

## Le ronflement et l'apnée du sommeil

### Notre message aux ronfleurs

Le ronflement touche environ 20% de la population et l'apnée du sommeil 4%. La proportion d'hommes est plus élevée mais les femmes ne sont pas épargnées par ce problème. Nous passons une part importante de notre vie à dormir, il est par conséquent important que notre sommeil soit de bonne qualité.

Depuis plusieurs années, nous nous sommes passionnés pour ce domaine et nous mettons à profit nos connaissances ainsi que nos relations avec les plus grands spécialistes de la médecine du sommeil pour créer les meilleurs produits contre le ronflement et l'apnée.

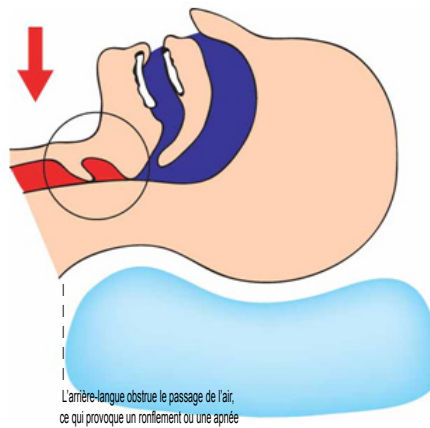
Vous trouverez dans nos pages consacrées au ronflement et à l'apnée du sommeil des renseignements utiles ainsi que les solutions que nous vous apportons.

N'hésitez pas à nous faire part de vos questions et remarques. C'est votre opinion qui compte et qui nous aide à faire évoluer nos produits.

Jacques Magnin  
Co-directeur, OSCIMED SA, Suisse.

### Causes principales du ronflement et de l'apnée du sommeil

Généralement, durant le sommeil, l'affaiblissement du tonus musculaire de la gorge et le recul de l'arrière-langue diminuent l'orifice du passage de l'air. Cela cause des turbulences qui entraînent la vibration de la zone souple du palais et du pharynx, source du ronflement. Hormis les nuisances sonores gênantes pour autrui, le ronflement peut évoluer vers une obstruction plus sévère du passage de l'air, caractérisée par des pauses respiratoires d'intensité variable. Cette pathologie plus grave, l'apnée du sommeil, justifie une consultation médicale.



### Principaux facteurs aggravants du ronflement

- L'excès de poids
- Consommation d'alcool le soir
- Le tabac, les somnifères et tranquillisants
- Dormir sur le dos
- Fatigue importante
- Muqueuse nasale desséchée, cloison nasale déviée

### Effets du ronflement et de l'apnée sur la santé

- Microvéils perturbant la phase du sommeil profond (particulièrement en cas d'apnée)
- Modifications néfastes des phases de récupération
- Fatigue durant la journée, somnolence, inattention au volant, mauvaise humeur
- Maux de tête, lourdeurs et transpiration nocturne.
- Augmentation des risques cardio-vasculaires (hypertension, accidents vasculaires cérébraux)
- Baisse de la libido