

ARRÊTER DE RONFLER C'EST POSSIBLE!

Nos experts



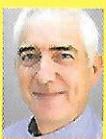
PR JEAN-CLAUDE MEURICE
chef du service de
pneumologie du CHRU
de Poitiers, président
de la SFRMS*



DR BERNARD FLEURY
pneumologue,
président de la Société
française de médecine
dentaire du sommeil



DR YVAN MUTEL
orthodontiste



CHRISTIAN HOULÈS
prothésiste dentaire

Il prêche volontiers à sourire et on l'associe fréquemment à un sommeil réparateur. Pourtant, le ronflement est souvent l'ennemi de nos nuits, que l'on soit le ronfleur ou celui qui partage son lit. Et si on retrouvait le silence de la nuit ?

Rrrrr,pschhh... Doux ronronnement rassurant ou sonnerie de trompette insupportable, nos nuits sont souvent perturbées par le ronflement d'un conjoint. Quand ce n'est pas celui d'un voisin qui passe à travers la cloison... Principale responsable de ces vibrations : la gorge, une structure musculaire molle.

Près d'une personne sur deux ronfle régulièrement

Quand on est éveillé, les muscles sont tendus et tout l'appareil respiratoire (du nez aux poumons) est rigide. Mais lorsque l'on s'endort, les muscles se relâchent, la gorge devient plus souple, la base de la langue vient gêner le passage de l'air dans le pharynx, plus ou moins intensément. « Plus le calibre est rétréci, plus l'air passe vite et plus les tissus mous vibrent, notamment le voile du palais », explique le Dr Bernard Fleury, pneumologue.

Dans certains cas, seul le sommeil de celui (ou celle) qui partage le lit du ronfleur est perturbé. Dans d'autres, le ronfleur est le premier à souffrir de ce qui traduit une difficulté respiratoire. Ainsi, 10 % des ronfleurs réguliers se disent très somnolents dans la journée**. Il y a ceux que leur partenaire réveille en sursaut à coups de coude dans les côtes, ceux à qui l'on demande de se tourner sur le côté et tous ceux que leurs ronflements réveillent régulièrement.

Lorsque le ronflement retarde l'endormissement et hache les nuits, la tentation est grande de faire chambre à part, mais cela peut aussi sonner le glas de la vie amoureuse du couple. Pourtant, de nombreuses solutions existent, d'une meilleure hygiène de vie aux traitements sur ordonnance.

ISABELLE BLIN

*Société française de recherche et de médecine du sommeil.

**Enquête INSV/MGEN « Sommeil et nouvelles technologies » réalisée pour la 16^e journée du sommeil.

Au sommaire

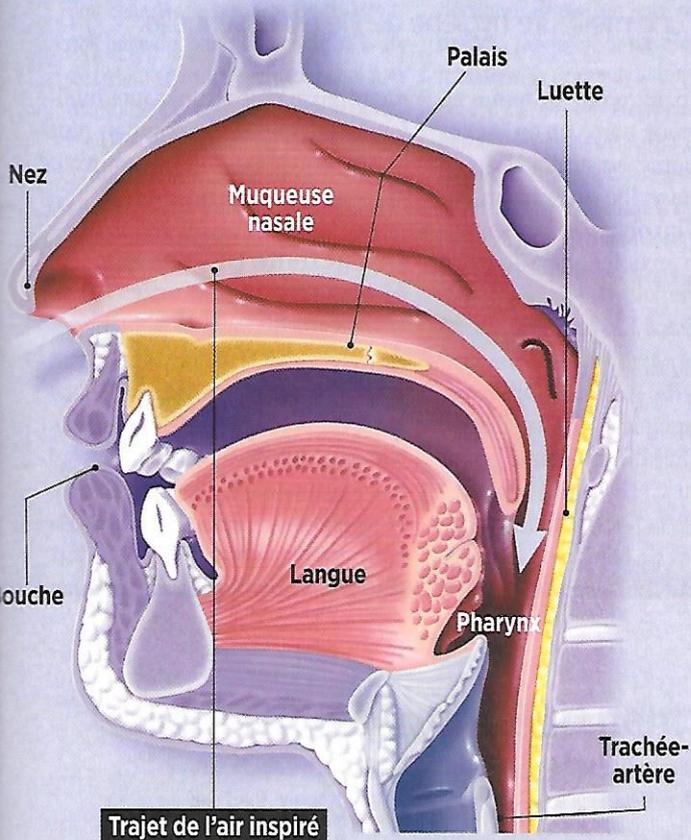
**P 82 LES SOLUTIONS DOUCES
POUR DES NUITS PLUS CALMES**

**P 84 DES TRAITEMENTS SUR MESURE
POUR LES GROS RONFLEURS**

P 86 INFOS PRATIQUES

LA RESPIRATION PENDANT LE SOMMEIL

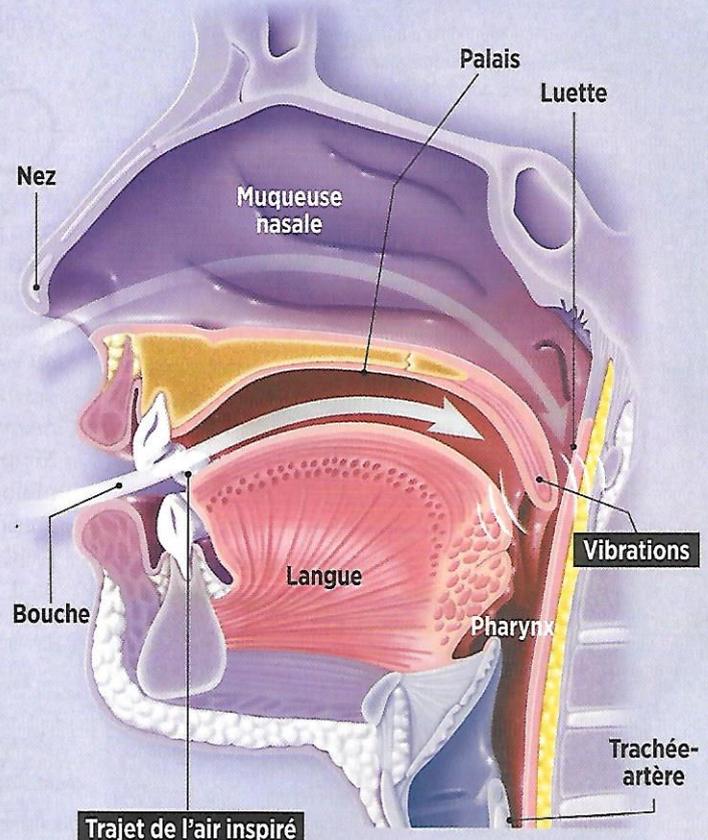
Coupe de la tête de profil



▶ NON-RONFLEUR

En principe, quand on dort, l'air inspiré passe par la muqueuse nasale (flèche sur le schéma ci-dessus) pour rejoindre

le pharynx (gorge), puis il passe dans la trachée-artère et les bronches : on respire par le nez... silencieusement.



▶ RONFLEUR

Quand on ronfle, c'est que différents éléments de la bouche ne sont plus dans la position idéale. Ici, la langue s'affaisse vers l'arrière. La luette, plus proche

de la paroi postérieure du pharynx, gêne le passage de l'air et se met à vibrer. On est alors obligé de respirer par la bouche (flèche ci-dessus) et cela fait du bruit.

VOUS LE SAVIEZ ?

LE BRUIT PEUT ÊTRE ARCHI-PUISSANT

Un ronflement moyen peut émettre un son d'une intensité de 45 dB (décibels), soit l'équivalent d'une voix ou d'un réfrigérateur. Mais les ronfleurs les plus bruyants émettent parfois jusqu'à 95 dB, une intensité comparable à celle du bruit produit par le passage d'un camion.