

# **Fatigue et perte de libido ?**

## **Et si c'était un syndrome d'apnées du sommeil ?**

**Fatigue, somnolence, ronflements, troubles de l'humeur, de la concentration mais aussi baisse de la libido et troubles érectiles sont des symptômes évocateurs d'un sérieux problème de santé : le syndrome d'apnées du sommeil.**

**Une fois diagnostiqué, le syndrome d'apnées du sommeil se traite facilement, ce qui permet de retrouver la forme et une vie sexuelle normale.**

### **Les problèmes de sexualité restent un sujet tabou**

La sexualité occupe une place primordiale dans la vie des hommes et des femmes. Toute défaillance physique ou psychologique dans ce domaine entraîne des répercussions conséquentes. Pourtant, même si on en parle de plus en plus, notamment depuis l'arrivée des médicaments contre les troubles de l'érection, ce sujet reste tabou.

### **Des troubles de la sexualité révélateurs d'autres problèmes de santé comme l'apnée du sommeil**

Or si parler de ses troubles sexuels à son médecin permet de trouver une solution efficace, cela peut aussi être l'occasion de découvrir certaines maladies sous-jacentes, notamment cardiovasculaires. Et dans ce domaine, les apnées du sommeil représentent aussi l'une des maladies susceptibles de retentir sur la vie sexuelle, tant chez les hommes que chez les femmes.

### **Apnées du sommeil révélées par la fatigue, les ronflements et une sexualité en berne**

Les apnées du sommeil se caractérisent par des arrêts respiratoires brefs qui se répètent au cours du sommeil. Cette affection se traduit souvent aussi par des ronflements. Il est très fortement conseillé de diagnostiquer cette maladie et de la traiter car en entravant le sommeil, les conséquences de la fatigue et d'un manque de vigilance peuvent être dramatiques, notamment en augmentant le risque d'accidents domestiques, du travail et de la route.

### **Traitement contraignant mais efficace**

Si le traitement le plus classique des apnées du sommeil est contraignant, son principe est extrêmement simple. Il repose sur la pression positive continue, technique qui consiste à appliquer un masque sur le nez durant la nuit, lequel envoie de l'air sous pression afin de maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes.

### **La fréquence du syndrome d'apnées du sommeil augmente avec l'âge**

Cette maladie est très fréquente mais très peu de personnes sont diagnostiquées et donc traitées. On estime que neuf malades sur dix ignorent en être atteints. La fréquence globale des apnées du sommeil augmente avec l'âge, notamment à partir de 40 ans et encore plus particulièrement chez les personnes en surpoids. Avant 60 ans, les hommes

sont deux fois plus touchés que les femmes mais après, la fréquence devient identique pour les deux sexes.

### **Apnées du sommeil et conséquences sur la vie sexuelle**

On parle beaucoup des conséquences des apnées du sommeil chez les hommes, en démontrant que ce syndrome favorise les troubles érectiles. Très peu d'études ont porté sur les femmes. Or les conséquences sur leur vie sexuelle sont tout aussi réelles.

### **Moins de désir chez les femmes apnéiques**

Les femmes apnéiques souffrent d'une baisse du désir, des sensations, de lubrification et d'orgasme. Près de 93% d'entre elles n'en auraient pas conscience et subissent cet impact négatif sur leur vie de couple.

### **Plus de risques cardiovasculaires**

Les femmes, tout comme les hommes, doivent donc connaître et reconnaître ce syndrome d'apnées du sommeil et ses répercussions. En parler à son médecin permettra de diagnostiquer cette affection, de la traiter et d'améliorer ainsi la vie quotidienne, dont la vie sexuelle. En cas d'apnées du sommeil, il convient aussi d'être davantage attentif à sa santé et aux dépistages car cette maladie augmente notamment les risques cardiovasculaires et de diabète<sup>⑤</sup>.