

INTRODUCTION

Les allergies respiratoires, telles que l'asthme allergique et la rhinite allergique, touchent une part croissante de la population. Parmi les facteurs environnementaux en cause, la pollution intérieure est souvent sous-estimée. Cependant, plusieurs études suggèrent que l'exposition aux allergènes domestiques pourrait altérer la qualité du sommeil.

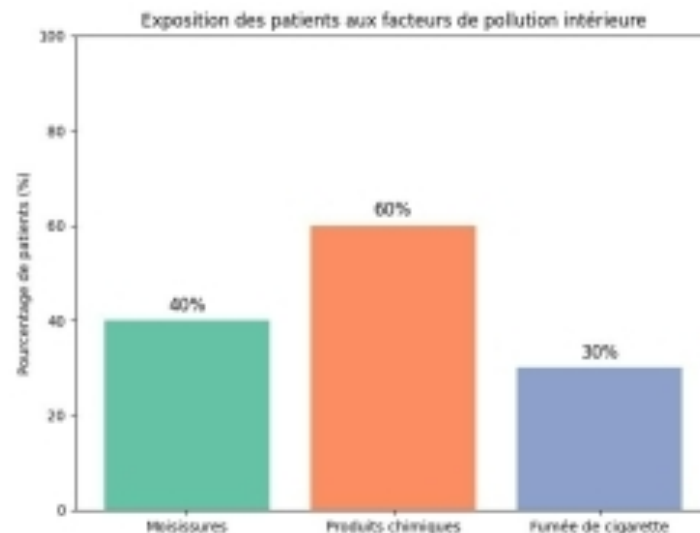
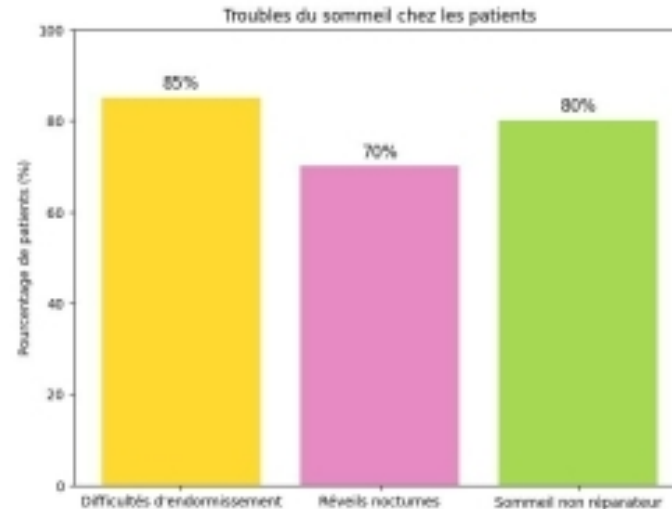
OBJECTIF DU TRAVAIL

Analyser l'impact de cette exposition sur la qualité du sommeil des patients souffrant d'allergies respiratoires.

MATERIEL ET METHODES

Il s'agit d'une étude transversale observationnelle, étalée sur une période de un an (Février 2024 à Février 2025) ayant inclus 60 patients suivis pour un asthme allergique en consultation d'allergologie au service de pneumologie du CHU Mohammed VI de Marrakech.

RESULTATS



Cette étude observationnelle a inclus 25 patients de sexe masculin et 35 de sexe féminin, âgés en moyenne de 40 ans, souffrant d'une allergie respiratoire et présentant des troubles du sommeil liés à la pollution intérieure.

L'analyse des facteurs environnementaux a montré que 75 % des patients vivent dans un environnement présentant au moins un facteur de pollution intérieure. Parmi eux, 40 % ont signalé la présence de moisissures dans leur domicile, 60 % sont exposés à des produits chimiques domestiques (désodorisants, bougies parfumées, nettoyeurs), et 30 % à la fumée de cigarette. Concernant les troubles du sommeil, 85 % des patients rapportent des difficultés d'endormissement, 70 % se réveillent plusieurs fois par nuit et 80 % décrivent leur sommeil comme non réparateur. De plus, 65 % des patients ont noté une aggravation de leurs troubles du sommeil lors des pics allergiques. L'analyse statistique a révélé une association significative entre l'exposition aux moisissures et la survenue d'un sommeil non réparateur ($p = 0.002$), ainsi qu'entre l'exposition aux produits chimiques et les difficultés d'endormissement ($p = 0.01$). L'insomnie était également corrélée à la fumée de cigarette ($p = 0.03$) et aux symptômes allergiques nocturnes ($p = 0.02$).

CONCLUSION

Une meilleure prise en charge des facteurs environnementaux (aération régulière, réduction des sources de pollution intérieure, usage de purificateurs d'air) pourrait améliorer la qualité du sommeil respiratoire de ces patients.