



## Le cauchemar des ronflements

**L**a semaine dernière, il a été question des diverses raisons qui font que beaucoup de gens souffrent d'insomnie. Cependant, que faire lorsque ce ne sont ni les soucis du quotidien, ni les problèmes de santé, mais les ronflements répétés de votre conjoint, qui perturbent votre sommeil? Variations d'un même thème.

Au moment de s'endormir, les muscles de la langue et de la gorge, ainsi que les tissus situés au fond du palais se décontractent. Chez certaines personnes, ce relâchement complique le passage de l'air; depuis le nez jusqu'aux poumons, entraînant la vibration des tissus du fond du palais. Le bruit guttural qui s'ensuit alors peut atteindre jusqu'à près de 100 décibels (l'équivalent d'un cri) et se produit généralement lors de l'inspiration, parfois à l'expiration.

### POURQUOI RONFLONS-NOUS?

Longtemps associé aux hommes, le ronflement est dorénavant presque autant attribuable à l'homme qu'à la femme. Passé le mitan de la vie, on estime qu'environ 60 % des hommes ronflent durant leur sommeil. En revanche, 40 % des femmes en sont affectées, et c'est la progestérone qu'elles sécrètent (et qui agit comme protectrice des tissus), qui semble les avantager par rapport à ces messieurs.

Le ronflement peut être le résultat d'un dysfonctionnement ou d'une irrégularité physique. C'est le cas, notamment, des personnes dont les cloisons nasales sont obstruées ou déviées, dont la luette est plus longue que la normale, ou dont le voile du palais est plus épais. Les enfants peuvent, eux aussi, être aux prises avec des ronflements, en raison de la grosseur de leurs amygdales. Plusieurs autres facteurs favorisent le déclenchement des ronflements. L'embonpoint, le vieillissement et la fin de la grossesse en sont notamment la cible.

De façon générale, le ronflement ne nuit aucunement à la bonne santé, sauf s'il découle de l'apnée du sommeil. Celle-ci consiste en des pauses respiratoires fréquentes de 10 à 30 secondes, souvent ponctuées de ronflements importants. Rassurez-vous, toutefois: tous les ronfleurs ne souffrent pas nécessairement d'apnée du sommeil.



■ Dormir sur le dos peut accentuer les ronflements.

### COMMENT REMÉDIER À LA SITUATION?

#### 1. Surveillez votre position de sommeil

Dormez sur le côté plutôt que sur le dos. Dormir sur le dos peut accentuer les ronflements, car, lorsque la langue se relâche, elle se positionne au fond de la gorge, obstruant ainsi le passage de l'air. Vous ne devriez jamais dormir sur le ventre, même si vous avez l'impression que cela diminue la fréquence et l'ardeur des ronflements. Cette position favorise en effet une augmentation de la courbe lombaire, causant un effet de coincement au bas du dos. Elle irrite également les nerfs et les muscles cervicaux en raison de la rotation du cou qu'elle impose. La pression appliquée au contenu abdominal gêne, enfin, les fonctions vitales et la respiration.

#### 2. Conservez un poids santé

Les statistiques montrent que les personnes ayant un surplus de poids sont beaucoup plus sujettes aux ronflements. Non seulement s'agit-il d'une des principales causes du ronflement, mais les personnes qui dépassent leur poids santé sont également plus susceptibles de développer des problèmes d'apnée du sommeil. Mangez de façon saine et équilibrée.

#### 3. Évitez l'excès d'alcool avant d'aller au lit

L'alcool, au même titre que les somnifères, provoque un relâchement supplémentaire des tissus du fond du palais, et joue, ainsi, un rôle d'amplificateur de ronflements. Il convient donc de limiter sa consommation... ou de convenir de faire chambre à part les soirs de fête.

#### 4. Nez congestionné?

Des allergies, un rhume ou une congestion nasale chronique peuvent se traduire par des ronflements de plus ou moins forte intensité. Des techniques utilisées par un chiropraticien sur les tissus mous et des manipulations de drainage au niveau des sinus peuvent aider à la décongestion ou à en réduire les symptômes. C'est sans compter le fait que l'ajustement chiropratique parvient à augmenter de façon notable la résistance de votre système immunitaire. Et qui dit meilleur système immunitaire, dit adieu aux rhumes, aux réactions allergènes, à la congestion nasale... et aux ronflements!

#### Sources:

- Association des chiropraticiens du Québec
- PasseportSanté.net