

Test

EPWORTH

A faire avant de débuter la pratique

Choisissez dans l'échelle suivante, le chiffre le plus approprié à votre situation.

Attention : tout se passe dans la journée

0 : il ne m'arrive **jamais** de somnoler

1 : il y a un **petit risque** que je somnole

2 : il **pourrait m'arriver** de somnoler

3 : je somnole **à chaque fois**

ACTIVITES	CHIFFRE
Assis en train de lire	
En train de regarder la télévision	
Assis, inactif, dans un endroit public (théâtre, réunion...)	
Comme passager d'une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	
Allongé l'après midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	
Assis en train de parler à quelqu'un	
Assis, calmement après un repas sans alcool	
Dans une voiture immobilisée quelques minutes sans encombrement	
TOTAL	

Si votre total est supérieur à 10, y'a urgence !!



CODEP EPGV 17
Maison départementale des Sports
13 cours Paul DOUMER
17100 SAINTES
Tél : 05 46 74 99 64
codep-gv17@epgv.fr
www.sport-sante.fr/ffepgv/charentemaritime
www.facebook.com/CodepEpgv.CharenteMaritime



BULLETIN D'INSCRIPTION

CLUB GV de :

N° CLUB :

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

Adresse :

Code postal :

Ville :

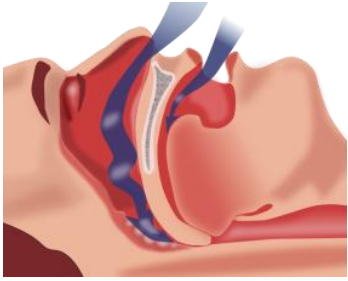
PMCS 2019

LES RONFLEURS



**Ton conjoint ronfle ?
Tu connais quelqu'un
qui ronfle ?
Amène-le à la GV !**





Quel est le phénomène ?

Quand on dort, les tissus du pharynx, du palais mou et de la luette perdent du tonus. La position horizontale fait que la gravité repousse la langue et les autres tissus vers le fond de la cavité buccale, ce qui obstrue les voies respiratoires. L'air fait vibrer ces tissus et provoque les ronflements.

On parle d'apnée du sommeil lorsqu'il y a une interruption de la respiration.

Les hommes sont atteints dans une plus grande proportion que les femmes.

Il existe des degrés différents d'apnée :

- **léger** si l'index d'apnée + hypopnée est entre 5 et 15 par heure
- **modéré** si l'index d'apnée + hypopnée est entre 15 et 30 par heure
- **sévère** si l'index d'apnée + hypopnée est supérieur à 30 par heure

Le nombre d'apnées augmente dans le temps.

Symptômes et conséquences :

La nuit...	Le jour...
Ronflement	Altération de l'humeur
Pauses respiratoires perçues par l'entourage	Somnolences excessives
Sensation d'étouffement	Céphalées
Nycturie (aller aux toilettes)	Troubles de la concentration et de la mémoire

50% des apnéiques sévères (plus de 30 apnées par heure de sommeil) auront un AVC ou un infarctus du myocarde dans les 10 ans.

Quelles solutions ?

Des appareils : mais les utilisateurs abandonnent dans 50 % des cas.

L'activité physique : OUI. Un groupe de patients a été évalué dans le cadre d'un programme Neurogyv (Programme EPGV). Une partie avec des gens « normaux » et l'autre partie avec des apnéiques léger. En une saison de pratique -9 mois- le bénéfice constaté est la diminution de 6 apnées à l'heure pour 50% de ces pratiquants.

Objectif de PMCS :

Attirer les ronfleurs à la GV afin de diminuer leur nombre d'apnée et leur démontrer par leur propre vécu de leurs améliorations.

PMCS et les RONFLEMENTS

**Je ronfle,
Tu ronfles,
Il ou elle ronfle...**



**Hop, hop, hop, y'a urgence !
Viens à la gym !**

**Ami ronfleur
en mars et avril 2019**

**Pour le prix de la licence
dans la convivialité
tes ronflements vont diminuer**

**Et pour un sommeil retrouvé,
viens bouger à la GV !**