Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 84

Buchbesprechung: Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini! [Michèle d'Anielo]
Autor: Châtel, Veronique

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ronfler n'est pas une fatalité !

Haro sur le ronflement, source de discorde conjugale et facteur de troubles physiologiques. Conseils préventifs et nouvelles pistes pour faire baisser les décibels.

Quoi de plus banal que de ronfler ? Après 40 ans, deux hommes sur trois et deux femmes sur cinq feraient vibrer les parois de leur pharynx en respirant la nuit. Cette fréquence ne justifie pas pour autant qu'on traite le ronflement à la légère. Selon son intensité, le ronflement peut devenir un prédateur conjugal, familial, voire social. Quand on est obligé de faire chambre à part pour ne pas déranger son conjoint ou son compagnon de voyage, on s'isole. Surtout, le ronflement peut conduire à des problèmes de santé. Mal respirer durant le sommeil perturbe la bonne oxygénation de l'organisme, ce qui est le prélude à des troubles cardiovasculaires, des variations de l'humeur et, à terme, à une apnée du sommeil. Une maladie dont souffre, Michel d'Anielo, pharmacien de profession et auteur d'un livre qu'il aurait aimé lire quand ses nuits étaient plus mauvaises qu'aujourd'hui *Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini* (Ed. Jouvence). Il passe en revue les solutions antironflement qui fonctionnent.

> *« L'alcool est doublement déconseillé »*
>
> MICHEL D'ANIELO, PHARMACIEN

SURVEILLER SON HYGIÈNE DE VIE

Le ronflement est produit par les frottements de l'air inspiré sur les tissus mous de l'arrière de la gorge (le pharynx). Plus ces tissus sont ramollis, plus ils bloquent la colonne d'air, ce qui intensifie d'autant la vibration des tissus, et donc le ronflement. Les facteurs favorisants le relâchement des tissus buccaux sont la consommation d'alcool, surtout le soir, et certains médicaments, comme les somnifères, ainsi que le surpoids.

ÉVITER LA SÉCHERESSE BUCCALE

Les ronflements résonnent d'autant plus que l'intérieur de la bouche est sec. Il est donc recommandé de bien s'hydrater au souper. « L'alcool est doublement déconseillé, car, non seulement il favorise le relâchement des tissus, mais il déshydrate », précise Michel d'Anielo. Autre astuce : lubrifier l'intérieur de sa bouche avec un spray antironflement qui dépose un filtre gras sur les tissus buccaux. L'opération peut être renouvelée durant la nuit.

ADOPTER LA BONNE POSITION

Dormir sur le dos favorise le ronflement. Les astuces pour se positionner sur le côté vont de l'artisanal — coudre trois balles de tennis au dos de sa veste de pyjama — au high tech — déposer un capteur électronique de positionnement sur le torse (*sleep position trainer*) qui émet une vibration si l'on change de position — en passant par le harnais ou le coussin de positionnement dorsal.

BLOQUER SA LUETTE

Il y a deux manières d'empêcher sa luette (qui grossit avec le temps et repousse si on la coupe) de ne pas vibrer. Soit la ligoter via un appareil palatal — Velomount — consistant en une longue tige plastifiée qui maintient la luette en position avancée. Soit l'éloigner de la langue en portant une orthèse d'avancée mandibulaire (une gouttière qui se pose sur les dents et permet d'avancer légèrement la mâchoire inférieure et d'empêcher, ainsi, que la langue ne se colle à la luette).

JOUER D'UN INSTRUMENT À VENT

Une étude médicale menée à Zurich a montré l'amélioration du ronflement et de l'apnée modérée du sommeil par la pratique du didgeridoo, un instrument à vent australien, proche du cor des Alpes. D'autres médecins ORL recommandent de jouer de la trompette. Le principe est de tonifier les muscles du pharynx pour mieux vaincre les résistances à l'expiration.

VÉRONIQUE CHÂTEL

Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini *Editions Jouvence*

Ugurhan Betin