

# STOP AU RONFLEMENT

Vous ronflez un peu... beaucoup... Ou c'est votre partenaire qui vous fait passer des nuits agitées. Tout sur les produits qui promettent le retour au calme.



**C**omme plus de la moitié des foyers français (56 %), vous êtes concerné par ce problème ? Ne laissez plus le bruit envahir vos nuits ! Les vibrations sonores (qui deviennent la hantise des conjoints de ronfleurs) proviennent des tissus mous à l'arrière de la gorge qui s'affaissent pendant le sommeil. Ils gênent ainsi la circulation de l'air et rétrécissent son passage vers le pharynx. Les flux s'accroissent pour faciliter la respiration, et créent des sonorités... dont on se passerait bien ! Évidemment, la chirurgie peut s'envisager mais elle est réservée aux cas extrêmes liés à des anomalies anatomiques (luette trop longue, amygdales très volumineuses...) ou à l'apnée du sommeil. De plus, elle n'est pas anodine et ne garantit pas 100 % de résultat. Le plus simple ? Recourir aux produits de confort vendus en pharmacie. Mais que valent-ils exactement ? Toutes les réponses. ■

Par Myriam Lorial

## \* Le spray buccal

Son rôle est de lubrifier les tissus à l'arrière de la gorge pour faciliter le passage de l'air. Un "pschitt" avant de dormir... et le tour est joué.



**Pour qui ?** Pour les ronfleurs "chroniques", en l'absence d'obstruction nasale.

**Quelle efficacité ?** Le niveau sonore s'abaisse automatiquement dès la première utilisation. Mais les ronflements importants ne disparaissent pas totalement.

**Notre choix :** **Silence Anti-Ronflement Total** (Persée Medica), 16,50 € le flacon de 50 ml (pour un mois).

Pulvériser au fond de la gorge au moment du coucher puis déglutir. Recommencer une seconde fois.

**Le + :** une formule (extraits végétaux principalement) dont l'efficacité a été

prouvée par des mesures scientifiques sur le niveau sonore.

**Le -** : la mousse mentholée peut paraître désagréable.

## \* La languette

Elle ressemble à une petite feuille de papier toute fine. C'est en réalité une lamelle de pectine, qui fond une fois placée sur le voile du palais. Elle remplace le spray buccal. Son but ? Hydrater l'arrière-gorge pour faire "glisser" l'air qui passe.

**Pour qui ?** Pour les ronfleurs qui voyagent (en alternative au spray buccal), la forme étant facile d'emploi et discrète.

**Quelle efficacité ?** La diminution du bruit est observée dans de nombreux cas, mais l'effet est moindre chez les gros ronfleurs.

**Notre choix : Douce Nuit** (Passion for Life), 9,90 € la boîte de 18 languettes (existe aussi en spray buccal). Déposer une languette sur le palais à l'arrière-gorge avant de dormir.

**Le +** : rien que des ingrédients naturels (vitamine E, acide hyaluronique) présents dans des microsphères (sphérulites) assurant leur libération pendant 8 heures.

**Le -** : la languette est moins humidifiante que le spray buccal.



mesure où les flux respiratoires ne sont plus concentrés dans l'arrière-gorge.

**Pour qui ?** Pour les personnes enrhumées ou dont le nez a tendance à se boucher la nuit.

**Quelle efficacité ?** Si l'origine du ronflement se situe au niveau du nez, on observe une amélioration. La disparition totale des ronflements n'est cependant pas assurée.

**Notre choix : Ronfnyl** (laboratoires Bioes), 13 € le flacon de 10 ml, une pulvérisation dans chaque narine avant le coucher.

**Le +** : les polysaccharides naturels de la formule respectent l'intégrité des muqueuses.

**Le -** : un renouvellement du produit est parfois nécessaire pendant la nuit.

## \* Les bandelettes

Elles se collent de façon perpendiculaire sur le nez, au niveau des ailes.

Objectif : soulever les narines en douceur, et élargir ainsi les voies nasales pour faciliter l'inspiration.

**Pour qui ?** Pour les personnes qui ronflent occasionnellement à cause d'un rhume.

**Quelle efficacité ?** L'amélioration de la respiration est immédiate, car l'action est purement mécanique. Le passage de l'air dans le nez peut



augmenter de 31%. Mais le résultat sur le ronflement lui-même varie d'un individu à l'autre.

**Notre choix : Respi'Activ** (GSK Grand Public), 10 € la boîte de 10 bandelettes, 18 € la boîte de 30.

**Le +** : un bon point pour son système breveté de languettes en plastique à effet ressort.

**Le -** : le système a tendance à se décoller durant la nuit.

## \* Les écarteurs de narines

Le but est de favoriser le passage de l'air dans le nez avec un "appareil" qui s'introduit en partie dans les narines pour les "élargir" de l'intérieur.

**Pour qui ?** Pour tous les ronfleurs souffrant d'une déviation de la cloison nasale ou d'un rétrécissement des voies nasales.

**Quelle efficacité ?** Tout dépend de l'appareil ! Parfois peu confortable, il n'est pas utilisé... RespiFacile donne satisfaction dans trois cas sur cinq.

**Notre choix : RespiFacile**, 39 € l'unité (utilisable un an).

**Le +** : agréable à porter grâce à la tige flexible en titane et aux embouts souples et siliconés, à introduire dans les narines.

**Le -** : l'esthétisme fait carrément défaut et il faut apprendre à bien le placer.



## \* Le spray nasal



Il s'agit d'hydrater les muqueuses nasales et pharyngées afin qu'elles ne se bouchent plus. L'air peut

ainsi passer plus facilement par le nez. Ce qui limite les ronflements dans la

### METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ !

- \* **Chassez tous les facteurs propices aux ronflements** : ne vous endormez pas sur le dos, limitez l'alcool au repas du soir, essayez de perdre vos kilos superflus, si besoin, et stoppez le tabac.
- \* **Les ronflements sont plus forts que les remèdes classiques ?** Vous pouvez tester les accessoires en silicone qui se posent entre les lèvres et les dents afin de faire avancer la mâchoire inférieure... et élargir le pharynx. Pas vraiment glamour, mais parfois efficace. Optez pour Dual Confort, le plus discret (membrane en silicone) de ces appareils "redresseurs" (30 €).
- \* **Dans tous les cas, demandez l'avis d'un ORL** qui pourra trouver la cause et rechercher l'existence d'apnée du sommeil.