

Trucs pour arrêter de ronfler

Ronfler, ça fait bien rire au début... jusqu'à ce que ça devienne un problème sérieux qui déclenche la haine de votre conjoint et de vos proches.

On imagine souvent que le ronfleur dort à poings fermés tout en faisant un bruit de moteur diesel. C'est rarement le cas.

Les bruits de vos ronflements empêchent tout le monde de dormir : les autres mais aussi vous-même. De plus, vous commencez à culpabiliser. Vous vous réveillez avec l'angoisse d'être en train de ronfler.

Au final, tout le monde passe une mauvaise nuit. À long terme, vous et votre conjoint ressentez fatigue, somnolence et irritabilité pendant la journée. Vous êtes moins concentré en réunion, moins efficace, votre mémoire se détériore, vous perdez souvent vos clés, votre téléphone, vos lunettes.

Sur le long terme, fatigue et somnolence augmentent les risques de maladies du cœur : infarctus, AVC, hypertension. [1]

Les ronfleurs sont handicapés dans toutes les situations :

Ils n'osent plus aller dormir chez des amis. En voyage, personne ne veut partager leur chambre. Ils n'osent plus dormir en refuge ou en auberge de jeunesse de peur de provoquer les foudres du dortoir tout entier. Ils sont obligés de se réserver une chambre à part à l'hôtel.

C'est l'objet de disputes conjugales. Leur conjoint exige de faire chambre à part...

Les ronflements représentent un coût non négligeable à long terme : financier, familial, social, et même professionnel

Or environ une personne sur deux ronfle de temps en temps [1] (dont une sur quatre ronfle régulièrement).

Avant que la situation ne dégénère, voici des conseils pour les ronfleurs et leur entourage.

Mais d'abord, d'où proviennent les ronflements ?

L'origine des ronflements

Pendant le sommeil, les tissus de la gorge se relâchent (parfois en raison de l'âge).

Chez certaines personnes, ces tissus bloquent en partie le passage de l'air et se mettent à vibrer lorsque l'air force son passage.

Pouvant également gêner la respiration et vibrer au passage de l'air, il y a : le fond de langue, les amygdales (ou tonsilles), la luette (ce petit bout qui pend entre les amygdales), et la voûte palatine (partie molle du palais qui rejoint la luette).

Les ronflements proviennent de ces vibrations.

Lorsque ces tissus obstruent complètement le passage de l'air, on dit que le sujet fait de « l'apnée du sommeil » – un problème de santé sérieux.

Solutions proposées par la médecine

La médecine ne se préoccupe des ronflements que lorsqu'ils sont très sonores (autant de décibels qu'un camion) ou en cas d'apnée du sommeil.

Il est important de connaître les diverses solutions proposées :

Il y a les appareils CPAP, de l'anglais « ventilation par pression positive continue ». C'est un masque relié à une pompe posée sur la table de nuit. La pompe force l'entrée d'air pressurisé dans la gorge. Cela empêche les tissus de s'affaisser. C'est très efficace mais contraignant car il faut le porter chaque nuit et il peut être difficile de s'y accoutumer.

Il existe aussi les prothèses dentaires à porter la nuit. La prothèse force la mâchoire inférieure à avancer. C'est efficace mais inconfortable et c'est un « tue-l'amour » évident.

On propose différentes chirurgies. Mis à part l'ablation des amygdales (qui est risquée et peu efficace contre les ronflements), elles se concentrent surtout sur le palais mou :

En chirurgie classique ou par laser, le chirurgien découpe la voûte du palais et la luette pour élargir le passage. Ces opérations douloureuses demandent du temps de convalescence. La chirurgie classique est inefficace dans un cas sur trois. La chirurgie laser perd son efficacité à long terme et peut même aggraver les problèmes de ronflement.

Il y a les implants palatins. Il s'agit d'implanter des fils de polyester dans le palais mou (près des amygdales) pour l'empêcher de s'affaisser et de vibrer. C'est une méthode peu efficace.

Il est aussi possible de brûler les tissus de l'intérieur avec une aiguille reliée à un générateur de micro-ondes radio. La brûlure provoque une lésion qui, en cicatrisant, va réduire l'épaisseur du tissu et le faire durcir.

Enfin, une nouvelle technique reprend le principe du botox. Elle consiste à injecter un produit sclérosant dans les tissus du palais mou. Le palais va se raffermir et se rétracter, ce qui élargit les voies respiratoires.

Toutes ces solutions sont compliquées, coûteuses, souvent douloureuses, et non sans risques. De plus, les résultats sont souvent décevants. Peu d'études ont démontré leur efficacité.

Autre inconvénient : elles éliminent le problème mais ne s'en prennent pas à la cause. C'est pourquoi les ronflements peuvent réapparaître à tout moment.

Mais avant d'en arriver là, il faut comprendre que les ronflements tiennent aussi à votre mode de vie.

Mauvaises habitudes qui font ronfler

Surpoids : si vos tissus s'épaississent et se relâchent, c'est souvent que vous avez pris du poids. C'est pourquoi perdre vos kilos en trop est la meilleure manière d'éliminer les ronflements pour de bon. Et vous verrez, perdre du poids améliorera votre santé à tous les étages.

Alcool et médicaments: les ronflements sont fréquents chez ceux qui consomment beaucoup d'alcool le soir, ainsi que chez ceux qui prennent des somnifères et des tranquillisants (anxiolytiques).

Respirer par la bouche: beaucoup ronflent parce qu'ils dorment en respirant par la bouche plutôt que par le nez. Si c'est une habitude, il faut apprendre à modifier sa respiration.

Il est fréquent qu'ils aient les narines bouchées. Au-delà des rhumes et autres infections respiratoires, votre nez est peut-être bouché à cause d'allergies à la moquette, à votre oreiller en plumes, au chat ou au chien qui dort dans la chambre.

Vos congestions nasales peuvent s'aggraver si l'air de votre chambre est trop sec. Essayez de dormir la fenêtre entrouverte ou songez à investir dans un humidificateur d'air.

Dormir sur le dos : la plupart des ronfleurs dorment sur le dos. Pour deux ronfleurs sur trois, il leur suffit de se mettre sur le côté pour stopper les ronflements. Le Dr Hertoghe explique que dormir sur le côté gauche, en position du fœtus, permet d'améliorer la qualité du sommeil à tous points de vue [2].

Seulement, quand on bouge la nuit, il est difficile d'éviter la position sur le dos.

Pour se forcer à dormir sur le côté, pas besoin d'appareils coûteux et compliqués, il faut faire preuve d'ingéniosité.

Au milieu de votre dos de pyjama, coudre une petite poche dans laquelle vous glisserez une balle de tennis. Chaque fois que vous essayerez de dormir sur le dos, la balle vous fera mal et vous incitera à changer de position.

Avoir la tête trop bas : dormir sans oreiller ou sur un oreiller affaissé vous encourage à dormir sur le dos plutôt que sur le côté. Essayez un oreiller bien rembourré ou même deux oreillers. En ayant la tête plus haut, vos voies respiratoires seront plus dégagées, ce qui devrait éliminer vos ronflements.

Médecines douces : homéopathie, acupuncture, huiles essentielles.

Si malgré ces changements vos ronflements vous handicapent, je vous encourage à essayer les médecines douces :

Acupuncture : les médecins acupuncteurs stimulent avec des aiguilles des points précis de votre corps pour résoudre les ronflements. Le traitement est indolore.

Acupression : il existe aussi une technique d'acupression contre les ronflements. Elle consiste à porter au petit doigt de la main gauche un anneau spécial avec de petites bosses à l'intérieur [3]. C'est peu contraignant et pas cher.

Homéopathie : vous pouvez consulter un homéopathe ; ceux-ci ont des solutions intéressantes contre les ronflements.

Par exemple, un homéopathe américain a mis au point un mélange antironflement à triple effet : il raffermi les tissus de la gorge, réduit les allergies et élargit les voies respiratoires. Ce mélange s'appelle SnoreStop et contient : Nux Vomica 4X et 6X, Belladonna 6X, Ephedra vulgaris 6X, Hydrastis canadensis 6X, Kali bichromicum 6X, Teucrium marum 6X et Hystaminum hydrochloricum 12X[4].

Aromathérapie : les huiles essentielles sont très intéressantes contre les ronflements car elles peuvent dégager les voies respiratoires et raffermir les tissus.

Vous disposez de plusieurs méthodes : avant le coucher, les appliquer sur votre nez et votre gorge, les inhaler, ou les mettre dans un diffuseur dans votre chambre la nuit.

Les meilleures huiles essentielles contre les ronflements sont l'eucalyptus globulus, la menthe poivrée, la lavande vraie et la camomille noble [5].

Jean-Marc Dupuis