

## Le ronflement et l'apnée du sommeil

Un Français sur quatre est un ronfleur. C'est un signe banal et courant, mais des complications peuvent survenir chez 10 % des ronfleurs. Le ronflement, gênant surtout pour les autres, est sans danger, à moins qu'il ne s'accompagne d'une altération de l'état général.

Les fatigues inexplicables, somnolences diurnes et autres endormissements incontrôlables doivent encourager le ronfleur habituel à consulter. Le syndrome d'apnée du sommeil ne doit pas être confondu avec un banal ronflement.



### Les causes du ronflement :

En position allongée, les différents organes de la gorge - luvette, voile du palais -se relâchent et se détendent. Ces éléments souples et mobiles se mettent à vibrer lors de l'inspiration ou aux deux temps respiratoires (inspiration, expiration).

### Les éléments suivants favorisent le ronflement

- L'excès de poids
- Le voile du palais trop long
- Les foyers infectieux plus ou moins chroniques : sinusites, rhinites...
- Les allergies respiratoires
- Le tabagisme
- Les excès de table
- L'alcool
- Les anomalies des mâchoires : étroitesse, rétrognathisme...
- Les végétations et amygdales hypertrophiées chez l'enfant.

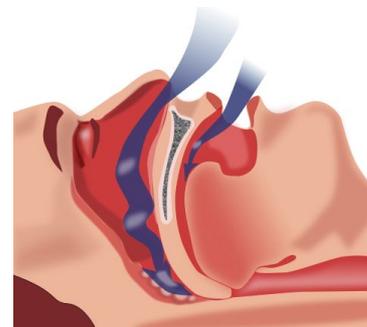
### Pour prévenir le ronflement vous pouvez donc

- Traiter la sphère ORL,
- Ralentir tabac et alcool,
- Eviter de dormir sur le dos,
- Eviter de prendre des somnifères,
- Régler les problèmes pédiatriques rhino-pharyngés.



### Du ronflement à l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est liée à des difficultés respiratoires entraînant un défaut d'oxygénation de l'organisme. Lorsque ces troubles s'aggravent, des arrêts respiratoires interviennent. Courts au début, ils peuvent atteindre 30 à 40 secondes.



### Les traitements :

#### Libération des voies aériennes :

- Il existe un petit dispositif qui élargit les narines et augmente l'entrée d'air. Les sportifs s'en servent couramment. Il améliore un certain nombre de cas de ronflements (20 % environ).
- L'élargissement chirurgical de la filière aérienne est une seconde étape. L'intervention peut se faire au laser et consiste en une section de la luette et une diminution du voile du palais. Plus de la moitié des ronfleurs sont ainsi guéris.
- Les orthèses d'avancée mandibulaire.

#### Oxygénation :

En cas d'échec de la chirurgie et d'aggravation des apnées, il existe un masque respiratoire qui exerce une pression positive. L'air force ainsi le passage de la gorge. C'est une technique assez contraignante mais parfois moins qu'un ronflement très prononcé...

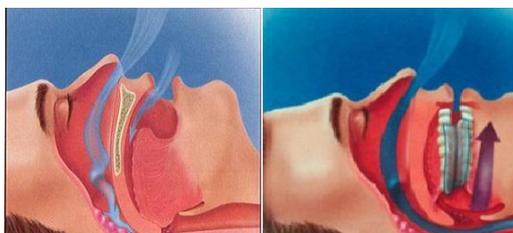


### Les orthèses d'avancée mandibulaire (OAM) :

#### Mode d'action de l'OAM :

Il s'agit de gouttières dentaires reliées entre elles par un dispositif permettant de maintenir une avancée de la mâchoire et de la langue, et d'étirer les structures musculaires qui y sont attachées.

La confection d'une OAM nécessite la présence d'un minimum de 10 dents saines par arcades afin de maintenir l'appareillage en place.





### Les différents types d'orthèse mandibulaire :

#### Les orthèses industrielles :

Les orthèses industrielles présentent deux inconvénients, d'une part leur avancée mandibulaire n'est pas réglable, d'autre part leur adaptation aux arcades dentaires est imprécise.



#### Les orthèses réalisées sur mesure :

Un dentiste vous prend les moulages de vos dents et un prothésiste qualifié vous fabrique des gouttières sur mesure. Après vérification de la parfaite adaptation des gouttières, votre dentiste réglera l'avancé mandibulaire adaptée à votre cas, et fonction de votre articulation de la mâchoire (articulation temporo-mandibulaire).



#### Contre indications :

- Un nombre insuffisant de dents saines pour maintenir l'appareil.
- Une maladie des gencives qui compromet la stabilité de vos dents.
- Une limitation de l'ouverture buccale.
- Syndrome d'Apnée Obstructive du Sommeil sévère.

#### Efficacité sur le Ronflement et effets secondaires :

Les OAM se montrent efficaces sur le ronflement, sur les apnées du sommeil et la vigilance des patients.

Le port d'une OAM peut occasionner des douleurs dentaires et articulaires qui disparaissent avec le temps. Un contrôle régulier par le dentiste est nécessaire.