

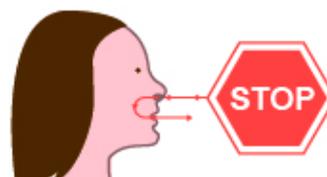


Les apnées du sommeil

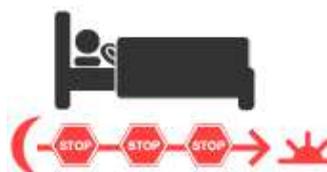


Les apnées du sommeil, c'est quoi ?

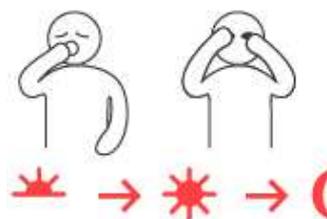
C'est quand j'arrête de respirer quelques secondes pendant que je dors.



Cela peut arriver plusieurs fois pendant la nuit.



Après je suis très fatigué(e) pendant la journée.



Comment je surveille les apnées du sommeil ?

Le médecin peut me demander de faire un examen du sommeil.

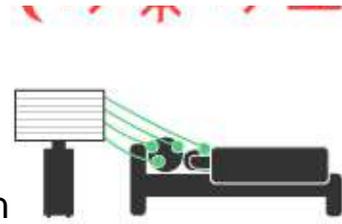


Comment se déroule l'examen du sommeil ?

Je vais dormir une nuit à l'hôpital.

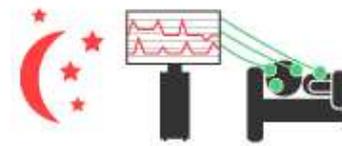


Avant de me coucher, le médecin colle des électrodes sur ma tête et ma poitrine.



Les électrodes sont reliées par des fils à un appareil.

L'appareil enregistre ma respiration pendant toute la nuit.



Cela ne fait pas mal.



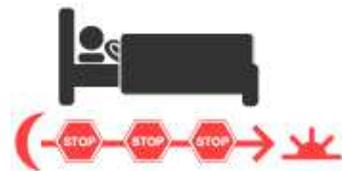
Et pour la trisomie 21 ?

Beaucoup de personnes avec une trisomie 21 font des apnées du sommeil.

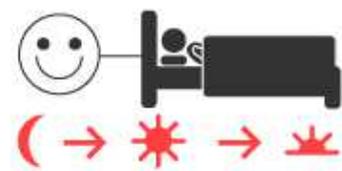


Conseils

Si je fais des apnées du sommeil,



le médecin me dira ce que je peux faire pour mieux dormir.



Je serai en forme pendant la journée.

