



De nombreux passants se sont arrêtés auprès du mannequin ronfleur de la Ligue pulmonaire. VINCENT MURITH

Le syndrome souvent méconnu et ignoré des apnées du sommeil

SANTÉ • La Ligue pulmonaire mène actuellement une campagne de sensibilisation. En Suisse, pas moins de 150 000 patients sont en traitement.

AUDREY MOLLINET

Un lit au milieu de la rue pour parler de sommeil? C'est la stratégie adoptée récemment par la Ligue pulmonaire fribourgeoise (LP) pour sensibiliser la population sur les apnées du sommeil, un syndrome encore relativement méconnu du plus grand nombre.

Les apnées du sommeil sont un trouble chronique. Les symptômes sont en général les suivants: forts ronflements, microréveils pendant la nuit, sentiment de fatigue tout au long de la journée avec des risques d'endormissement durant le jour. «Nous traitons actuellement 2762 patients dans le canton de Fribourg» détaille Sophie Binz, infirmière responsable à la LP. «Nous estimons qu'il reste encore 2000 Fribourgeois atteints de cette maladie qui l'ignorent. C'est pourquoi il est important de faire de la prévention».

Sensibilisation cruciale

L'avantage d'une animation dans la rue est une interaction spontanée avec les passants. «Beaucoup sont ceux qui s'arrêtent et disent «ah tiens, mon mari/ma femme ronfle comme ça.» Cela permet d'établir le contact

plus facilement» souligne Sophie Binz. «Les gens ont tendance à mettre leur fatigue de côté ou à ignorer les symptômes des apnées du sommeil. Nous incitons tous ceux qui se sentent constamment épuisés à aller consulter leur médecin traitant. Ceux-ci sont bien informés et peuvent les rediriger vers un spécialiste pour un test.»

Le diagnostic et le traitement des apnées du sommeil sont relativement récents. «Cela a été découvert pendant la Première Guerre mondiale et puis cela a été oublié jusque dans les années 1950» explique le docteur Jacques Savoy, président de la Ligue pulmonaire fribourgeoise. «Le premier traitement était la trachéotomie. A la fin des années 1980, on a commencé à travailler avec les CPAP (ou Continuous Positive Pressure, un appareil de ventilation à porter durant la nuit pour maintenir les voies respiratoires ouvertes). Au début, beaucoup de scientifiques ne pensaient pas que ça fonctionnerait.» Heureusement pour les patients souffrant de cette maladie, l'efficacité du CPAP a été prouvée. Et il est important de se faire traiter.

En effet, les effets secondaires sont dangereux. La fatigue occasionnée par le manque de repos peut causer des microsommeils. Ce qui a des conséquences désastreuses si on s'endort au volant, par exemple. Des apnées du sommeil non traitées peuvent aussi amener à d'autres maladies cardiovasculaires comme le diabète.

Une meilleure qualité de vie

«Beaucoup de nos patients coopèrent bien et portent le CPAP. Leur qualité de vie s'améliore considérablement grâce à ce traitement», explique Sophie Binz. Toutefois, certains ne se voient pas porter un tel appareillage durant la nuit. C'est là que la Ligue pulmonaire entre en jeu: prévention et information sont leurs outils majeurs pour qu'un maximum de personnes atteintes des apnées du sommeil soient traitées.

«Nous organisons des cours pour apprendre à mieux vivre avec son CPAP. Que ce soit pour soi-même ou dans la vie de couple.» Car, si le traitement permet d'avoir enfin un sommeil reposant, il est aussi source de tracasseries et prend une grande place dans l'intimité. I

EXPO BULLE

Nouvelle formule pour le rendez-vous des éleveurs

MAUD TORNARE

Les plus belles vaches Holstein et Red Holstein de toute la Suisse ont rendez-vous samedi à Espace Gruyère à Bulle pour la 43^e édition d'Expo Bulle. Le concours national des éleveurs se déroule cette année sur une seule journée. Objectif: éviter aux visiteurs suisses et internationaux de devoir faire deux fois le trajet jusqu'à Espace Gruyère ou même d'être tenus de choisir entre l'une ou l'autre journée de concours. Entre 270 et 280 bêtes sont attendues, «soit un peu plus que l'an passé», précise Jean-Charles Philipona, gérant de la manifestation.

Outil de promotion et lieu d'échanges entre éleveurs, l'exposition présente la crème des vaches laitières, issues d'une génétique suisse de haut niveau et reconnue sur le plan international. Le programme du concours se divisera en quatre blocs. La journée de samedi commencera par le concours Holstein junior dès 9h et le concours Red Holstein junior dès 11h. L'après-midi sera

dédié aux championnats adultes. Les tachetées noires défilent sur le ring dès 13h suivies dès 16h30 de leurs congénères rouges. La fin du concours est prévue vers 20h et laissera place à la soirée des éleveurs. Un juge unique officiera pour les deux races tout au long de la journée: il s'agit du Gruérien François Morand qui s'est distingué dans de nombreuses expositions en Suisse et en Europe. Nouveauté cette année: l'entier du concours sera retransmis en direct sur le site internet de la manifestation (expobulle.ch).

A noter encore que d'autres événements seront organisés en parallèle au concours. Vendredi de 10 à 16h, trois exploitations de haute qualité génétique (ferme des Grands Bois à Epagny, ferme Les Chaux à Estavannens et Schuway Holstein à La Villette) ouvriront leurs portes au public. Vendredi soir, une mise génétique aura lieu dès 20h. Entre 25 et 30 lots de jeunes bétails, veaux et génisses, seront en vente. I

VUISTERNENS-EN-OGOZ

La révision du PAL attire la foule

NICOLE RÜTTIMANN

Le restaurant de l'Hostellerie des Chevaliers-d'Ogoz à Vuisternens-en-Ogoz a repris vie mercredi, l'espace d'un soir. Rouvert pour l'occasion, il a fait salle comble lors d'une séance d'information publique sur la révision générale du plan d'aménagement local (PAL). Malgré une révision aux allures de «toilette», selon André Ackermann, président de la commission administrative de Vuisternens-en-Ogoz, les citoyens ont montré un fort intérêt pour la question et ont accaparé Roger Corminboeuf, représentant du bureau Archam, venu présenter le futur PAL.

«Avec le moratoire de cinq ans imposé par la nouvelle loi fédérale sur l'aménagement du territoire (LAT), l'autonomie communale se réduit encore», a précisé André Ackermann, notant cependant l'importance de cette révision, la dernière datant de 1994 – selon la LAT, le PAL devrait être révisé tous les quinze ans. La mise à l'enquête publique du dossier est prévue pour le 17 avril et son envoi au canton pour approbation, avant la fin 2015.

Hormis des modifications de détails – adaptation de distance en bordure de forêt... – le nouveau PAL a surtout pour objectif de préserver le cœur du village, favoriser l'utilisation des transports publics, et prévoir des terrains de réserve pour le développement démographique (de 1000 habitants actuellement à 1200 prévus en 2030.)

Parmi les questions qui ont fusé après l'assemblée, celle de l'implantation de commerces au centre du village. «Un projet en ce sens est en discussion», a expliqué Francis Chollet, de la commission administrative. Il prévoit la création d'une épicerie et d'un café – accueillant les sociétés locales – dans une ferme voisine du restaurant. Une dizaine de personnes ont créé la société de l'Areyno d'Avau, du nom de la ferme, afin de lancer ce projet. «Nous souhaiterions redonner une vie au centre tout en préservant un bel élément du patrimoine», explique Guy Dafflon, membre de la société. Cependant, précise-t-il, le projet doit d'abord être présenté aux citoyens en avril et, s'il est en bonne voie, il reste quelques difficultés. I

PUBLICITÉ

JOURNEES DE PRINTEMPS
Fribourg

centre **RIESEN**
Fribourg | Bulle | Payerne

JOURNEES DE PRINTEMPS

VENDREDI 27 MARS 2015 | 8h-19h
SAMEDI 28 MARS 2015 | 9h-16h

Pizza et verre de l'amitié offerts

Promotions dans tous les départements
Cuisine & Habitat | Electroménager | Machines de jardin | Outillage | Fournitures automobile

Atelier de cirque avec Gomette et Gabatcho

Démonstrations

Cuisson à vapeur et sous-vide Siemens, Electrolux et V-Zug | Repassage Laurastar | Robot tondeuse à gazon Husqvarna | Outillage Facom

Rte d'Agy 5 - Granges-Paccot | 1701 Fribourg | 026 460 86 00

www.centre-riesen.ch