

# PPC-VS (Pression positive continue en ventilation spontanée)

## CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

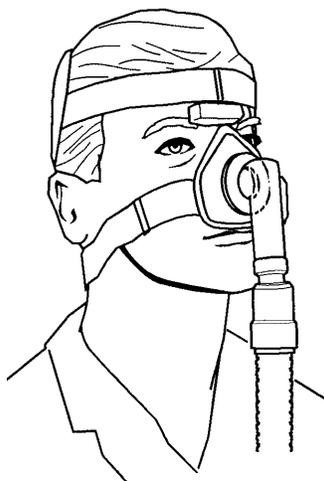
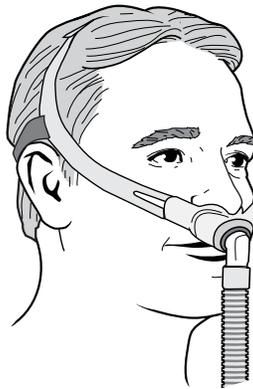
The air passages of the nose and the throat of some people become blocked or collapse while they are sleeping. This airway collapse causes a blockage, which can cause breathing to stop briefly. When breathing stops for a short time, it is known as apnea. Apnea is a serious condition and needs to be treated. CPAP is the most common treatment for **obstructive sleep apnea**. This condition is diagnosed by doing a sleep study.

CPAP is used to keep the air passages open while you sleep. A small air blower in the CPAP machine pushes air through a flexible tube. The tube attaches to a mask that fits over your nose, or nose and mouth while you sleep. The constant flow of air through the mask prevents the air passages in your nose and throat from collapsing, so your breathing does not stop.

Les voies respiratoires du nez et de la gorge de certaines personnes se bloquent ou s'affaissent lorsqu'elles dorment. Cet affaissement des voies cause un blocage qui peut provoquer un bref arrêt de la respiration. L'arrêt de la respiration pendant une courte durée est appelé apnée. L'apnée est une condition sérieuse qui doit être traitée. La PPC-VS (CPAP en anglais) est le traitement le plus courant du **syndrome d'apnée obstructive du sommeil**. Cette condition est diagnostiquée à l'aide d'une étude du sommeil.

La PPC-VS permet de garder les voies respiratoires ouvertes pendant votre sommeil. Une petite pompe à air située dans l'appareil de PPC-VS pousse de l'air dans un tube flexible. Le tube est fixé à un masque appliqué sur le nez ou sur le nez et la bouche pendant que vous dormez.

La circulation constante de l'air dans le masque empêche les voies respiratoires du nez et de la gorge de s'affaisser et à la respiration de s'arrêter.



CPAP needs to be used every time you sleep to stop the apnea from occurring. If it is not used or not used correctly, apnea will return. Always take your CPAP with you when traveling or if you are admitted to the hospital.

## Getting used to using CPAP

Most people find using CPAP helps them feel more rested.

For many people, it takes time to get used to wearing it. Try these tips to help you get comfortable with using CPAP.

- Your mask should seal well enough to keep the air pressure needed. Work with your doctor or sleep specialist to figure out the best type of mask and straps that work for you. You may have to try several types before you find the right one.
- Try wearing the mask for some time while you are awake to get used to it.
- Try to wear the mask for the whole night. It is often tempting to take it off because it feels warm or tight, or sounds loud because air is leaking. The more you wear it, the easier it is to get used to.
- Be sure the mask is sized to fit you. Just because you may wear a medium mask in one brand, doesn't mean that you always need a medium-sized mask if you switch to another type.

La PPC-VS doit être utilisée chaque fois que vous dormez pour empêcher l'apnée. Si elle n'est pas utilisée ou si elle est utilisée incorrectement, l'apnée réapparaît. Emportez toujours votre PPC-VS lorsque vous voyagez ou si vous êtes admis à l'hôpital.

## S'habituer à la PPC-VS

La plupart des patients trouvent que l'utilisation de la PPC-VS leur permet de mieux se reposer.

L'accoutumance au port de ce dispositif peut prendre du temps pour beaucoup de patients. Essayez de suivre ces conseils pour vous habituer à son utilisation.

- Votre masque doit s'adapter à votre visage suffisamment bien pour conserver la pression nécessaire. Consultez votre médecin ou spécialiste du sommeil pour déterminer le type de masque et de brides qui vous convient le mieux. Vous devrez peut-être essayer plusieurs types avant de trouver le bon.
- Essayez de porter le masque pendant un certain temps alors que vous êtes éveillé pour vous y habituer.
- Essayez de porter le masque pendant toute la nuit. Il peut être tentant de le retirer lorsqu'il semble trop chaud ou trop serré, ou lorsque le son de l'air qui s'en échappe vous dérange. Plus vous le portez, plus il vous est facile de vous y habituer.
- Veillez à utiliser un masque de la bonne taille. La taille des masques n'est pas normalisée et la taille moyenne (par exemple) d'un masque qui vous convient ne correspond pas nécessairement à la taille moyenne d'un autre fabricant.

- Most machines have humidifiers to add moisture to the air to reduce the air drying out your mouth or nose.
- If you have trouble breathing through your nose from allergies, sinus problems or other issues, talk to your doctor about how to treat the congestion. It can make using CPAP much better.
- La plupart des appareils sont dotés d'un humidificateur qui humidifie l'air pour éviter que votre bouche ou votre nez se dessèchent.
- Si vous éprouvez des difficultés à respirer par le nez en raison d'allergies, de problèmes de sinus ou d'autres problèmes, demandez à votre médecin comment traiter la congestion. Cela peut faciliter grandement l'utilisation d'une PPC-VS.

**Talk to your doctor or nurse or CPAP supplier if you have questions or problems.**

**Demandez conseil à votre médecin, votre infirmière ou votre fournisseur d'appareil de PPC-VS si vous avez des questions ou des préoccupations.**