

L'effet d'un entraînement des muscles de la langue chez les patients atteints d'apnées du sommeil: un essai randomisé-contrôlé.

Objectif : Évaluer les effets d'un protocole d'entraînement des muscles élévateurs de la langue sur la sévérité du syndrome d'apnées-hypopnées du sommeil (SAOS).

Méthodes : Les participants éligibles étaient des adultes avec un SAOS modéré (IAH : 15-30 ev/h) qui présentaient une faible adhérence à la pression positive continue (<4h par nuit en moyenne). Le groupe expérimental a suivi un protocole de 6 semaines d'entraînement consistant en des tâches d'élévation de la langue en force et endurance avec un outil spécifique (IOPI, IOPImedical). Le groupe témoin a suivi un protocole d'entraînement fictif consistant en un entraînement des muscles expiratoires à très faible intensité. Les données de la polygraphie, la force et l'endurance de la langue, ainsi que les symptômes du SAOS ont été évalués.

Résultats : Des 27 patients recrutés, l'analyse en intention de traiter modifiée (n=25) a montré que les changements de l'IAH ou d'autres paramètres dérivés de la polygraphie ne différaient pas significativement entre les groupes. Cependant, la diminution de la somnolence diurne (score d'Epworth) et l'amélioration de l'endurance de la langue étaient significativement plus importantes dans le groupe d'intervention par rapport aux témoins (p-valeur 0,015 et 0,022 respectivement). Dans le groupe expérimental, 9/12 patients (75%) ont eu une diminution au score d'Epworth qui dépassait la différence minimale cliniquement pertinente.

Conclusion : L'entraînement des muscles de la langue n'a eu aucun effet sur la sévérité du SAOS mais a amélioré l'endurance des muscles de la langue et la somnolence diurne.