Polypose naso-sinusienne et sommeil



COMPRENDRE SON IMPACT SUR VOS NUITS

En collaboration avec
le **Pr FAVIER (CHU Montpellier)**
et le **Dr CARSUZAA (CHU Poitiers)**

sanofi | REGENERON®

Fatigue, réveils nocturnes… la PNS en est-elle la cause ? (1-4)



TROUBLES DU SOMMEIL : UNE RÉALITÉ POUR LA MAJORITÉ DES PATIENTS

Les troubles du sommeil sont extrêmement fréquents : on estime que **60 % à 75 % des patients souffrant de PNS** ont un **sommeil perturbé,** contre seulement 8 % à 18 % dans la population générale. Pour **81 % des patients,** la maladie entraîne une **dégradation** nette de la **qualité de leurs nuits.**

UN IMPACT PROFOND SUR VOTRE QUALITÉ DE VIE

Le manque de sommeil lié à la PNS n'est pas un simple désagrément ; il crée un véritable cercle vicieux :

- **Fatigue :** c'est le mot le plus utilisé par les patients (34 %) pour décrire l'impact de la maladie sur leur quotidien.
- **Impact psychologique :** 62 % des patients rapportent une dégradation de l'humeur et 58 % une baisse de moral ou du niveau de bien-être psychologique.
- **Vie quotidienne :** près de la moitié des patients (45 %) renoncent à une activité physique à cause de leur maladie.

LE SOMMEIL EST UN FACTEUR D'ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE ET DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE ET MENTALE

Retrouver un **sommeil de qualité est crucial** pour votre santé globale car un mauvais sommeil ou un manque de sommeil :

- augmente le risque de **maladies cardiovasculaires** (hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, insuffisance cardiaque, risque d'infarctus), d'obésité et de diabète ;
- impacte la **santé mentale** en accentuant les risques de troubles de l'humeur, d'anxiété et de symptômes dépressifs ;
- joue sur la **concentration au travail.**

Sommeil et PNS : quand faut-il que je consulte ? (2,4)

En moyenne, les patients attendent 14 mois avant de consulter pour leurs premiers symptômes. Il est essentiel de ne pas minimiser l'impact de la PNS sur vos nuits.

QUELS SIGNES DOIVENT VOUS ALERTER SUR LA MAUVAISE QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL ?

Au cours de la nuit



Ronflement


Sommeil agité et perturbé


Pauses ou arrêts respiratoires constatés par l'entourage


Besoin d'uriner au cours de la nuit

Pendant la journée


Somnolence


Fatigue importante, épuisement


Difficultés à se concentrer


Maux de tête, surtout le matin

JE PRÉPARE MA CONSULTATION :

- Pour aider votre médecin à adapter votre prise en charge, notez sur les **15 derniers jours** l'évolution de vos symptômes et leur impact sur votre quotidien.
- Vous pouvez aussi tenir un **« agenda du sommeil »** pour suivre précisément vos réveils nocturnes et votre fatigue réelle en journée.
- Interrogez également **votre entourage** sur d'éventuels ronflements ou pauses respiratoires observées pendant vos nuits.
- Enfin, n'hésitez pas à **pré-remplir les questionnaires SNOT-22 ou Epworth** pour mesurer objectivement l'impact de la maladie sur votre qualité de vie.

Des QR-code sont présents à l'intérieur de ce remis.

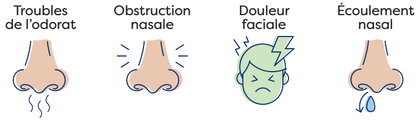
Pourquoi mon nez m'empêche-t-il de bien dormir ? (5-9)

QU'EST-CE-QUE LA POLYPOSE NASO-SINUSIENNE ?

La polypose naso-sinusienne (PNS) est une maladie inflammatoire chronique des muqueuses du nez et des sinus. Elle est souvent le résultat d'une inflammation dite **« de type 2 »** : une réaction excessive du système immunitaire qui favorise le développement de polypes (petites excroissances) dans les deux cavités nasales.

En France, elle touche environ **2,1% de la population adulte,** soit plus d'**1 million** de personnes.

Elle se manifeste par différents symptômes :



QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE LE NEZ EST OBSTRUÉ ?

L'obstruction nasale joue un rôle important dans la **perturbation du sommeil.** Lorsque le nez est obstrué, le débit d'air nasal diminue et la respiration buccale prédomine. Cette **respiration buccale** réduit l'efficacité de la ventilation et favorise l'affaissement des voies respiratoires supérieures pendant la nuit.

Apnées du sommeil : bien plus qu'un simple ronflement (1,9-12)

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME D'APNÉES-HYPOPNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL (SAHOS) ?

Le SAHOS est un trouble où **la respiration s'interrompt** (apnée) ou **diminue fortement** (hypopnée) et **de manière répétée durant le sommeil.**

Ces pauses sont dues à des **obstructions répétées** des conduits respiratoires de l'arrière-gorge et peuvent entraîner un micro-éveil dont le dormeur n'a pas conscience, mais qui détruit la structure du sommeil.

POURQUOI EST-IL PLUS FRÉQUENT EN CAS DE PNS ?

Dans certains groupes de patients atteints de PNS, des apnées significatives sont observées chez jusqu'à **65% d'entre eux** lors d'enregistrements du sommeil.

Dans ce cas, ce n'est pas seulement l'obstacle physique qui pose un problème : l'inflammation de votre PNS libère des médiateurs inflammatoires (cytokines) qui agissent sur votre cerveau, perturbant directement la qualité de votre sommeil.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une obstruction nasale chronique non traitée peut **réduire votre tolérance** aux traitements de l'apnée du sommeil, comme la ventilation nasale par Pression Positive Continue (PPC, traitement de référence). Si votre nez est bouché, l'appareil de PPC peut devenir inconfortable, vous poussant à abandonner le traitement.

Bien soigner votre PNS est donc la première étape pour réussir à traiter vos apnées !

Les outils pour évaluer votre sommeil et qualité de vie (4,5,13-15)

IL EXISTE DES TESTS SIMPLES QUE VOUS POUVEZ REMPLIR POUR FAIRE LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN.



LE SNOT-22 (SINO-NASAL OUTCOME TEST)

C'est le questionnaire de référence pour la PNS. Il comporte 22 questions divisées en domaines, dont un domaine spécifique pour le **dysfonctionnement du sommeil.**

Il évalue la difficulté à s'endormir, les réveils nocturnes, le manque d'une bonne nuit de sommeil, le réveil fatigué et la fatigue en journée.

Un score élevé indique un fort retentissement de la maladie sur votre vie.

Pour faire le test, flashez ce QR Code

LE SCORE D'EPWORTH (ESS)

Ce test mesure spécifiquement la somnolence diurne. Il vous demande d'évaluer votre risque de vous assoupir dans 8 situations courantes (lecture, télévision, passager en voiture...).

Un score supérieur à 10 est considéré comme anormal et traduit une somnolence excessive qui nécessite une exploration médicale.

Pour faire le test, flashez ce QR Code

Agir au quotidien pour de meilleures nuits (2,5,6,9,16,17)

La PNS n'est pas seulement une «histoire de nez», c'est une maladie qui impacte l'ensemble de votre organisme, et tout particulièrement votre repos nocturne.

METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

OPTIMISER SON TRAITEMENT
Utiliser les lavages de nez à grand volume associés aux corticoïdes nasaux comme prescrits, ils sont la base de la prise en charge de la maladie.

RÉDUIRE LE RISQUE D'APNÉES
La consommation d'alcool et de somnifères aggrave le relâchement des muscles de la gorge.

S'EXPOSER À LA LUMIÈRE NATURELLE
Passer au moins une heure par jour à la lumière du jour, idéalement le matin, aide à réguler votre horloge biologique.

DÉCONNECTER DES ÉCRANS
Éteindre les notifications et éloigner son smartphone la nuit.

PRENDRE SOIN DE SON ÉQUILIBRE
Maintenir un poids de forme aide à limiter la sévérité des symptômes et améliore la qualité de vie globale face à la maladie.

ADAPTER SON COUCHAGE
Surélever légèrement la tête à l'aide d'un oreiller supplémentaire peut faciliter le passage de l'air pendant le sommeil.

CRÉER UNE AMBIANCE DE REPOS
En soirée, privilégier des éclairages chauds et tamisés, maintenir la chambre entre 18 et 20°C et limiter les nuisances sonores.

OSER LE DIALOGUE
Parler librement de ses difficultés nocturnes avec son médecin ou son ORL est essentiel pour ajuster sa prise en charge et ne plus subir sa fatigue.

VOUS N'ÊTES PAS SEULS !

Rejoignez la communauté WAP Respi sur Facebook et Instagram, un espace d'entraide où vous trouverez des témoignages inspirants ainsi que de nombreux conseils pour mieux vivre avec une polypose naso-sinusienne.

www.facebook.com/WeArePatientsRespi

@waprespi

POUR PLUS DE CONSEILS SUR LA POLYPOSE NASO-SINUSIENNE

Découvrez notre site internet dédié à tous les patients atteints de cette maladie, directement sur :

www.livingwithchronicnasalpolyps.com/fr

ou en flashant ce QRcode :

RÉFÉRENCES : **1.** Mahdavina M, Schleimer R et Keshavarzian A. Sleep disruption in chronic rhinosinusitis. *Expert Rev Anti Infect Ther.* 2017;15(5):457-465. **2.** Ipsos pour Sanofi & Regeneron – Enquête sur les personnes diagnostiquées avec une polypose nasale – Mars 2025. **3.** Gouvernement. Feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026. Juillet 2025. **4.** Ameli. Symptômes, diagnostic et évolution de l'apnée du sommeil. Disponible en ligne sur : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/apnee-dusommeil/symptomes-diagnostic-evolution mis à jour le 12/10/2023 [consulté le 24/03/2026]. **5.** SFORL. AFR. Recommandation de pratique clinique. Prise en charge ORL de la Polypose Naso-sinusienne de l'Adulte (Argumentaire bibliographique). **6.** Fokkens WJ, *et al.* European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps. *Rhinology.* 2020;(29):1-464. **7.** Chaaban M, *et al.* Epidemiolody and differential diagnosis of nasal polyps. *American Journal of Rhinology & Allergy.* 2013;27(6):473-478. **8.** Cai Yi, Goldberg A, et Chang J. the Nose and Nasal Breathing in sleep Apnea. *Otolaryngol Clin N Am.* 2020;53(3):385-395. **9.** Wilhelm C, *et al.* The nose, upper airway, and obstructive sleep apnea. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 2015;115:96-102. **10.** Ameli. Comprendre l'apnée du sommeil. Disponible en ligne sur : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/apnee-du-sommeil/comprendre-apnee-sommeil mis à jour le 14/01/2026 [consulté le 24/03/2026]. **11.** Vivek C. Pandrangi et Jeremiah A. Sleep in disease: inflammation and chronic rhinosinusitis. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rythms.* 2025;18:100120. **12.** HAS. Comment prescrire les dispositifs médicaux de traitement du syndrome d'apnées hypopnées obstructives du sommeil chez l'adulte. Octobre 2014. **13.** de Dorlodot C *et al.* French adaptation and validation of the SinoNasal Outcome Test (SNOT)-22: a prospective cohort study on quality of life amoung 422 subjects. *Clin Otolaryngol.* 2015;40(1):29-35. **14.** Réseau morphée. Échelle de somnolence d'epworth. Disponible en ligne sur : https://reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/dlm_uploads/2016/11/Epworth.pdf [consulté le 24/03/2026]. **15.** Migueis DP, *et al.* Obstructive sleep apnea in patients with chronic rhinosinusitis with nasal polyps: a cross-sectional study. *Sleep Medicine.* 2019;64:43-47. **16.** INSV. Dossier de presse. Sommeil, rythmes et environnement : l'équilibre fragile de nos nuits. Mars 2026. **17.** Modesto García-Fernández J, *et al.* Modifiable Risk Factors for Symptom Burden in Chronic Rhinosinusitis With Nasal Polyps: The Role of Obesity and Sleep Apnoea. *Clinical Otolaryngology.* 2026;51:275-284.

Sanofi Winthrop Industrie - S.A.
au capital de 463.631.520 euros
RCS Créteil 775 662 257 - 82
avenue Raspail - 94 250 Gentilly

Regeneron France
SAS au Capital social de 2.000.000 €
RCS de Paris sous le numéro 949 092 357
23 rue de Vienne, 75008 Paris France

LE TRI FACILE

sanofi | REGENERON®

©2026 Sanofi et Regeneron France SAS, Inc. Tous droits réservés.

MAT-FR-2601323-04/26