

Le cauchemar des ronflements

Que faire lorsque ce ne sont ni les soucis du quotidien, ni les problèmes de santé, mais bien les ronflements répétés de votre conjoint(e) qui perturbent votre sommeil? Votre chiropraticien vous conseille.

Pourquoi ronflons-nous?

Longtemps associé aux hommes, le ronflement est dorénavant presque autant attribuable à l'homme qu'à la femme. Passé le mitan de la vie, on estime qu'environ 60% des hommes ronflent durant leur sommeil. En revanche, 40% des femmes en sont affectées, et c'est la progestérone qu'elles sécrètent - et qui agit comme protectrice des tissus -, qui semble les avantager par rapport à ces messieurs.

Le ronflement peut être le résultat d'une dysfonction ou d'une irrégularité physique. C'est le cas, notamment, des personnes dont les cloisons nasales sont obstruées ou déviées, dont la luvette est plus longue que la normale ou dont le voile du palais est plus épais. Les enfants peuvent eux aussi être aux prises avec des ronflements en raison de la grosseur de leurs amygdales. Plusieurs autres facteurs favorisent le déclenchement des ronflements. Les personnes souffrant d'embonpoint, le vieillissement ou les femmes en fin de grossesse en sont notamment la cible.

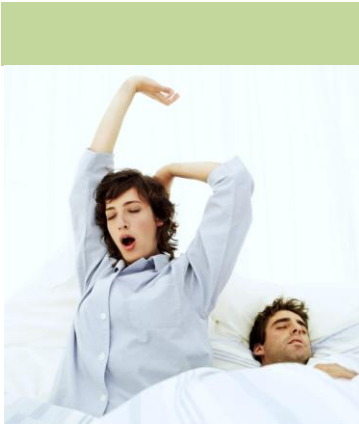
De façon générale, le ronflement ne nuit aucunement à la bonne santé, sauf s'il découle de l'apnée du sommeil du dormeur. L'apnée du sommeil consiste en des pauses respiratoires fréquentes de dix à trente secondes, souvent ponctuées de ronflements importants. Rassurez-vous toutefois : tous les ronfleurs ne souffrent pas nécessairement d'apnée du sommeil.



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.



Qu'est-ce que le ronflement?

Au moment de s'endormir, les muscles de la langue, de la gorge ainsi que les tissus situés au fond du palais se décontractent.

Le bruit de gorge qui s'ensuit alors peut atteindre jusqu'à près de 100 décibels (l'équivalent d'un cri!), et se produit généralement lors de l'inspiration, parfois à l'expiration.

Chez certaines personnes, ce relâchement complique le passage de l'air depuis le nez jusqu'aux poumons, entraînant la vibration des tissus du fond du palais.

Les statistiques démontrent que les personnes ayant un surplus de poids sont beaucoup plus sujettes aux ronflements. Il est important de manger de façon saine et équilibrée.

Nez congestionné?

Des allergies, un rhume, ou encore une congestion nasale chronique peut résulter en des ronflements de plus ou moins grande intensité.

Des techniques utilisées par un chiropraticien sur les tissus mous et des manipulations de drainage au niveau des sinus peuvent aider à la décongestion ou à en réduire les symptômes.

C'est sans compter le fait que l'ajustement chiropratique parvient à augmenter de façon notable la résistance de votre système immunitaire.

Et qui dit meilleur système immunitaire, dit adieu aux rhumes, aux réactions allergènes, à la congestion nasale... et aux ronflements!

Comment remédier à la situation?

Surveillez votre position de sommeil

Dormez sur le côté plutôt que sur le dos. Dormir sur le dos peut accentuer les ronflements car, lorsqu'elle se relâche, la langue se positionne au fond de la gorge, obstruant ainsi le passage de l'air. Vous ne devriez jamais dormir sur le ventre, même si vous avez l'impression que cela diminue la fréquence et l'ardeur des ronflements. Cette position favorise en effet une augmentation de la courbe lombaire, causant un effet de coincement au bas du dos. Elle irrite également les nerfs et les muscles cervicaux, en raison de la rotation du cou qu'elle impose. La pression soumise au contenu abdominal gêne enfin les fonctions vitales et la respiration.

Conservez un poids santé

Les statistiques démontrent que les personnes ayant un surplus de poids sont beaucoup plus sujettes aux ronflements. Non seulement s'agit-il de l'une des premières causes du ronflement, mais les personnes qui dépassent leur poids santé sont également plus susceptibles de développer des problèmes d'apnée du sommeil. Mangez de façon saine et équilibrée.

Évitez l'excès d'alcool avant d'aller au lit

L'alcool, au même titre que le somnifère, provoque un relâchement supplémentaire des tissus du fond du palais, et joue ainsi un rôle d'amplificateur de ronflements. Il convient donc de limiter sa consommation...ou de convenir de faire chambre à part, par soir de fête.