

# Programme NeuroGyV®



**D**es arrêts respiratoires de plus de 10 s (jusqu'à 1 à 2 min) qui interviennent plusieurs fois par nuit, des réveils brusques avec l'impression d'étouffer... Ces symptômes affecteraient 3 à 7 % de la population générale et 10 à 15 % des plus de 50 ans. Dans tous les cas, le sommeil est fragmenté, donc non réparateur. La répétition du phénomène peut même favoriser un état dépressif...

## Des conséquences parfois graves à long terme

A long terme, le sang est moins oxygéné, et la lutte de l'organisme liée à ces pauses respiratoires s'accompagnent de maux de tête, d'hypertension artérielle, et surtout de la survenue d'accidents vasculaires cérébraux et d'infarctus du myocarde. Ces apnées du sommeil déterminent surtout un sévère déséquilibre du système nerveux autonome. Elles sont en fait dues à la conjonction de plusieurs facteurs mécaniques (nez, arrière-gorge ou bouche) et à la perte de régulation neurologique.

## Le sport à la rescousse

Depuis peu, on sait qu'une activité physique régulière et suffisamment intense diminue efficacement le nombre d'apnées du sommeil.

Le programme NeuroGyV® est destiné à lutter contre ce syndrome. C'est un programme thérapeutique inédit qui permet à une population présentant des apnées du sommeil de se rééquilibrer. Il est composé de 3 séances d'activités physiques hebdomadaires :

- une séance aquatique,
- une séance en extérieur sur la base de l'activité Marche Nordique,
- et un cours de gym en salle.

Chaque personne évaluée régulièrement à l'aide d'un appareil qui s'appelle le Neurocoach, permet de donner une photographie à l'instant "T" de l'état d'équilibre du

Programme  
NeuroGyV®

Système Nerveux Autonome et du nombre d'apnées du sommeil. Trois évaluations sont proposées au cours de l'année.

## L'objectif du programme NeuroGyV® :

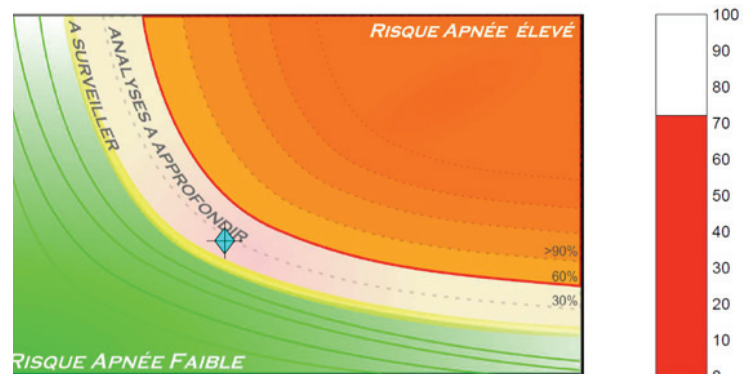
Rééquilibrer le fonctionnement du Système Nerveux Autonome (SNA), est l'objectif principal de ce programme.

Il s'adresse aux hommes et aux femmes à partir de 40 ans tout particulièrement :

- Les personnes faisant des apnées,
- Les personnes présentant des signes de fatigue.

Il est depuis trois ans expérimenté dans le département de La Loire et plus précisément sur le secteur de St Etienne. Les partenaires sont :

- Le CHU de St Etienne (Professeur Frédéric ROCHE, directeur du centre de prévention VISAS et Professeur Jean-Claude BARTHELEMY, directeur de recherche et chef de service),
- La mutuelle EОВI qui finance les études,
- La société Life Medical Control qui conçoit le matériel,
- Le Comité Départemental EPGV du 42 qui amène l'encadrement et la faisabilité.



Risque d'apnées = 72 %

**Résultat du NeuroCoach.** Ce diagramme illustre le niveau de pathologies respiratoires du sommeil par un placement d'un point sur une échelle colorée facile à interpréter, la zone verte étant la zone normale, la zone rouge la zone pathologique, et la zone orange une zone intermédiaire. Ceci facilite le suivi des sujets.