

## L'APNÉE du SOMMEIL

L'apnée du sommeil est appelée le **syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS)**, auparavant dénommé le syndrome des apnées obstructives du sommeil (SAOS).

Ce syndrome se caractérise par la survenue d'épisodes anormalement fréquents d'interruptions (**apnées**) ou de réductions (**hypopnées**) de la respiration durant le sommeil.

Ces pauses de respiration durent de 10 à 30 secondes, voire plus, se produisent au moins 5 fois par heure de sommeil et peuvent se répéter une centaine de fois par nuit. Elles sont dues à des obstructions répétées complètes ou partielles des conduits respiratoires de l'arrière-gorge survenant au cours du sommeil.

Cette réduction ou interruption de la ventilation pendant le sommeil provoque un manque en oxygène. Le cerveau réagit et la personne se réveille pour reprendre sa respiration.

Ces éveils sont de courte durée : on parle de « **micro-éveils** » dont la personne n'a pas conscience.

Ce syndrome est associé à un ronflement nocturne et à une somnolence diurne, conséquence d'un sommeil très perturbé, saccadé et de mauvaise qualité (*source Ameli.fr*).



### Biologiquement les organes potentiellement impactés sont :

- Larynx, bronches : *des grandes peurs frontales, le prédateur ou le danger est sur moi, devant moi voire rentre en moi.*
- Voile du palais et tonicité de la langue : *le morceau trop gros à avaler ou à recracher, sensation d'étouffement, de noyade*
- Les relais moteurs : *je me sens bloqué, impuissant peut-être dans des situations vécues en position allongée comme des anesthésies, notamment au masque, des intubations, des gastroscopies ou des sondes alimentaires, des chirurgies (dentaires, les dents de sagesse au bloc, les végétations, les amygdales) ou lors d'accouchement, ou autres hospitalisations.*
- De manière générale, dans des conflits impliquant une contrainte, plutôt la nuit et/ou dans un lit, qui génère une peur frontale sans pouvoir dissuader ce qui m'agresse, le morceau réel ou symbolique est trop gros, m'étouffe, je dois l'avalier sans pouvoir le cracher (*on peut donc aussi retrouver des agressions ou des contraintes "sexuelles"*).

**L'apnée**, c'est fermer la trachée quand l'air ambiant est dangereux ou que l'air extérieur est pollué, il faut alors aller chercher ces pistes :

- Mémoires de gaz (*gazés à la guerre, intoxication par le chauffage ou la cheminée*), fumée...
- Mémoires d'incendies ayant eu lieu la nuit
- L'air ambiant familial , professionnel ou dans le couple n'est pas sain
- Qui s'est suicidé ou faire une tentative de suicide au monoxyde de carbone (*voiture dans garage*)
- Qui était un gros fumeur/se ?
- Stress avec chloroforme (*ex une opération avec anesthésie au masque, très fréquente lors de la mode des opérations des amygdales et végétations*)
- Ronflement et apnée : je fais du bruit pour garder l'autre (*le partenaire*) éveillé pendant que je dors, pour assurer la surveillance à ma place ou pour la rassurer que je suis bien vivant (*mémoire familiale d'un nourrisson mort, d'ailleurs peut-être de mort subite qui est dans la même thématique, puisque la mort subite survient la plupart du temps sur des apnées*).
- Noyade, mémoires de noyade (*penser aussi lors de l'accouchement aux inhalations de méconium*) les secours sont arrivés trop tard....ah s'il avait pu retenir son souffle un peu plus longtemps !
- Inconsciemment retrouver l'état de bien-être, de protection d'avant la naissance « *je survis si je suis dans l'eau, dans la mère* »
- Dépression inconsciente ou non... « *Après tout, si demain j'étais mort, ce serait bien aussi* »
- Je fais de la cyclothymie : un coup je vis, un coup je suis mort.....un coup je suis gai, un coup je suis déprimé
- mémoire d'insecticide sur la literie

*(une partie des pistes est empruntée à une publication de Anne Coquelin du groupe FB L'origine psycho-émotionnelle des maladies, merci)*