



la fiche conseil

le ronflement



Ronfler n'est pas anodin. Outre de multiples conséquences physiques et psychiques chez le ronfleur, ce phénomène a aussi des répercussions sociales.

Comment le corps réagit

Le ronflement désigne le bruit respiratoire émis par un dormeur: détendus par le sommeil, les muscles et muqueuses de la gorge vibrent au moment du passage de l'air qui peine ou ne parvient pas à circuler. Rhume, excès d'alcool ou de tabac, certains ronflements, plutôt légers, restent occasionnels et par conséquent anodins. Face à un ronflement fort et fréquent, on pensera plutôt à un problème anatomique dû à une langue trop volumineuse, un voile du palais épais, une mâchoire trop petite voire un autre problème respiratoire. Les parties molles (paroi pharyngée, voile du palais, base de la langue) se collent alors l'une à l'autre et empêchent l'air de passer. Si le ronflement est dû à une difficulté à respirer par le nez, on consultera un spécialiste en oto-rhino-laryngologie (ORL) afin qu'il traite le problème.

Chez certains ronfleurs pourtant, divers troubles se manifestent tels que maux de tête, fatigue au réveil, somnolence durant la journée, troubles de l'érection... peut-être dus à des apnées du sommeil. L'apnée obstructive du sommeil ou arrêt respiratoire cyclique, intervient lorsque les voies respiratoires, trop étroites, empêchent totalement le passage de l'air. Résultat, le système cardio-vasculaire est sollicité chaque fois que la respiration doit repartir. Avec des risques graves et à prendre au sérieux, on s'en doute, pour le cerveau, le cœur... Là encore, on prendra rendez-vous sans attendre avec son médecin traitant ou un spécialiste du sommeil. Si nécessaire, le port d'une gouttière dentaire voire d'un masque nasal ou encore une intervention chirurgicale pourront soulager le patient.

passage de l'air. Résultat, le système cardio-vasculaire est sollicité chaque fois que la respiration doit repartir. Avec des risques graves et à prendre au sérieux, on s'en doute, pour le cerveau, le cœur... Là encore, on prendra rendez-vous sans attendre avec son médecin traitant ou un spécialiste du sommeil. Si nécessaire, le port d'une gouttière dentaire voire d'un masque nasal ou encore une intervention chirurgicale pourront soulager le patient.

Ce que l'on peut faire soi-même

- Perdez du poids (le surpoids entraîne un rétrécissement des voies respiratoires au niveau de la gorge), renoncez au tabac (il irrite l'arrière-gorge et rétrécit les voies respiratoires)...
- Mangez léger le soir et renoncez à consommer de l'alcool durant les trois heures qui précèdent le coucher.
- Au lit, évitez de dormir sur le dos pour éviter que la langue se relâche vers l'arrière du palais...
- Attention, la prise de médicaments – y c. les somnifères et tranquillisants – autant que l'alcool, peuvent relaxer la musculature de la gorge et favoriser le ronflement.

Le conseil plus

Spray, bandelettes nasales, pastilles, comprimés, languettes, homéopathie... votre équipe pharmacieplus peut vous proposer différents traitements. Destinés à dilater les narines ou à lubrifier le palais et les tissus de la gorge, ces derniers permettent d'empêcher la luvette et le voile du palais de vibrer. Sans oublier les oreillers anti-ronflements, capables d'améliorer le passage de l'air grâce à leur maintien, le bracelet électronique anti-ronflement ou encore la bague anti-ronflement, à porter à l'auriculaire de la main gauche pour qu'elle exerce ainsi une pression continue sur des points d'acupuncture précis.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

