

# Service diététique

Alimentation,  
troubles du sommeil  
et de la vigilance.



Le sommeil occupe 1/3 de notre vie. Ses fonctions sont essentielles au maintien de notre équilibre. Pourtant, des troubles peuvent apparaître : ronflements, insomnie, anomalies respiratoires... rythment peut-être vos nuits et en altèrent la qualité !

L'examen que vous venez de passer pourrait mettre en évidence un syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAS) nécessitant le placement d'un appareil de ventilation nasale nocturne (CPAP).

Le SAS est une affection fréquente, souvent méconnue, qui altère la qualité de vie (fatigue au réveil, somnolence diurne excessive, troubles de la concentration, de l'attention ou de la mémoire, irritabilité, troubles sexuels, problèmes cardiovasculaires, difficultés rencontrées pour certaines activités du quotidien comme prendre les escaliers, s'habiller...).

## **Le saviez-vous ?**

65 à 75% des patients souffrant d'apnées sont en surpoids. Il existe un lien entre la survenue des apnées du sommeil et l'excès de poids. Du tissu adipeux peut s'accumuler au niveau de la gorge, rétrécissant ainsi le passage et pouvant provoquer des apnées et de nombreux « micro réveils ».

## **Pourquoi consulter une diététicienne ?**

L'obésité devient une véritable épidémie dans notre pays comme dans d'autres pays industrialisés. La surcharge pondérale peut affecter profondément votre bien-être physique, psychique et vos activités de tous les jours.

Car il n'est pas (toujours) évident de parvenir seul(e) à perdre du poids, le maintenir ni de modifier ses habitudes à long terme, nous vous invitons à prendre rendez-vous chez une des nos diététiciennes-nutritionnistes. Spécialiste de l'alimentation, elle évalue vos habitudes alimentaires et de vie, vous prodigue des conseils pratiques, adaptés et personnalisés axés sur le plaisir de manger.

## **Rendez-vous en consultation :**

- Consultations de diététique générale à la Clinique Saint-Luc Bouge : L. Berger, C. Lievens
- Consultations de diététique dans le cadre du Centre Namurois de l'Obésité (CNO) : A. Cartiaux, M. Carreyn
- Consultations de diététique pour les personnes diabétiques : M.-P. Douxfils, M. Carreyn

Rdv : 081 20 99 16 (17)

Ligne directe : 081 20 94 93

[www.slbo.be](http://www.slbo.be)