



## Vos questions pendant le traitement



### **Comment savoir si mon traitement par PPC est efficace ?**

Ce traitement est actuellement le traitement de référence en raison de son efficacité prouvée. L'efficacité dépend de votre assiduité mais aussi d'un masque bien adapté et d'un niveau de pression efficace délivrée par la machine. Ce traitement a pour but d'améliorer les troubles liés à la maladie. Votre médecin reçoit les comptes rendus d'observance et pourra le cas échéant vous prescrire une oxymétrie ou une poly(somno)graphie afin de contrôler si la PPC est efficace.

### **En cas de coupure de courant au cours de la nuit, que se passerait-il si je ne me réveillais pas ?**

Il n'y a aucun danger en cas de coupure de courant. Contrairement aux insuffisants respiratoires qui sont traités pour une défaillance du système respiratoire, vous respirez spontanément. La machine est là pour éviter les apnées, elle ne se substitue pas à votre respiration naturelle. En cas de coupure de courant, vous allez respirer normalement à travers le masque et la machine.

### **Que faire en cas de congestion, sécheresse ou douleur nasale, respiration par la bouche (que l'on appelle les « fuites buccales »), gorge sèche ?**

La pression positive dans les voies aériennes crée un nouveau climat pour le nez et les voies aériennes supérieures, puisque le débit d'air est supérieur à la quantité d'air que votre corps humidifie normalement. Il est possible que votre nez soit douloureux ou se dessèche ou encore qu'il réponde à ce nouvel environnement en produisant une quantité supplémentaire de mucus pour protéger ses tissus sensibles.

Un certain niveau de congestion se traduit par une respiration par la bouche. Lorsque vous respirez par la bouche, l'air contourne votre nez qui assure normalement la majeure partie de l'humidification. Cela signifie que l'humidification devient insuffisante. Parlez-en à votre médecin ou à votre prestataire qui vous proposera l'utilisation d'un humidificateur. L'humidificateur permet de prévenir voire d'éliminer ces symptômes en traitant l'air avant qu'il ne pénètre dans votre nez.

Dans ce cas, l'humidificateur raccordé à votre appareil est équipé d'une plaque chauffante et d'une commande de température. Vous réglez la température et la plaque chauffante réchauffe l'eau, entraînant la formation de vapeur d'eau. L'air délivré par votre machine est maintenant humide, votre nez et vos voies aériennes supérieures n'ont pratiquement plus rien à faire.

### **Malgré la pose d'un humidificateur, j'ouvre encore la bouche en dormant.**

Parlez-en à votre prestataire qui vous proposera un masque facial, bucco-narinaire ou une mentonnière.



## Vos questions pendant le traitement



### **Quel type d'eau dois-je mettre dans mon humidificateur ?**

Utilisez de l'eau du robinet ou de l'eau minérale faible en calcium.  
Ne pas utiliser d'eau déminéralisée.

### **Je suis gêné par mon masque, je suis gêné par les fuites.**

La sensation du port du masque vous surprendra la première fois, tout comme porter des lentilles de contact. En revanche, le masque ne doit pas être inconfortable et ne doit en aucun cas vous faire mal. Il est impératif de traiter les fuites au masque car elles peuvent réduire l'efficacité de votre traitement par PPC. Si c'est le cas, contactez votre prestataire de services qui vous aidera à mieux ajuster votre masque ou le cas échéant vous en proposera un autre. Une large gamme de masques est disponible chez votre prestataire.

### **Je souffre de conjonctivite (yeux rouges et piquants)**

Cela peut être un effet secondaire lié aux fuites de votre masque. Contactez votre prestataire et assurez-vous que vous avez bien compris comment ajuster le masque correctement, et que vous l'avez bien remonté après l'avoir nettoyé.

### **Je ne ressens pas ou peu d'amélioration depuis la mise en place de la machine.**

Les causes possibles sont multiples :

Durée d'utilisation insuffisante.

Réglages inadaptés de la machine ou du masque.

Coexistence d'une autre maladie du sommeil non liée à la respiration.

Les effets du traitement sont très variables d'un patient à l'autre et peuvent prendre plus de temps à se manifester chez certains.

N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou votre prestataire.

### **Je suis allergique à mon masque**

Il existe une gamme de masques très large.

Contactez d'urgence votre prestataire qui vous le changera.

### **Je souffre de sensation de ballonnement**

Évitez les boissons gazeuses le soir et avancez l'heure du dîner.

Dormez de préférence sur le côté gauche. Si le problème persiste consultez votre médecin.



## Vos questions pendant le traitement



### **Je n'arrive pas à m'endormir avec ma machine.**

Contactez votre prestataire qui peut effectuer un réglage du niveau de pression sur votre machine tenant compte de votre temps habituel d'endormissement. (Montée de pression en RAMPE). Cela vous aidera à vous endormir. Si le problème persiste, consultez votre médecin.

### **Je suis réveillé par le bruit de ma machine.**

La turbine de la machine augmente son débit pour supprimer les apnées ou compenser une fuite au masque et ainsi garantir un niveau de pression efficace au cours du traitement. Si la fuite est trop importante la machine s'emballé ce qui peut vous réveiller. Réajustez votre masque. Contactez votre prestataire si le problème persiste.

### **J'ai la sensation d'étouffer.**

C'est une impression souvent liée à la période d'adaptation, rassurez-vous et essayez votre machine la journée pour vous habituer.

### **Y a t-il un entretien à faire sur le matériel ?**

Oui.

#### • Le masque :

Après chaque utilisation, rincez votre masque à l'eau claire et essuyez le à l'aide d'un essuie tout. Débranchez le circuit afin de laisser circuler l'air. Il séchera plus facilement (surtout si vous utilisez un humidificateur).

Une fois par semaine, nettoyez votre masque et le harnais à l'eau tiède et au savon de Marseille puis rincez abondamment avant de les sécher.

Un masque bien entretenu évite les problèmes de peau.

#### • La machine :

L'entretien sera fait par votre prestataire au cours des visites à domicile.

Vous pouvez toutefois nettoyer le filtre anti poussière.

### **Je souhaite arrêter mon traitement, comment dois je procéder ?**

Prenez contact avec votre médecin prescripteur.

### **Puis-je continuer à prendre mes somnifères avec ma PPC ?**

Consultez votre médecin à ce sujet.

### **Si je pars en week-end suis-je obligé d'emporter mon appareil ?**

Il est souhaitable d'utiliser la machine à chaque fois que l'on dort (nuit/sieste).



## Vos questions pendant le traitement



### **Si je voyage avec ma machine, quelles précautions dois-je prendre ?**

N'oubliez pas d'emporter la machine, le masque, le tuyau, le harnais et le câble d'alimentation ! Pensez à vous munir d'un adaptateur de prise si nécessaire et d'une multiprise. Prévoyez un masque et un tuyau de rechange. Demandez un certificat de douane à votre prestataire. A noter : quelle que soit la tension du réseau électrique du pays, la machine s'adapte automatiquement.

### **Si je pars en voyage à l'étranger et que ma machine tombe en panne, que dois-je faire ?**

Contactez votre prestataire.

### **En cas d'hospitalisation dois-je emporter ma PPC ?**

Oui.

### **Je n'utilise pas suffisamment la machine, est-ce que la sécurité sociale peut refuser la prise en charge ?**

Oui.

### **Y a-t-il d'autres traitements que la PPC ?**

Pour les malades ne supportant pas la machine, le médecin pourra proposer dans certains cas l'utilisation d'une orthèse d'avancée mandibulaire qui se présente comme un appareil dentaire ajusté sur les 2 mâchoires.

Dans certains cas très particuliers, un geste chirurgical pourra être proposé.

### ***Dans tous les cas, les règles d'hygiène de vie sont à associer au traitement spécifique :***

***Réduire la surcharge pondérale.***

***Eviter les privations de sommeil, l'alcool.***