

Stop aux ronflements

Vous ronflez ? Vous n'êtes pas la seule ! Heureusement, il est possible de venir à bout de ces bruits qui gâchent nos nuits - et celles de notre partenaire - et peuvent nuire à notre santé.

TEXTE GWENDOLINE CUVELIER COORDINATION JULIE BRAUN

Les ronflements peuvent avoir plusieurs causes et degrés de gravité. Consulter un ORL permet de mettre le doigt sur leur origine et de trouver le remède adéquat. « Le médecin commence par faire passer une série de tests physiologiques », explique Patrick Levie, chef de département Tête et cou et chef de service ORL du Groupe Chirec. « Il observe le nez, la luette, les amygdales... Il réalise également un test allergique et, dans certains cas, il fait passer un test du sommeil (à domicile et puis éventuellement à l'hôpital) afin de détecter la présence d'apnées. »

BÉNINS OU DANGEREUX
Si les ronflements sont la plupart du temps bénins, les apnées obstructives ont des répercussions importantes sur la santé.

Elles augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, empêchent l'organisme de bénéficier d'un sommeil réparateur, s'accompagnent souvent de troubles de l'érection, de maux de tête et d'autres séquelles. « L'apnée du sommeil est une pathologie à soigner pour que le patient ne disparaisse pas, et le ronflement pour éviter que le conjoint disparaisse ! » ajoute l'ORL.

NEZ DÉBOUCHÉ, SOMMEIL APAISÉ

« La plupart du temps, les ronflements sont dus à une vibration de la luette qui est favorisée par un nez bouché, et le patient ne s'en rend souvent pas compte, détaille Patrick Levie. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela : des cornets nasaux gonflés (notamment à cause d'allergies), une cloison déviée, des polypes émanant des sinus... » La première partie du traitement, qui est aussi la plus cruciale, consiste à décongestionner le nez en profondeur. « Plus d'une fois sur deux, cela suffit à faire disparaître, ou en tout cas à diminuer considérablement les ronflements et les apnées », précise-t-il.

Un mode de vie sain aide également à réduire les symptômes. Il est conseillé de maigrir en cas de surpoids, de ne pas fumer, d'éviter de consommer de l'alcool et des médicaments tranquillisants avant d'aller se coucher, de manger un repas léger le soir et de dormir en position latérale. Si ces mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas, d'autres solutions existent.

L'INTERVENTION CHIRURGICALE

Pour qui ? Les ronfleurs simples qui ne souffrent pas d'apnées. Le type d'intervention pratiquée dépend de l'anatomie du patient et de son problème.

Comment ? L'uvulo-palato-pharyngoplastie (UPPP) consiste à enlever une partie des tissus mous en excès obstructifs au niveau de la gorge (amygdales, voile du palais et luette). Le but : élargir les voies respiratoires et supprimer la source vibratoire sonore. Elle se déroule sous anesthésie générale. Le séjour à l'hôpital dure 24 à 48h et est suivi d'une période de convalescence de 1 à 2 semaines. Le post-opératoire est douloureux. La septoplastie, elle, vise à corriger la déviation de la cloison nasale afin de la remettre dans l'axe pour améliorer la respiration. L'opération se déroule aussi sous anesthésie générale. Elle peut être uniquement fonctionnelle (elle ne modifie pas l'aspect extérieur du nez) ou également esthétique. On parle alors de rhinoplastie. Dans les deux cas, le patient doit garder des attelles dans le nez pendant 8 jours.

Combien ça coûte ? L'uvulo-palato-pharyngoplastie (UPPP) et la septoplastie sont prises en charge par l'assurance maladie pour les personnes souffrant de troubles respiratoires. La rhinoplastie à visée esthétique est aux frais du patient. Il existe un code INAMI qui couvre une partie des honoraires. La partie non couverte sera discutée avec le chirurgien ORL.



OUBLIEZ LES GADGETS

Un oreiller antironflements, un bracelet connecté ou encore un pyjama avec une balle de golf cousue dans le tissu : des tas de produits prétendument miracles obligent le ronfleur à dormir en position latérale et promettent de rendre les nuits plus paisibles. Qu'en penser ? « Ces mesures visent à alléger le sommeil et renforcer le tonus musculaire. Ce qui veut dire que la personne dort moins bien ! prévient Patrick Levie. Vous pouvez utiliser ces techniques occasionnellement. Par exemple, si vous logez dans un dortoir avec d'autres gens lors d'un citytrip et que vous ne voulez pas les déranger. Mais ce n'est pas une solution réelle sur le long terme. »

LES RONFLEMENTS PEUVENT AVOIR PLUSIEURS CAUSES ET DEGRÉS DE GRAVITÉ.

LA RADIOFREQUENCE

Pour qui ? Les personnes dont les ronflements sont dus à un voile du palais trop vibrant à l'arrière de la gorge, ou à des cornets nasaux trop gonflés.

Comment ? L'intervention consiste à délivrer un léger courant électrique à différents endroits du voile du palais, de la langue et/ou des cornets dans le nez, à l'aide d'une électrode, pour que les tissus se rétractent, se rigidifient et que le passage de l'air s'effectue plus facilement. L'avantage : cette procédure micro-invasive se déroule en consultation chez l'ORL, sous anesthésie locale. Pratiquement indolore, elle ne nécessite pas d'interrompre ses activités.

Combien ça coûte ? En moyenne, 2 séances, espacées de 8 semaines, sont nécessaires. Une partie des coûts est remboursée par l'assurance maladie. Le prix à charge du patient s'élève à environ 300 €.

L'ORTHESE

Pour qui ? Les personnes qui souffrent d'apnées du sommeil légères à modérées et dont les ronflements sont causés par un affaissement des muscles de la gorge.

Comment ? L'orthèse d'avancée mandibulaire (OAM) se porte la nuit. L'appareil va progressivement avancer la mâchoire pour dégager de l'espace à l'arrière de la langue et améliorer la circulation de l'air dans le fond de la gorge.

Combien ça coûte ? Elle est prise en charge par l'INAMI lorsque le patient rentre dans les critères de remboursement. Une prothèse universelle est vendue environ 70 euros en pharmacie, mais est souvent moins efficace et moins bien tolérée à long terme que la version personnalisée réalisée chez le dentiste. Un suivi dentaire est recommandé tous les 6 mois.

L'APPAREIL RESPIRATOIRE

Pour qui ? Les patients qui souffrent de nombreuses apnées du sommeil et dont le nez a été bien dégagé au préalable.

Comment ? L'appareil respiratoire CPAP *Continuous Positive Airway Pressure* (ou Ventilation par Pression Positive Continue, en français) se présente comme un masque relié à une machine à porter pendant la nuit. Ce dispositif garde les voies aériennes ouvertes grâce à un compresseur qui insuffle de l'air dans le nez et la gorge. Cette machine s'avère la plus efficace pour mettre fin aux ronflements et aux apnées obstructives, et retrouver un sommeil de qualité.

Combien ça coûte ? L'appareil CPAP est remboursé par l'INAMI, après une nuit d'examens passée au laboratoire de sommeil dans un hôpital, quand ceux-ci confirment sa nécessité. ●