE !

Dès l'enfance, un sommeil bouche ouverte, souvent à cause d'un nez bouché, doit alerter sur une possible allergie

Bouche ouverte, la langue se place mal et peut déformer le massif facial de l'enfant, avec des conséquences irréversibles sur les capacités respiratoires

En cas de troubles du sommeil récurrents, il est essentiel de rechercher un possible facteur allergique

Le diagnostic allergique pour détecter une potentielle allergie derrière un mauvais sommeil

1

L'entretien approfondi avec un allergologue

2

Les tests cutanés ou prick-tests

3

Le test sanguin ou dosage des IgE spécifiques



L'errance thérapeutique de l'allergie est de 7 ans en moyenne avant de consulter un médecin



Dès les 1^{ers} mois de la vie, il est possible d'établir un diagnostic précoce de l'allergie

TRAITER L'ALLERGIE POUR AMÉLIORER LE QUOTIDIEN

L'éviction



L'éviction consiste à limiter le contact entre l'allergène et la personne allergique

Les traitements symptomatiques



Prescrits en 1^{ère} intention, ils ont pour objectif de diminuer l'intensité des symptômes

La désensibilisation

Elle seule traite la cause et les symptômes de l'allergie



La durée moyenne d'un traitement de désensibilisation est de 3 ans



La désensibilisation est possible dès l'âge de 5 ans chez l'enfant

L'ALLERGIE DANS LE MONDE

L'allergie est la 4^e maladie chronique dans le monde⁶



1 personne sur 3 née après 1980 est allergique

En 2050, la moitié de la population mondiale sera affectée par au moins une pathologie allergique (il y a 50 ans en France, c'était 2 à 3 % de la population)⁷

1. Meltzer EO. Sleep, quality of life, and productivity impact of nasal symptoms in the United States: findings from the Burden of Rhinitis in America survey. Allergy Asthma Proc. 2009 May-Jun;30(3):244-54. doi: 10.2500/aap.2009.30.3230. 2. Lavie et coll. Acta Otolaryngol. 1981;92:529. 3. Braido F and al. Sleep apnea risk in subjects with asthma with or without comorbid rhinitis. Respir Care. 2014 Dec;59(12):1851-6. doi: 10.4187/respcare.03084. Epub 2014 Jun 10. 4. Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), Santé Publique France, Mars 2019 5. "Le « mal-dormir » touche aujourd'hui plus d'1 Français sur 2", Sondage IPSOS pour la Fondation Adova, Septembre 2018 6. Organisation Mondiale de la Santé 7. Galen. Does rhinitis lead to asthma? General practitioner. Brochure 200.