

Votre *suivi PPC* au long cours

Télesurveillance, observance, renouvellement — l'essentiel à savoir.

Une fois l'adaptation passée, votre PPC s'installe dans le quotidien. Mais derrière elle, tout un système de **télesurveillance et de suivi** tourne en arrière-plan : vos données sont transmises chaque nuit, votre observance est mesurée, votre matériel évalué. Cette fiche explique comment ça marche, ce qu'on attend de vous, et comment anticiper les renouvellements.

AU SOMMAIRE

- 01 La télesurveillance — comment ça marche
- 02 Les données surveillées
- 03 L'observance et le remboursement
- 04 Le calendrier de suivi
- 05 Renouveler son matériel
- 06 Problèmes courants et solutions

CHAPITRE 01

La télésurveillance — comment ça marche

Vos données voyagent toutes les nuits sans que vous ayez à y penser.

Votre PPC dispose d'un **module de communication intégré** (carte SIM ou Wi-Fi selon les modèles). Chaque matin, automatiquement, l'appareil envoie ses données de la nuit à une plateforme sécurisée. Votre prestataire et votre médecin du sommeil y ont accès.

Ce qui est partagé

- Vos **heures d'utilisation** chaque nuit.
- Votre **IAH résiduel** sous traitement.
- Les **fuites** au masque.
- La **pression délivrée** (95^e percentile, moyenne).
- Le pourcentage de respirations **de type Cheyne-Stokes** (modèles compatibles).
- **Aucune donnée nominative** circulant librement — transmission chiffrée, conforme RGPD.

L'APPLICATION PATIENT

Ce que vous voyez (ou non)

Vous pouvez généralement **consulter vos données vous-même** via une application fournie par le constructeur (myAir pour ResMed, DreamMapper pour Philips, etc.). Pratique pour suivre votre progression — mais l'interprétation reste celle du médecin lors des consultations de suivi.

CHAPITRE 02

Les données surveillées

Quatre indicateurs principaux à connaître.

Indicateur	Cible	Si dépassé
Observance	≥ 4 h/nuit, ≥ 70 % des nuits	Risque de déremboursement
IAH résiduel	< 5/h	Réglage pression à revoir
Fuites (P95)	< 24 L/min	Masque à ajuster ou changer
Pression P95	Stable autour de la pression efficace	Recherche de cause (poids, congestion)

CHAPITRE 03

L'observance et le remboursement

L'Assurance Maladie surveille votre observance — mais sans drame.

Le remboursement de la PPC en France est **conditionné à une observance suffisante** : au moins **4 heures par nuit sur 70 % des nuits** (soit ~20 nuits/30, mesuré sur 28 nuits glissantes).

Ce qui peut se passer

- **Observance suffisante** : remboursement standard renouvelé.
- **Observance limite (3-4 h/nuit ou 50-70 % des nuits)** : votre prestataire vous contacte pour identifier les obstacles.
- **Observance insuffisante prolongée** : l'Assurance Maladie peut **cesser le remboursement**, après plusieurs avertissements et tentatives de remédiation. Pas une sanction : une logique économique (un appareil non utilisé ne soigne pas).
- **Reprise possible** en cas d'observance réussie sur plusieurs mois — sans perte de droits.

Si vous avez du mal — parlez-en !

Une observance qui chute est **presque toujours liée à un problème technique** (masque inconfortable, sécheresse, fuites, bruit) ou à une **baisse de motivation** (amélioration ressentie qui fait oublier la nécessité). **Toutes ces situations se règlent** — contactez votre prestataire ou votre médecin avant que ça ne dégrade.

CHAPITRE 04

Le calendrier de suivi

Quelques rendez-vous au long cours.

Moment	Type	Ce qui est fait
1 mois après initiation	Consultation	Adaptation, ajustements, première évaluation
3-6 mois	Consultation	Évaluation de l'efficacité, observance, masque
Tous les 6-12 mois	Consultation	Suivi standard, télésuivi entre-temps
1 fois / an	Visite prestataire	Maintenance, changement filtres, vérification appareil
Tous les 6-12 mois	Changement masque	Bourrelet, sangles, parfois cale-tête
Tous les 5-7 ans	Renouvellement appareil	Remplacement complet de la PPC

CHAPITRE 05

Renouveler son matériel

Tout ne dure pas indéfiniment — voici la durée de vie typique.

- **Masque complet** : 6 à 12 mois (bourrelet qui durcit, fuites résiduelles).
- **Bourrelet seul** : 3 à 6 mois selon usure.
- **Sangles / harnais** : 6 à 12 mois.
- **Tuyau** : 1 à 2 ans.
- **Filtres** : 1 à 3 mois (selon environnement).
- **Cuve d'humidification** : 1 à 2 ans (entartrage, fissures).
- **Appareil complet** : 5 à 7 ans en moyenne (le constructeur recommande le renouvellement).

Tout cela est **pris en charge** par votre prestataire dans le cadre du forfait de l'Assurance Maladie. Vous n'avez généralement rien à payer.

CHAPITRE 06

Problèmes courants et solutions

Ce qui revient le plus en consultation.

Sécheresse buccale au réveil

Augmenter le niveau d'humidification. Si masque nasal : vérifier que vous ne respirez pas la bouche ouverte (test « sangle mentonnière »). Si récidive : discussion d'un masque facial.

Fuites importantes

Ajustement des sangles (ni trop serré, ni trop lâche). Changement de bourrelet. Parfois changement de modèle ou de taille.

Bruit de la machine

Les PPC modernes sont silencieuses (< 30 dB). Si bruit : filtre encrassé, tuyau mal connecté, ou fuite. Le prestataire diagnostique vite.

Sentiment que ça ne marche plus

Souvent lié à : prise de poids importante (la pression efficace augmente — réglage à revoir), nouveau médicament sédatif, congestion nasale chronique, ou simple lassitude. Une consultation fait souvent le tri.

Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

Votre PPC, c'est une équipe : vous, le prestataire, votre médecin du sommeil. La télésurveillance permet d'intervenir vite si quelque chose dérive. N'hésitez pas à appeler avant que ça aille mal.