

# IMPACT DE LA PPC SUR LE/LA PARTENAIRE DE LIT

## Pourquoi utiliser la PPC ?

Bénéfice démontré après 3 mois

.....

## Bien-être du/de la partenaire

- Sommeil plus continu (moins de réveils, moins de temps d'éveil après l'endormissement).
  - Réduction de la somnolence diurne.
- .....

« En dormant avec l'appareil, vous améliorez aussi le sommeil de votre conjoint.e »

« Une bonne observance limite la montée de sa tension artérielle dans la journée »



## À retenir :



après seulement 3 mois, une PPC bien utilisée profite déjà au couple ; en faire un argument familial renforce l'adhésion du patient et la satisfaction du partenaire.

# Points pratiques pour le suivi à domicile

CE QU'IL FAUT VÉRIFIER / FAIRE	ASTUCES TERRAIN
<b>Observance PPC <math>\geq 4</math> h/nuit (cible d'étude : 5,7 h)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Montrez au couple le rapport d'usage à chaque visite.</li><li>→ Valorisez chaque progrès ("+30 min cette semaine").</li></ul>
<b>Confort du masque</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ajuster le harnais en position allongée.</li><li>→ Proposer une alternative (nasal -&gt; narinaire) si fuites sonores qui gênent le partenaire.</li></ul>
<b>Bruits et entretien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Remplacer les filtres / vérifier les tuyaux pour réduire les nuisances nocturnes.</li><li>→ Démontrer le nettoyage hebdo au duo ; impliquer le/la partenaire.</li></ul>
<b>Education du couple</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Remettre un mémo « Sommeil du couple »: bienfaits, astuces position sommeil, gestion du bruit.</li><li>→ Suggérer d'installer la PPC avant le coucher commun pour éviter les micro-réveils.</li></ul>
<b>Surveillance tensionnelle (optionnel)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Si tensiomètre disponible : expliquer l'auto-mesure matin/soir pendant 1 semaine avant la visite de contrôle.</li></ul>

## Convaincre en cas de réticence

- 1 Argument "sommeil partagé" :**  
« Moins de ronflements, plus de nuits complètes pour vous deux ».
- 2 Argument "cœur & artères" :**  
« La PPC aide à maintenir votre tension et celle de votre partenaire dans la zone cible ».
- 3 Expérience courte :**  
proposer un essai "7 nuits à 100 % d'usage" et demander au/à la partenaire de tenir un mini-journal (qualité de sommeil, fatigue, tension). Les résultats concrets motivent souvent mieux que les chiffres.



### Limites à rappeler aux professionnels

**Impact tensionnel surtout diurne ;**  
pas d'effet nocturne significatif.

**Bénéfices dépendants d'une bonne observance :**  
l'encouragement et le suivi régulier restent indispensables.