

PODCAST 35

Date d'envoi : vendredi 7 à 5 :00

Titre : Ils ronflent, nous ronflons

Pour écouter

« Ils ronflent, nous ronflons »

[clique ici](#)

Si tu veux que des choses changent dans ta vie, change des choses dans ta vie.

Docteur, change et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le trente cinquième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Mettre plus de sens dans ta vie professionnelle !

Je voudrais de parler aujourd'hui du ronflement et des apnées du sommeil. Le ronflement est provoqué par la vibration des tissus mous situés en arrière de la langue et du palais lors du passage de l'air de la respiration. Quand les muscles se relâchent et que la langue part en arrière de la gorge, en bloquant les voies respiratoires, c'est l'apnée du sommeil.

Certains facteurs favorisent le ronflement :

- Le surpoids quand les tissus à l'arrière de la gorge deviennent trop épais ;
- Certaines positions de sommeil sur le dos qui favorisent la chute de la langue en arrière de la gorge ;
- Les repas trop riches le soir avec alcool et tabac ;
- La prise de somnifère aussi qui relâche les muscles ;
- Certaines malformations avec des polypes nasaux ;
- Les sinusites chroniques qui réduisent la respiration nasale ;

- L'absence de dent dans les secteurs molaires également favorise la chute de la langue à l'arrière de la bouche.

Je voudrais également te parler de 3 situations qui en plus de provoquer des ronflements, sont des situations qui favorisent les apnées du sommeil.

- La première situation est le mauvais positionnement de la langue, une langue basse avec une déglutition primaire, déglutition atypique de l'adulte. Elle est souvent associée à un manque de musculature de la langue qui favorise d'autant plus son glissement dans l'arrière gorge pendant le sommeil.
- A cela il faut associer le deuxième facteur qui est la classe 2 avec la perte de dimension verticale. La boîte à langue est ainsi rétrécie, en regardant trop vite, certains pourraient dire que la langue est trop grosse mais en fait ce sont les arcades dentaires qui sont trop petites.
- Et là on retrouve la troisième situation clinique critique qui est en fait une séquelle des traitements d'orthodontie au cours desquels a été préconisé l'extraction des 4 prémolaires et des 4 dents de sagesse. Tous ces jeunes à qui on a fait des bouches de souris, se retrouvent avec des apnées de sommeil précoces.

Donc effectivement, orthèse de propulsion mandibulaire et respirateur nocturne peuvent sauver des vies mais, une nouvelle hygiène de vie en commençant par maigrir et diner léger le soir, une rééducation orthophonique, un rétablissement de l'occlusion et de la dimension verticale et ajoute à tout cela un suivi en ostéopathie crânienne et tu auras d'excellent résultat sur la réduction des ronflements et même des apnées du sommeil.

Ma grand-mère conseillait aussi de mettre une pierre de Pyrite sous l'oreiller. Je rajouterai une goutte d'huile essentielle de citron mélangée à une goutte d'huile d'amande douce dans chaque narine le soir avant de se coucher + 3 granules de Nux Vomica en 9CH.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !