

SANTÉ | SOMMEIL | NEWS  
Publié le 04 décembre 2019, 17:00. Modifié le 05 décembre 2019, 10:02.



## Comment se débarrasser de ses ronflements?

par [Kylia Marcos](#)

### Passer sur le billard pour soigner s...



Les ronflements touchent environ la moitié des hommes et un tiers des femmes. Mais comme le précise le Dr Grégoire Gex, médecin-chef de pneumologie à l'hôpital du Valais: «après une soirée arrosée, quasiment tout le monde va ronfler». Dans la vidéo ci-dessus, notre expert vous explique tout sur les ronflements et leur prise en charge.

**Pourquoi on vous en parle.** Si les ronflements simples sont de l'ordre du simple désagrément, ceux qui s'accompagnent d'apnées du sommeil sont bien plus problématiques. Il existe heureusement toute une panoplie de traitements pour faire face aux différentes situations possibles.

**Le cas général.** «Les ronflements simples ne sont pas dangereux pour le ronfleur mais seulement dérangeants pour l'entourage.» Pour diminuer l'impact sonore, Grégoire Gex liste les méthodes: introduire des dilatateurs dans les narines, des gouttières dans la bouche (pour empêcher la langue de retomber) ou encore éviter de dormir sur le dos. Il existe même des vibreurs ou des coussins spéciaux, afin de contrôler sa position de sommeil.

**L'artillerie lourde.** Si les ronflements persistent, il est possible d'envisager une intervention chirurgicale sur le voile du palais, de la luette ou des amygdales; «On pratique l'endoscopie sous sommeil induit. On introduit une caméra dans le nez, pour voir où le ronflement a lieu et définir quel type d'intervention peut être effectuée», indique le pneumologue. «Une intervention qu'on limite aux cas importants.»

**Gare aux apnées.** Les apnées du sommeil accentuent le risque cardiovasculaire et de trouble dépressif. Elles ne sont donc pas à prendre à la légère. Les traitements simples étant «peu efficaces», on a généralement recours à la ventilation en pression positive continue, ou CPAP pour les intimes. «C'est un masque que l'on met sur le nez, pour y faire pression et gonfler la gorge», précise Grégoire Gex. Un traitement généralement bien supporté et efficace.

**Médecine**    **Sommeil**

---