

Le Parisien (WEEK-END)



Kad Merad Le comique est devenu acteur

High-tech d'occasion,
ça marche !
Enquête

La Parisienne
L'arbre, un ami
qui fait du bien

VENDREDI 27 AVRIL 2018

Santé

Pour que les ronflements s'essoufflent

Votre moitié a l'impression de dormir à côté d'un avion à réaction? Le plus souvent liés à une surcharge pondérale, les ronflements ne sont pas une fatalité. Il existe des solutions pour retrouver des nuits calmes.

Par Alain Ducardonnet, illustration Charlotte Molas.

Le lit se transforme parfois en terrain de guerre. Un endroit impitoyable où il faut défendre son territoire, lutter contre le vol de couette et secouer l'ennemi pour stopper ses insupportables bruits de moteur. Les ronflements, qui toucheraient près de la moitié des Français de plus de 50 ans, n'ont pourtant rien d'une fatalité. Ils viennent d'une vibration des tissus mous du palais et de la luette. En cause, le plus souvent, une surcharge pondérale, qui épaissit ces tissus et rend le passage de l'air plus difficile.

Gare à l'apnée du sommeil

Alors que faire pour atténuer les ronflements? Souvent, perdre quelques kilos tout en faisant plus de sport suffit à retrouver des nuits calmes. Évitez aussi de manger trop gras ou de boire de l'alcool le soir, cela va décontracter les tissus et compliquer le passage de l'air. Si, pour une raison quelconque, vous ne respirez pas bien par le nez, vous pouvez porter un dilateur nasal la nuit. Il évitera la respiration par la bouche. Enfin, veillez à dormir sur le côté, en mettant par exemple un oreiller contre votre dos. Voilà de quoi vous aider à mettre fin à un ronflement simple. Mais il arrive que le problème soit plus important. On parle alors d'apnée du sommeil. « Elle



touche 10 % de la population, mais reste sous-diagnostiquée, explique le Dr Bruno Lellouche, du Centre du ronflement et des troubles du sommeil, à Paris. C'est pour-

tant un vrai problème de santé. Car le sommeil est alors moins réparateur, et d'autres symptômes apparaissent: fatigue, perte de libido, troubles de l'humeur,

puis problèmes endocriniens et hypertension artérielle, voire troubles du rythme cardiaque. »

Une remarque de votre conjoint, qui redevient alors un précieux allié, doit vous alerter: « Parfois, ton ronflement s'atténue, s'arrête, comme si tu ne respirais plus. Puis il repart en fanfare. » Une consultation chez un spécialiste est alors indispensable. « Des examens vont permettre de mesurer la gravité des apnées. En cas de syndrome sévère, un appareil et un masque respiratoire sont nécessaires. Pour les cas moins graves, une orthèse d'avancée mandibulaire est à poser la nuit. Elle va maintenir la mâchoire inférieure en position avancée pour libérer le passage de l'air », précise le Dr Lellouche. Les actes chirurgicaux sont désormais restreints à des cas particuliers. Ces traitements, très efficaces, devraient déjà vous permettre de retrouver des nuits calmes. ■



Notre expert, le Dr Alain Ducardonnet, est médecin à Paris.

“VOTRE SANTÉ M'INTÉRESSE”
SAMEDI 6H50 & 16H50 / DIMANCHE 16H50

AVEC LE DR ALAIN DUCARDONNET

Le Parisien Aujourd'hui
(WEEK-END) (WEEK-END)

BFM TV

PREMIÈRE SUR L'INFO