

au secours!

IL RONFLE...

● On peut en rire, on peut s'en lamenter, le retourner dans tous les sens, le ronflement est une nuisance même si l'auteur n'est pas toujours responsable... les hommes, les femmes, les enfants eux-mêmes peuvent en souffrir...

Texte: Marianne Avanthay

Après une cour assidue où chacun des protagonistes roucoule de plaisir, le jour arrive où il est question de passer la première nuit ensemble... Nous ne sommes pas ici pour parler des ébats amoureux certainement très réussis, mais pour passer à l'étape suivante. Monsieur est très câlin et prend donc madame dans ses bras pour s'endormir. Très romantique, ne pensez-vous pas ? Mais voilà, au moment où madame glisse doucement dans un sommeil réparateur, un grondement sonore envahit son oreille droite, celle sur laquelle repose le visage de monsieur. Non ! Dites-moi que ce n'est pas vrai: il

ronfle !

Encore sous le charme, notre amoureuse se dit que ce n'est pas si important, ça ne l'empêchera pas de dormir. Elle s'éloigne doucement de lui et lui tourne le dos pour trouver son sommeil. Seulement voilà : il ronfle de plus en plus fort.

Que faire ?

Embarrassée et trop timide, elle n'ose pas le réveiller. Elle tente de le secouer très doucement: rien n'y fait: il ronfle ! Elle siffle: rien n'y fait !

En fin de compte, elle est bien obligée de capituler et de subir cette terrible nuisance sonore...





et c'est comme un zombie qu'elle se lève le lendemain, en lui disant timidement: tu sais que tu ronfles ? – Non ! dit-il, c'est impossible, je ne te crois pas.

Que feriez-vous dans ces cas-là ?

Les avis sont nombreux :

On peut suggérer les boules Quiès, mais ce n'est pas toujours la bonne solution si votre ronfleur est tonitruant.

Vous pouvez toujours essayer de lui glisser une balle de tennis dans le dos pour l'empêcher de dormir sur le dos, (ou une balle de pétanque, mais attention à une colère subite qui vous prendrait et qui pourrait lui causer

un sérieux traumatisme !).

Une autre solution serait d'acheter un sifflet de gendarme, car siffler doucement ne suffit pas chez les gros ronfleurs. Mais là aussi, vous risquez un choc cardiaque si vous sifflez avec toute la rage qui vous anime.

Une de mes amies me confie qu'excédée, elle le bourre de coups de poings dans les côtes, et que malgré ce traitement quelque peu anti-câlins, il ne se réveille même pas !

Si vous avez des suggestions... Je me ferais un plaisir de les publier dans une prochaine édition de CAFÉ CRÈME.

Que ce soit Monsieur ou Madame, les deux protagonistes peuvent

être des ronfleurs et les deux peuvent en souffrir lourdement. On relève même des cas de divorces, suite à des tensions constantes provoquées par un manque chronique de sommeil.

Quelles en sont les causes ?

- Une fois de plus nous devons incriminer le tabagisme: la muqueuse du nez et de la gorge d'un fumeur est plus enflée et plus irritée, ce qui augmente la résistance à l'air inspiré.
- Le fait de dormir sur le dos. Dans cette position, la langue et les autres tissus glissent vers l'arrière de la bouche et dans la gorge, et obstruent le conduit aérien.
- Tous les médicaments qui causent de la somnolence et un relâchement musculaire augmentent les risques de vibration. (tranquillisants, somnifères, etc)
- Les repas copieux arrosés de vin ou de tout autre alcool. Les muscles relâchés vibrent davantage.
- Le vieillissement. Les tissus se relâchent légèrement avec l'âge.
- Certaines maladies, comme l'hypothyroïdie ou une allergie respiratoire importante.
- L'excès de poids: La graisse



au secours! IL RONFLE...

qui s'accumule dans la gorge réduit un espace déjà étroit, ce qui augmente le risque de ronflement.

- La ménopause. Elle s'accompagne de la perte de tonus des tissus et des muscles, y compris ceux de la gorge. Ce relâchement augmente les risques de vibration et cela, ajouté au gain de poids associé à cette période, peut entraîner des ronflements.
- Le nez bouché. Il peut être causé par de multiples raisons: déviation de la cloison nasale, présence de polypes, hypertrophie des cornets du nez. L'air entre plus difficilement.
- Végétations adénoïdes. Les jeunes enfants de deux à trois ans qui respirent par la bouche ont parfois de grosses végétations adénoïdes, qui sont situées en arrière du palais et bloquent le passage de l'air.
- Anatomie différente de la gorge. Chez certaines personnes, le rétrécissement de l'espace à l'arrière de la lèvre est plus marqué, la base de la langue est parfois plus volumineuse, le pharynx peut également être plus long et plus étroit. Les ronfleurs prétendent ne pas entendre leurs ronflements, mais en vérité leur sommeil est troublé par ce bruit et la qualité de leur sommeil en souffre. Quand on sait que le niveau sonore de certains ronfleurs est équivalent à un moulin à

café, ça peut faire peur !

Il existe même un musée du ronflement en Allemagne. Allez jeter un coup d'œil au site : <http://www.schnarchmuseum.de/html/franzosisch.html> et cliquez sur : tour. On peut y voir des objets de torture qui laissent rêveur. (sans jeu de mot)

Les solutions ?

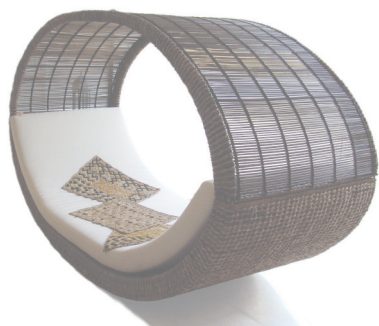
Elles vont par exemple du simple régime pour perdre du poids jusqu'à l'acte chirurgical.

Vous avez vu plus haut les raisons possibles du ronflement, vous pouvez donc y remédier si vous entrez dans un de ces cas de figure.

Pour les personnes qui veulent éviter une opération, il existe un masque nasal relié à une turbine, et qui empêche le pharynx de se refermer complètement. L'inconvénient est que cet appareil est encombrant et pèse près de trois kilos. Pas très sexy...

Autre solution, le laser qui diminuera la longueur de voile du palais ou la chirurgie de l'avancée de la langue et du voile du palais. (douloureux, mais quand on aime, que ne ferait-on pas ?

Enfin, la somnoplastie, qui consiste à chauffer le muscle du voile du palais à l'aide d'une petite aiguille placée sous la muqueuse et émettant des ondes courtes. Apparemment cette intervention est très efficace et beaucoup moins douloureuse que la chirurgie. Cette intervention se déroule sous anesthésie locale.



ETNODESIGN

ARTE

DECORACION

MUEBLES

OBJETOS

carretera nacional 340, Km 133 (salida 132) Pueblo Nuevo Guadiaro – Sotogrande
 telefonos: 676 95 30 27 – 653 57 47 24 www.etno-design.com – info@etno-design.com