

Les solutions et traitements contre le ronflement



Découvrez un panorama complet et détaillé des différentes solutions
et produits anti-ronflement existants pour arrêter de ronfler

Le ronflement : un problème très répandu.

Il est difficile de déterminer exactement le nombre de ronfleurs. On estime que le ronflement touche à peu près 35% de la population française (1), majoritairement des hommes.

Pour la plupart, ils ignorent tout de leur ronflement puisque celui-ci se produit dans leur sommeil.

Mais si vous êtes un ronfleur occasionnel ou régulier, vous avez probablement déjà subi les commentaires de votre conjoint, de vos amis ou de votre famille. C'est d'ailleurs souvent les plaintes de son ou sa partenaire qui font comprendre au ronfleur qu'il ronfle.

Et si vous connaissez un ronfleur, vous avez sûrement déjà été réveillé(e) en pleine nuit ou connu beaucoup de difficultés à vous endormir à cause de ce bruit particulièrement irritant. Le ronflement peut d'ailleurs être pour le partenaire source de véritables désagréments : difficulté à s'endormir, réveil pendant la nuit, manque de sommeil, irritabilité, etc.

En pratique, le ronflement est dû au passage de l'air dans des voies aériennes rétrécies. En effet, lorsque vous dormez, le voile du palais, la luette et la langue se relâchent entraînant ainsi le rétrécissement des voies respiratoires au niveau du pharynx. Les voies respiratoires ainsi obstruées, le flux aérien va alors faire vibrer ces différents tissus provoquant le ronflement.

Pouvant aller du paisible ronronnement à l'équivalent d'un camion en termes de décibel, le ronflement peut constituer une véritable nuisance sonore pour votre entourage.

Le ronflement peut être favorisé par certains facteurs aggravants tels que le surpoids, la consommation d'alcool avant de se coucher ou le fait de dormir sur le ventre. Agir sur ces facteurs pourra vous permettre de diminuer un peu l'intensité de votre ronflement, mais généralement pas de venir complètement à bout du ronflement.

Dans ce cas, et pour les ronflements les plus dérangeants, il peut être intéressant de considérer des solutions médicales plus professionnelles, adaptées à votre ronflement et à vos besoins. En voici quelques-unes.

(1) D. Teculescu et coll. Rev Mal Respir 2007 ; 24 : 284.7

La ventilation par pression positive continue.

Le principe de cette méthode consiste à porter un masque durant son sommeil. Ce masque est raccordé à un appareil soufflant de l'air pressurisé et permettant ainsi de dégager les voies respiratoires pour empêcher le ronflement et les apnées du sommeil.

Prescrit par les médecins uniquement en cas de ronflement sévère ou de syndrome d'apnée du sommeil, il s'agit à ce jour du traitement le plus efficace et le plus reconnu en la matière.

Néanmoins, il n'est remboursé par l'Assurance Maladie qu'en cas d'apnée du sommeil sévère. Autrement, il s'agit d'un

traitement couteux (environ 1200^{€/an}) et loué sur prescription. Sans compter qu'il n'est pas toujours bien toléré par les patients.

En effet, il s'agit d'un appareillage plutôt lourd, généralement assez bruyant et contraignant. Il manque un peu de mobilité. Ce qui peut poser quelques problèmes notamment lorsque vous voulez partir en vacances ou devez aller dormir chez des amis ou en famille, par exemple.

Les points forts :

- Traitement le plus efficace à ce jour

Les points faibles :

- Traitement le plus difficile à supporter et le plus coûteux



L'orthèse d'avancée mandibulaire.

Une orthèse d'avance mandibulaire se présente un peu comme un protège dents qu'utilisent certains sportifs ou une gouttière dentaire. Elle permet de maintenir la mâchoire inférieure et la langue en avant, de manière à libérer les voies respiratoires et laisser l'air circuler librement. Le ronflement.

Les orthèses d'avancée mandibulaire sont reconnues par le milieu médical pour leur efficacité contre le ronflement et l'apnée du sommeil.

Il existe des orthèses d'avancée mandibulaire fabriquées en laboratoire ou des orthèses adaptables immédiatement. Parmi ces orthèses il en existe des standards ne s'adaptant pas à vos mesures ou des orthèses offrant un traitement réellement sur mesure.

Les orthèses fabriquées en laboratoire-peuvent être prescrites par un ORL un dentiste ou un pneumologue et offrent un traitement sur mesure pour un coût variable entre 400 et 800€. Elles ne sont remboursées par la Sécurité Sociale que si le patient souffre d'apnée du sommeil sévère.

Les orthèses d'avancée mandibulaire adaptables immédiatement sont généralement vendues, sans besoin de prescription, en pharmacie et sur internet pour quelques dizaines d'euros. Il en existe de toute qualité. Toutes ne se valent pas forcément et n'apporteront pas la même efficacité.

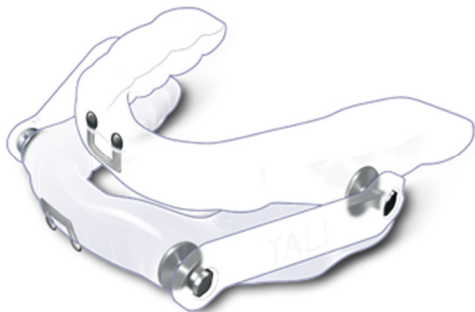
A noter que parmi les orthèses d'avancée mandibulaire adaptables immédiatement présentes sur le marché, seule l'orthèse Oniris offre un traitement réellement sur mesure et a fait l'objet d'une étude clinique rigoureuse et fiable en France qui a prouvé son efficacité contre le ronflement et l'apnée du sommeil.

Les points forts :

- Le plus efficace après la machine
- Le plus confortable.
- Contrairement à la chirurgie n'entraîne aucun changement irréversible

Les points faibles :

- Les orthèses traditionnelles de laboratoire sont chères (400 à 800€), nécessitent plusieurs rendez-vous chez le médecin et plusieurs semaines à plusieurs mois de mise en place
- Les orthèses adaptables immédiatement sont plus simples et abordables mais, à l'exception de l'orthèse Oniris, les preuves de leur efficacité sont minces.



La chirurgie contre le ronflement.

Dans certains cas, une opération chirurgicale contre le ronflement peut être envisagée. Elle consistera à enlever l'excédent de tissus pour permettre un meilleur passage de l'air dans le pharynx et en finir avec le ronflement et l'apnée du sommeil.

Ces opérations nécessitent d'être examinées et prescrites par un ORL qui définira quelle opération est la mieux adaptée ainsi que la faisabilité de l'opération.

Néanmoins, sachez que ces opérations parfois efficaces sur le ronflement sont de moins en moins pratiquées. Elles sont généralement assez douloureuses pour le patient, assez coûteuse et non prise en charge par la Sécurité Sociale.

Il existe plusieurs types d'opérations visant à réduire ou supprimer le ronflement, les voici :

La pharyngotomie chirurgicale classique ou uvulo-palato-pharyngoplastie.

Il s'agit d'une excision de la luette totale ou partielle, des amygdales et du voile du palais. Les voies respiratoires sont ainsi débarrassées de l'excédent de tissus qui empêchait le passage correct de l'air.

La pharyngotomie se fait sous anesthésie locale ou générale et nécessite une hospitalisation de plusieurs jours, non prise en charge par la sécurité sociale.

Cette opération est simple et les résultats sont plutôt satisfaisant dans l'ensemble (50 à 80% de satisfaction du conjoint) mais le ronflement ne disparaît pas toujours et peut même réapparaître au bout de quelques années.

Les points forts :

- Opération pouvant être très efficace sur des profils morphologiques spécifiques (hypertrophie amygdalienne par exemple)

Les points faibles :

- Opération contraignante
- Effets secondaires nombreux (hémorragie, reflux liquidiens, troubles du goût, fausse route, sténose vélo-pharyngée...).
- Efficacité variable d'un individu à un autre.
- Opération définitive, pas de retour en arrière possible

Les points forts :

- Principe est identique à la technique précédente mais en limitant les effets secondaires

Les points faibles :

- Manque de recul sur l'efficacité dans le temps
- Nécessite 5 à 7 séances sur 4 à 5 mois et coût plus élevé que la pharyngotomie classique
- Effet secondaires fréquents (régurgitations nasales, changement de goût, changement de voix...)



La somnoplastie.

La somnoplastie consiste à rétracter les tissus excédentaires (voile du palais, luette, amygdales, etc.) grâce à des ondes radiofréquence.

En pratique, des électrodes posées sur le voile du palais font passer un courant électrique entraînant la rétractation des tissus.

Il s'agit d'une technique opératoire récente mais présentant des avantages par rapport aux autres types d'opérations : elle est moins douloureuse, ne nécessite pas d'hospitalisation et ne présente aucun risque d'hémorragie.

Une anesthésie locale sera nécessaire à cette opération mais il faudra parfois compter plusieurs séances avant d'obtenir des résultats probants. Le coût de la somnoplastie varie en fonction du praticien mais comptez un minimum de



La pharyngotomie par laser.

La pharyngotomie par laser consiste à retirer une partie du voile du palais et de la luette, comme dans l'opération précédente. A ceci près que celle-ci est réalisée avec un laser.

L'opération au laser se fait sous anesthésie locale et ne nécessite pas d'hospitalisation mais plusieurs séances peuvent être nécessaires.

150 euros par séance (compter 3 à 4 séances en moyenne).

Les points forts :

- Ne nécessite pas d'hospitalisation.
- Présente moins de risques.

Les points faibles :

- Le nombre de séances peut être élevé avant d'obtenir des résultats.
- Le coût peut s'avérer important.



Conclusion

Même si elles sont parfois efficaces sur le ronflement, ces opérations présentent des suites assez douloureuses pouvant durer plusieurs semaines après l'intervention.

On peut observer une douleur à la déglutition qui rend le fait de manger désagréable pour le patient et nécessitera la prise d'antidouleurs et une alimentation semi-liquide et froide.

De manière généralement, ces opérations anti-ronflement sont de moins en moins pratiquées et ne présentent pas toujours un taux d'efficacité important.

Oreillers, bagues, pastilles et autres sprays anti-ronflement

Depuis quelques années, certains produits anti-ronflement sont apparus sur Internet ou en pharmacie censés venir à bout du ronflement. Il en existe de toutes sortes et sous différentes formes tels que des oreillers ou des bagues anti-ronflement. Voir même des pastilles ou des sprays pour arrêter de ronfler.

La plupart de ces produits présentent une efficacité limitée ou voient leur effet diminuer au cours de l'utilisation. Certains de ces produits peuvent aussi être un peu désagréables en terme de goût ou de texture.

De plus, aucun de ces produits n'ont été évalués au cours d'une étude clinique rigoureuse en France ou n'ont vu leur efficacité prouvée par une étude médicale.