



# L'alimentation et le sport pour améliorer la qualité de vie en cas d'apnée du sommeil

Réf. 2019-17

Titre original: Tailored intervention on Nutrition and Exercise for obstructive sleep apnea patients treated with CPAP: TINE STUDY

Requérants: Dr Mathieu Berger, Hôpital universitaire de Lausanne  
Prof. Dr Raphaël Heinzer, Hôpital universitaire de Lausanne

## Résumé

Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) nuit considérablement à la qualité de vie des personnes atteintes. Il provoque une grande fatigue diurne et une tendance à la somnolence qui affectent fortement leur quotidien. Le traitement par ventilation (CPAP) ne suffit souvent pas à y remédier.

Dans le cadre de ce projet, l'équipe de recherche du Dr Mathieu Berger étudie l'effet d'exercices physiques associés à des mesures diététiques et à un traitement par ventilation sur la qualité de vie de patientes et patients apnéiques en surpoids.



Les appareils CPAP peuvent réduire le nombre d'arrêts respiratoires durant le sommeil, mais sont souvent insuffisants pour améliorer la qualité de vie.

### Contexte – il faut améliorer la qualité de vie

Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) nuit considérablement à la qualité de sommeil et donc de vie des personnes atteintes. En raison des fréquents arrêts respiratoires durant leur sommeil, celles-ci ne se reposent pas suffisamment. Bien que le traitement standard par pression positive continue (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) réduise efficacement le nombre d'arrêts respiratoires, son impact réel en matière d'amélioration de la qualité de vie reste à démontrer.

Or celle-ci est le principal objectif du traitement des personnes atteintes de SAOS. Des mesures complémentaires dans ce sens sont donc nécessaires.

### Objectifs et méthodologie – ventilation et plus

Le but de ce projet est d'évaluer le bénéfice pour 60 participants d'un programme de style de vie complet de 12 semaines comprenant des exercices physiques, des conseils nutritionnels et une thérapie comportementale, en plus de la thérapie CPAP. Le programme d'entraînement se compose de marche nordique supervisée pendant trois mois et d'une activité physique modérée, sans surveillance, à partir de la quatrième semaine. Une diététicienne assure un conseil nutritionnel personnalisé par téléphone, dans le but de réduire le poids de départ de 4% ou plus. Le conseil nutritionnel et le programme d'entraînement incluent aussi des techniques de changement de comportement.

Les résultats du programme sont ensuite comparés à ceux d'une thérapie par CPAP seule (groupe témoin de 60 participants également).

### Importance – traitement interdisciplinaire du SAOS

Le programme de traitement complet vise à jeter les bases d'une amélioration durable de la santé des patients atteints de SAOS.

Le projet est mené en étroite collaboration avec des professionnels de la santé de diverses disciplines. Cela permet une prise en charge globale des personnes affectées et de s'attaquer concrètement aux causes de la maladie.

### Durée du projet

Ce projet a démarré en août 2019 et devrait durer deux ans.

Financement du projet	Montant
Budget de recherche total	CHF 503'700
Contribution de soutien tierce promise/reçue	CHF 79'780
Contribution de soutien tierce en suspens	CHF 323'920
Contribution de soutien demandée à la Ligue pulmonaire suisse	CHF 126'443
Montant à réunir par les chercheurs	CHF 26'443
Contribution du Fonds de promotion de la recherche de la Ligue pulmonaire	CHF 30'000
<b>Dons tiers nécessaires</b>	<b>CHF 70'000</b>

