

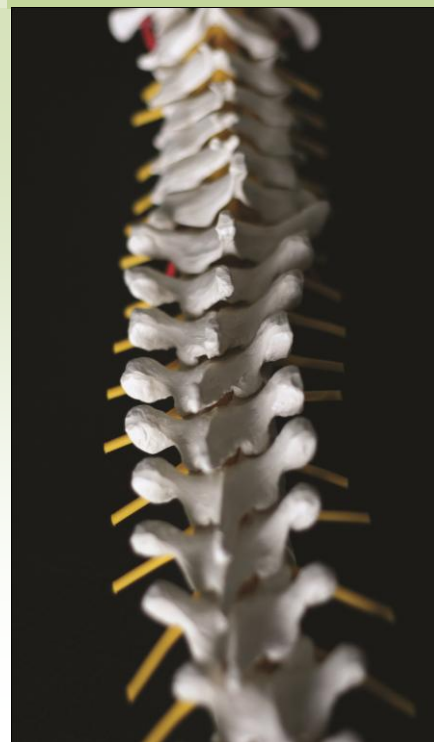
Les dangers de l'apnée du sommeil

Depuis un certain temps, vous vous réveillez souvent avec une migraine et vous baillez toute la journée? Vous avez des troubles de mémoire et de concentration et vous avez l'impression d'avoir été frappé par un train à chaque matin? Vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil...

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

L'apnée du sommeil consiste en des pauses respiratoires fréquentes de 10 à 30 secondes et qui sont habituellement ponctuées par un ronflement important. Malheureusement, c'est un problème très commun qui affecte jusqu'à 5 % des femmes et 15 % des hommes. Puisque parmi les causes on retrouve le surplus de poids et le manque d'activité physique, le nombre de personnes concernées est en croissance depuis plusieurs années. L'apnée du sommeil est très souvent accompagnée de ronflements. Par contre, l'inverse n'est pas toujours vrai. Le ronflement n'est pas considéré comme un problème de santé. Si vous ronflez fréquemment, ne vous inquiétez pas. Cela ne veut pas dire que vous souffrez d'apnée du sommeil.

Les conséquences de l'apnée du sommeil sont multiples. Cela favorise entre autres choses l'apparition de trouble du rythme cardiaque, d'hypertension artérielle, d'infarctus, de dysfonctions sexuelles et de dépression. De plus, l'apnée du sommeil quadruplerait le risque de souffrir d'un accident vasculaire cérébral (AVC)¹. Enfin, l'hypersomnolence durant le jour peut être responsable d'accidents au travail ou en voiture.



La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Les causes

Différentes causes peuvent entraîner l'apnée du sommeil. Parmi celles-ci, l'obstruction des voies respiratoires par l'affaissement de la musculature ou par l'accumulation de tissus gras au niveau du pharynx est relativement fréquente.

Si vous avez plus de 40 ans, que vous souffrez d'obésité et que votre cou a une circonférence supérieure à 16 pouces chez la femme et 17 pouces chez l'homme, vous faites partie du groupe plus à risque. Les tensions liées aux muscles du cou pouvant créer de nombreuses douleurs peuvent également être liées à des problèmes de santé tels que l'apnée du sommeil.

*Remplacez ce texte par une citation du document ou le résumé d'un autre texte intéressant.
Vous pouvez placer la zone de texte n'importe où dans le document.*

Conseils chiropratiques

Saviez-vous que des exercices de la langue et des muscles des voies respiratoires pouvaient vous aider à réduire les symptômes de l'apnée du sommeil¹?

Voici quelques exercices recommandés par votre docteur en chiropratique:

1. Prononcez une voyelle de façon intermittente et continue pendant 3 minutes.
2. Pendant 3 minutes, déplacez la langue dans votre bouche de différentes manières le long du palais, en exerçant des pressions.
3. Effectuez des exercices d'inspiration et d'expiration avec vocalises.
4. Pendant les repas, pratiquez des exercices de mastication et de déglutition

Les solutions

La solution peut résider dans la perte de poids. L'emploi d'un oreiller orthopédique peut également vous aider à minimiser l'obstruction des voies respiratoires. Sachez qu'il est aussi conseillé de diminuer, voire d'éviter de consommer de l'alcool.

Un constat souvent observé chez les personnes apnéiques est la diminution de la mobilité de la cage thoracique lors de la respiration. Afin de déterminer si c'est votre cas, mesurez la circonférence de votre cage thoracique. Prenez votre mesure à la hauteur des seins lors d'une pleine inspiration et ensuite lors d'une pleine expiration. Si la différence entre les deux mesures est de moins de un pouce pour la femme et de deux pouces chez l'homme, vous risquez de souffrir de l'apnée du sommeil. Afin de mieux vous oxygéner et d'augmenter la capacité de votre cage thoracique, les soins chiropratiques vous seront d'un grand support.

En effet, les corrections des articulations entre les côtes et les vertèbres peuvent améliorer la capacité d'expansion de la cage thoracique. Ces traitements peuvent ainsi diminuer les contraintes liées à l'apnée du sommeil. De plus, votre chiropraticien pourra vous donner des conseils concernant les positions adéquates de sommeil et des conseils nutritionnels. Ces outils s'avéreront utiles pour diminuer, voir corriger votre problème. Évidemment, lorsque la situation l'exige, le chiropraticien travaillera de concert avec les autres professionnels de la santé. N'hésitez pas à vous référer à lui si vous croyez être concerné par la situation.