



Le ronflement & ses traitements

Le ronflement est une nuisance fréquente puisqu'on estime que plus de 40 % des adultes de plus de 50 ans ronflent de manière régulière. Il est plus fréquent chez l'homme d'âge moyen que chez la femme du même âge, mais à la ménopause il devient aussi fréquent dans les 2 sexes. Il peut aussi survenir chez l'enfant. Il peut atteindre une intensité de 90 à 100 dB équivalant au passage d'un camion à proximité, et avoir des conséquences sociales importantes dans les relations avec le conjoint et l'entourage.



PHOTOS.COM

Qu'est ce que le ronflement ?

Le ronflement est un bruit qui est dû au passage de l'air dans des voies aériennes un peu rétrécies, au niveau du pharynx. Il traduit la vibration du voile du palais et des parois du pharynx sous l'action du flux aérien anormalement turbulent. Ceci survient en particulier lorsqu'on est obligé de respirer par la bouche lorsque l'on a le nez bouché. Il se produit habituellement à l'inspiration mais il peut également s'entendre pendant une partie de l'expiration. Certaines person-

nes ronflent seulement dans certaines situations, par exemple lorsqu'elles ont une congestion nasale ou une cloison nasale déviée. Dormir sur le dos ou consommer des boissons alcoolisées avant de se coucher induit ou aggrave le ronflement.

Les risques

Le ronflement est donc un symptôme assez banal et répandu chez l'adulte, mais il peut être aussi un signe d'apnées du sommeil qui est une maladie fréquente chez l'adulte, puisqu'on considère qu'elle touche environ 5 %

de la population. Les traitements efficaces sur le ronflement ne le sont pas en général sur les apnées, il est donc important de dépister les apnées avant d'envisager une cure du ronflement. Des apnées doivent être suspectées en particulier si votre conjoint note la nuit que le ronflement sonore est interrompu par des périodes de silence ou de pauses respiratoires, si vous vous sentez non reposé(e) le matin et que vous avez des « coups de barre » dans la journée, ou encore si vous vous endormez facilement dans les réunions ou au cinéma, ou bien en lisant, voire en conduisant votre voiture.

De même si vous avez un surpoids, si vous êtes obligé de vous lever souvent la nuit pour uriner et que vous avez de l'hypertension artérielle, il faut consulter votre médecin pour lui parler de ces symptômes. Chez l'enfant, le ronflement régulier, en dehors des périodes aiguës de rhinopharyngite, est tout à fait anormal. Si ce ronflement est permanent, il faut en parler à votre médecin.

Le traitement du ronflement

Le traitement du ronflement comporte plusieurs moyens thérapeutiques dont certains font l'objet de publicité, mais qui



ne sont pas toujours efficaces. Il est donc nécessaire d'avoir un avis médical.

1. Les mesures hygiéno-diététiques

Elles sont indispensables et peuvent, à elles seules, suffire à réduire fortement le ronflement. Ces mesures consistent à éviter les facteurs qui favorisent le ronflement.

Il est donc nécessaire :

- de perdre du poids (si besoin),
- d'arrêter le tabac (qui produit une inflammation des muqueuses de la gorge et du nez),
- de ne pas consommer d'alcool dans la soirée (qui relâche les muscles de la gorge pendant le sommeil),
- de ne pas prendre de somnifère ou de tranquillisant (pour la même raison),
- d'éviter de dormir sur le dos (par exemple, en cousant une balle de tennis dans le dos de la veste de pyjama), si le ronflement survient préférentiellement dans cette position.

2. La chirurgie conventionnelle

La pharyngotomie chirurgicale ou uvulo-palato-pharyngoplastie (UVPP) : opération sous anesthésie générale qui réalise une résection de la luette et d'une partie du voile du palais et des amygdales permettant d'élargir l'espace au niveau de la gorge et diminuant les vibrations à l'origine du ronflement. Profitant de l'anesthésie générale, un geste au niveau du nez (déviation de cloison) peut-être associé. Les résultats, dans leur

ensemble, montrent environ 80 % de satisfaction du patient et de son conjoint à court terme. Le ronflement ne disparaît pas toujours complètement et peut réapparaître chez certains patients au bout de quelques années (environ 50 % de satisfaction à 5 ans).

Les effets indésirables sont essentiellement après l'intervention, un risque hémorragique, une douleur de gorge importante, d'une durée de 8 à 15 jours, qui nécessite l'utilisation de médicaments contre la douleur et une alimentation semi liquide et froide pendant 8 jours. Les complications transitoires peuvent être la survenue d'infection, de régurgitation nasale lors de la déglutition, de modification du timbre de la voix (nasonnement). Elles sont rarement définitives.

3. Le traitement par le laser

Appelée uvulo-palato-plastie, l'opération est habituellement réalisée sous anesthésie locale. Le geste consiste à ne retirer qu'une petite partie du voile et la luette. Les résultats sont comparables à ceux de la chirurgie conventionnelle. Les effets indésirables et les complications sont diminués en fréquence et les douleurs opératoires moins intenses et moins prolongées.

Parfois plusieurs séances sont nécessaires.

4. La radiofréquence

Il s'agit du traitement le plus récent et le plus simple du ronflement. L'opération consiste à introduire une électrode dans le voile du palais sous anesthésie locale et à faire passer un bref courant électrique qui rétracte les tissus et diminue les vibrations du voile du palais. Les résultats sont comparables à ceux de la chirurgie conventionnelle ou de la chirurgie par le laser. L'avantage est la simplicité et la

faible douleur résiduelle mais plusieurs séances sont parfois nécessaires.

5. Un traitement mécanique

En marge de ces traitements classiques, il existe un traitement mécanique du ronflement qui fait appel à un dispositif appelé Dilatateur Nasal Externe. Il permet d'élargir le passage nasal et de diminuer ainsi la nécessité de respirer par la bouche.

Les résultats de ce traitement sont controversés, mais un bénéfice semble être perçu par les patients ayant une rhinite chronique.

6. Un appareil dentaire

Certains médecins recommandent l'usage d'une orthèse d'avancement de la mandibule qui se porte pendant le sommeil. Cet appareil dentaire permet d'élargir le pharynx et de rétablir une circulation normale du flux respiratoire. Il s'agit d'un traitement récent en cours d'évaluation avec un problème de tolérance à long terme.

Bon à savoir

Le ronflement s'accompagne dans certains cas d'apnées du sommeil qui peuvent entraîner des complications médicales : cardiaque, cérébral ou métabolique.

Un enregistrement du sommeil est parfois réalisé au domicile du patient pour détecter les apnées du sommeil. Lorsqu'il existe un nombre d'apnées important, le traitement repose sur une ventilation nocturne à pression positive qui peut être combiné à un traitement laser ou chirurgical ORL. ■

Dr Dany GZAIEL

Chirurgien cervico-facial et esthétique.