

## Ronflement et apnée du sommeil

**Les ronflements et l'apnée du sommeil font partie des troubles respiratoires du sommeil. On estime qu'un adulte sur quatre ronfle régulièrement.**

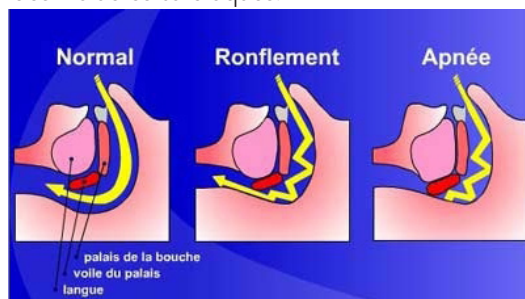
Le ronflement est dû à une vibration du voile du palais et des parois du pharynx (gorge) lors du passage de l'air.

Mais on parle d'apnée lorsque les muscles de la gorge se contractent de façon trop importante, empêchant alors l'air de passer librement. Un tel événement peut durer plusieurs secondes et se produire de très nombreuses fois par nuit (jusqu'à plusieurs centaines).

L'apnée du sommeil ou **SAOS** (Syndrome de l'Apnée Obstructive du Sommeil) se définit ainsi par la répétition d'obstructions respiratoires complètes ou partielles.

Si le ronflement, par ses nuisances auditives, est surtout gênant pour l'entourage proche, les apnées risquent d'engendrer des troubles sérieux sur la santé. En effet le sommeil est perturbé (éveils brefs après chaque apnée), sans que le patient en ait forcément conscience.

L'apnée du sommeil peut se traduire par une somnolence diurne, un manque d'énergie, une activité physique difficile. Dans les cas sévères, le défaut d'oxygénation du cœur ou du cerveau peut mener à des pathologies chroniques graves telles que l'hypertension ou des maladies cardiaques.



*Les apnées du sommeil entraînent une diminution de la qualité du sommeil*

*Alcool, tabac, surcharge pondérale... peuvent augmenter ronflements et apnées*

*Des traitements existent en fonction du diagnostic*

### Conseils au quotidien

Certains facteurs peuvent provoquer ou augmenter ronflements et apnées du sommeil :

- consommation de substances telles que alcool, tabac, sédatifs...
- surcharge pondérale
- position du dormeur (dormir plutôt sur le côté que sur le dos)

### Traitements

Dans un premier temps le spécialiste (chirurgien-dentiste, pneumologue, somnologue), après examen et dialogue avec le patient, va demander un enregistrement du sommeil, fait à domicile ou dans certains cas à l'hôpital.

Une fois l'apnée du sommeil confirmée, divers traitements sont proposés par le médecin prescripteur :

- traitement ORL (différents types de chirurgie)
- port nocturne d'un appareil respiratoire VPPC (Ventilation à Pression Positive Continue)
- orthèse d'avancée mandibulaire ou OAM (appareil qui est porté dans la bouche pendant le sommeil)

**Faites le test :** Le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil

**Voire aussi :** L'Orthèse d'Avancée Mandibulaire ou OAM