

# Le ronflement



Dans certains cas, le ronflement est le signe d'un problème de santé sérieux : l'apnée du sommeil. Dans d'autres cas, il nuit à la qualité de vie de votre partenaire. Cette fiche vous explique quoi faire si vous ronflez.

## Pourquoi est-ce que je ronfle ?

Cela dépend du type de ronflement.

### > Le ronflement simple

Il provient des tissus mous de la gorge (voir schémas ci-dessous). Pendant le sommeil, ils vibrent quand vous inspirez. Cela peut produire un bruit très fort. Ce type de ronflement n'est pas inquiétant s'il ne nuit pas à votre sommeil et à vos activités pendant le jour.

Par contre, il peut beaucoup déranger votre partenaire et nuire à votre vie de couple. Le ronflement simple existe chez 4 personnes sur 10. Plus on vieillit, plus on a tendance à ronfler. Le ronflement est aussi plus présent chez les hommes que chez les femmes.

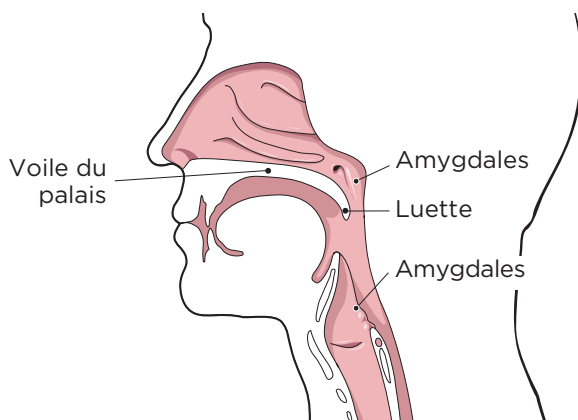
### > Le ronflement d'apnée du sommeil

Le ronflement peut aussi être un signe d'un problème plus sérieux : l'apnée du sommeil. Cette maladie cause des arrêts de la respiration pendant que vous dormez. Elle doit être traitée car elle peut causer :

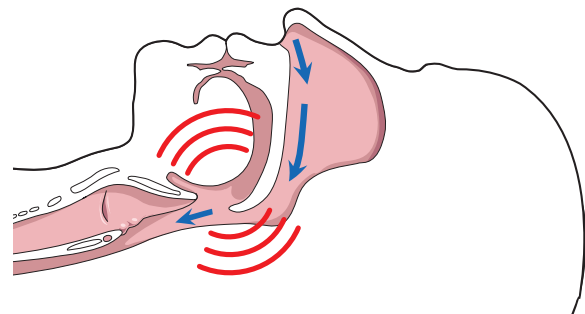
- une tension élevée (hypertension)
- des maladies du cœur (cardiovasculaires)
- du diabète
- des signes de dépression
- de l'anxiété
- une diminution de la qualité de vie

Pour en savoir plus, consultez la fiche [L'apnée du sommeil.](#)

Les tissus mous de la gorge



Le ronflement



En passant dans la gorge, l'air fait vibrer les tissus mous, ce qui cause le ronflement.

## Qu'est-ce qui cause le ronflement ?

Les causes sont multiples. Voici les principales :

- > Histoire familiale de ronflement
- > Nez bouché pour de multiples raisons (sinusites, allergies, conduits du nez déformés)
- > Sommeil sur le dos



- > Luette longue, voile du palais distendu, base de langue épaisse
- > Grosses amygdales
- > Petit menton basculé vers l'arrière (rétrognathie)
- > Surpoids et obésité
- > Consommation d'alcool
- > Manque de sommeil
- > Prise de médicaments pour dormir (somnifères)
- > Ménopause

## Que dois-je surveiller ?

Si vous ronflez, vous ne vous en rendez peut-être pas compte. C'est souvent le partenaire qui le constate.

Dans le cas d'un ronflement simple, vous aurez peut-être parfois mal à la gorge en vous levant. Mais vous ne vous plaindrez pas d'avoir mal dormi. Vous ne vous sentirez pas non plus endormi pendant la journée (sommolence).

Dans le cas d'un ronflement pour cause d'une apnée du sommeil, vous pourriez avoir d'autres signes. Vous pouvez voir lesquels dans la fiche sur l'apnée du sommeil. Vous y trouverez aussi un test pour voir si vous êtes trop somnolent dans la journée.

Si vous ou votre partenaire pensez que vous pouvez souffrir d'apnée du sommeil, si vous avez des doutes ou si le ronflement est gênant pour vous ou votre partenaire, il faut consulter.

Il est important que vous soyez accompagné par votre partenaire à votre rendez-vous médical. Il ou elle pourra répondre aux questions suivantes de votre médecin :

- > Est-ce que vous ronflez surtout quand vous dormez sur le dos (ronflement positionnel) ?
- > Est-ce que vous ronflez toutes les nuits ou de temps en temps ?
- > Est-ce que vous semblez cesser de respirer par moments, pendant la nuit ?

Les réponses à ces questions aideront votre médecin à voir si vous souffrez d'apnée du sommeil. Si c'est le cas, il décidera avec vous du meilleur traitement.



Un appareil à pression positive peut aider les personnes qui font de l'apnée du sommeil à respirer la nuit.



### ATTENTION

Les gens qui ne ronfent pas peuvent quand même faire de l'apnée du sommeil.

## Comment puis-je diminuer le ronflement simple?

Il existe plusieurs moyens de réduire le ronflement. Voici les principaux.

### HYGIÈNE DU NEZ

Avoir le nez bouché force à respirer par la bouche, ce qui favorise le ronflement. Voici quelques conseils pour moins risquer d'avoir le nez bouché.

- > Contrôlez vos allergies en évitant ce qui les produit ou en prenant des médicaments pour les calmer.
- > Rendez l'air de votre chambre plus humide avec un humidificateur.
- > Rincez-vous le nez à l'aide d'un liquide d'hydratation saline (Sinus Rinse ou équivalent).
- > Essayez les bandelettes à poser sur le nez (Breathe Right).
- > Des gouttes pour le nez pourraient aussi être utiles. Informez-vous auprès de votre médecin.



### HYGIÈNE DU SOMMEIL

- > Ne dormez pas sur le dos si cela renforce votre ronflement.
- > Utilisez une ceinture qui empêche de dormir sur le dos (ceinture positionnelle) ou un oreiller de plus pour garder votre tête plus haute.
- > Ne fumez pas. Cela irrite la gorge.
- > Ne buvez pas d'alcool, surtout le soir.
- > Si possible, ne prenez pas de relaxants pour les muscles et de médicaments pour faire dormir.
- > Gardez un poids santé.
- > Faites de l'activité physique.
- > Diminuez ou éliminez le café et les repas trop lourds le soir.



- > Dans certains cas, porter une orthèse la nuit pour avancer votre mâchoire ou une opération peuvent être utiles. Parlez-en à votre médecin.



Orthèse pour avancer la mâchoire.

## Qu'est-ce que mon partenaire peut faire?

Pour mieux dormir, votre partenaire peut :

- > Essayer les bouchons d'oreille (en mousse ou en cire).
- > Se coucher avant vous. Voir avec vous si vous pouvez dormir dans des pièces différentes.
- > Se détendre. Penser sans cesse au ronflement de son partenaire ne fait qu'augmenter le stress. Au besoin, il ou elle peut essayer le yoga ou la méditation pour apprendre à se détendre.
- > En discuter avec un médecin. Les difficultés de sommeil peuvent s'expliquer par le ronflement du partenaire mais aussi par d'autres raisons (stress au travail, anxiété, mauvaises habitudes de vie).

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Laboratoire du sommeil du CHUM

Secrétariat : du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

> **514 890-8238**

Les demandes de consultation doivent être envoyées par la poste :

> **Laboratoire du sommeil**

**Pavillon C, 12<sup>e</sup> étage, local C.12.6342.1**

**1100 rue Sanguinet, Montréal, Qc.**

**H2X 0C1**

ou par fax :

> **514 412-7178**



## BLOC-NOTES



### Questions




### Personnes-ressources et contacts




## RESSOURCES UTILES

*Dormir - le sommeil raconté*, Pierre Mayer, Éditions Pierre Tisseyre, 2012

*Vaincre les ennemis du sommeil*, Charles Morin, Éditions de l'Homme, 2009

Fondation québécoise en santé respiratoire (APQ) :

> [pq.poumon.ca](http://pq.poumon.ca)

Société canadienne du sommeil :

> [scs-css.ca](http://scs-css.ca)

Réseau Morphée (France) :

> [reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)

National Sleep Foundation (Etats-Unis) :

> [sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/votresante](http://chumontreal.qc.ca/votresante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)