

Initiation PPC

Vos premières nuits avec un appareil de pression positive continue

Votre traitement — fiche à conserver

Ces informations sont à compléter avec votre prestataire au moment de la pose. Conservez ce document avec votre appareil : il est utile en voyage, en cas d'hospitalisation ou pour toute autre consultation médicale.

Nom :	_____	Prénom :	_____
Date de naissance : (jj/mm/aaaa)	_____	Date d'initiation : (jj/mm/aaaa)	_____
Modèle de l'appareil :	_____		
N° de série de l'appareil :	_____		
Mode : (CPAP / AutoCPAP / BiPAP)	Pression : (fixe ou plage min-max)	_____	
Type et modèle de masque :	_____		
Prestataire :	Téléphone prestataire :	_____	

Pourquoi cet appareil ?

La **PPC** (Pression Positive Continue) est le traitement de référence du syndrome d'apnées du sommeil. Elle empêche vos voies aériennes supérieures de se fermer pendant la nuit en y maintenant un léger flux d'air sous pression. C'est un traitement **mécanique, sans médicament**, qui agit uniquement la nuit. Vous le portez pendant votre sommeil et le retirez au réveil.

Ce que vous emportez chez vous

- Le **boîtier PPC** à brancher sur secteur, posé sur la table de chevet.
- Le **tuyau** qui relie le boîtier au masque.
- Le **masque** (nasal, naso-buccal ou narinaire selon votre prescription).

- L'**humidificateur** (si fourni) : petit réservoir d'eau qui se fixe au boîtier — limite la sécheresse buccale.
- Un **filtre** à changer périodiquement (le prestataire vous montre où il se trouve).
- Un **module de télésurveillance** (carte SIM ou Wi-Fi) intégré : les données sont envoyées automatiquement, vous n'avez rien à faire.

Mise en route — chaque soir

- 1** Vérifiez que le boîtier est **branché sur secteur**.
- 2** Remplissez le réservoir d'humidification avec de l'**eau distillée** (ou eau du robinet selon notice constructeur). **Jamais** d'eau salée, d'eau parfumée, ni d'huiles essentielles.
- 3** Mettez le masque, ajustez les sangles : **elles ne doivent pas être trop serrées** (vous devez pouvoir glisser un doigt dessous).
- 4** L'appareil démarre **automatiquement** dès qu'il détecte votre respiration (ou bouton « Marche » selon le modèle).

La première nuit — c'est normal de ressentir :

- Une **sensation de vent** dans le nez ou la bouche (la rampe permet d'augmenter la pression progressivement)
- Une **légère gêne** au visage à cause des sangles
- Une **bouche sèche** au réveil : augmenter le réglage de l'humidificateur
- Des **traces de sangle** sur le visage le matin
- Une **impression de claustrophobie** les premières minutes — restez calme, cela passe en quelques nuits

Ces inconforts s'atténuent en quelques nuits. Si l'un d'eux persiste après 1 à 2 semaines, contactez votre prestataire.

Au matin

- 1** **Éteignez l'appareil** (ou retirez simplement le masque, l'arrêt est automatique selon le modèle).
- 2** **Détachez le tuyau** du masque.
- 3** **Suspendez le masque à l'air libre** pour qu'il sèche (pas en plein soleil).
- 4** **Videz l'eau restante** de l'humidificateur — ne laissez jamais d'eau stagnante dans le réservoir.

Hygiène et entretien

- **Tous les jours** : essuyez le bourrelet du masque avec un chiffon humide (eau tiède + savon doux), laissez sécher à l'air.
- **1 fois par semaine** : nettoyez le tuyau et la cuve d'humidification (eau tiède + savon doux, bien rincer, laisser sécher).
- **Filtres** : à remplacer selon les indications du prestataire (généralement tous les 1 à 3 mois).
- **Masque complet** : à changer tous les 6 à 12 mois selon usure (bourrelet qui durcit, fuites importantes).
- **À éviter** : lingettes parfumées, alcool, eau de Javel, lave-vaisselle.

Télésurveillance

Votre appareil envoie automatiquement vos données d'observance et d'efficacité à votre prestataire et à votre médecin du sommeil **chaque nuit**. Vous n'avez rien à manipuler. Le suivi se fait à distance, ce qui permet d'adapter rapidement les réglages si nécessaire.

Quand contacter le prestataire

Pour tout problème **technique** avec l'appareil ou le masque :

- Fuites importantes du masque (sifflements, air dans les yeux)
- Bruit anormal du boîtier
- L'appareil ne s'allume pas ou s'éteint en pleine nuit
- Le télésuivi n'envoie plus les données (alerte à l'écran)
- Inconfort cutané important (rougeur, blessure, escarre)

Quand contacter votre médecin du sommeil

- Persistance de la **somnolence diurne** après 4 à 6 semaines de traitement.
- **Aggravation** des symptômes (réveils, fatigue, ronflements résiduels).
- Survenue d'une **nouvelle pathologie** (cardiaque, AVC, BPCO, prise de poids importante).
- Sentiment que le traitement « **ne marche pas** » malgré un usage régulier.

Rendez-vous de suivi

Vous serez revu(e) par votre médecin du sommeil **1 mois après l'initiation** pour faire le point sur votre adaptation au traitement et ajuster les réglages si nécessaire. Ensuite, le suivi se fait **tous les 6 mois** (ou plus souvent en cas de difficulté).