

LE RONFLEMENT « SIMPLE »

...ZZZ...
ZZZZZZ
...ZZ...



Quelques anecdotes sur le ronflement

Qui n'a jamais entendu l'expression « ronfler comme un sonneur » ? Source de plaisanteries, le ronflement n'en reste pas moins une tare dont le ronfleur se passerait bien.

Source de plaisanteries

Vous ronflez, et si jamais vous n'étiez pas au courant, votre femme ne manque pas de vous le faire remarquer tous les matins. En famille ou entre amis, lors de l'apéritif ou au dessert, le sujet ne manque jamais de faire rire. Et chacun d'y aller de sa petite anecdote sur son mari ou son compagnon, provoquant l'hilarité générale. Pourtant, autour de la table, certains rient jaune : ils ronflent ou sont victimes du ronflement de leur conjoint et, pour eux, il n'y a pas là matière à plaisanter.

Le sujet est si sensible qu'un service des impôts qui devait aménager ses nouveaux bureaux au « 5 Chemin des Ronfleurs » a demandé au maire de rebaptiser la rue « Chemin des fleurs ». Le but : priver le contribuable d'une mauvaise blague visant les fonctionnaires du Trésor Public.

Source de conflits

Source intarissable de blagues, le ronflement est pourtant gênant pour le ronfleur, et pour la personne qui dort à ses côtés. Avec le temps, les gentilles caresses censées vous faire cesser de ronfler sont devenues des coups de coude plus francs, mais rien n'y fait. Irrémédiablement, chaque nuit, vous vous retrouvez à nouveau sur le dos et vous ronflez de plus belle, au grand dam de votre compagne. Le ronflement peut atteindre plus de 100 décibels. Souvent

source de stress pour la personne qui le subit, il se traduit par une mauvaise humeur le lendemain. Messieurs, saviez-vous que certaines femmes avouent avoir déjà eu des pensées agressives au sujet de leur compagnon ronfleur ? Le ronflement peut provoquer l'irritation, la colère, voire une déception de ne pas avoir constaté à temps qu'on s'engageait dans une vie commune avec un ronfleur invétéré. S'il n'est pas soigné, le ronflement risque de rester une source de conflits tout au long de la vie du couple. Parfois, le ronflement est une telle nuisance qu'il force les époux à faire chambre à part !

L'image sociale du ronfleur

Les bandes dessinées, à travers leurs dessins et leurs bulles remplies de « ZZZ », donnent une image plutôt bienheureuse du ronfleur : bonhomme gras-souillet qui dort profondément, un sourire aux lèvres, après un repas copieux bien arrosé. En réalité, si l'alcool et le surpoids favorisent effectivement le ronflement, la comparaison s'arrête là. Le ronfleur est une nuisance pour son conjoint et il est parfois source d'embarras pour son entourage. Il somnole facilement et se met à ronfler bruyamment lorsqu'il est assis devant la télévision, dans l'avion ou au cinéma. D'ailleurs, s'il a conscience du problème, le ronfleur lui-même refuse parfois d'aller au cinéma, sachant qu'il risque de ronfler et de gêner, dans tous les sens du terme, ses voisins et ceux qui l'accompagnent. Lui aussi est embarrassé, même s'il tente de minimiser la chose. Personne n'aime faire rire à ses dépens. Ainsi, le ronfleur se vante rarement de ronfler.



Les femmes ronflent aussi !

Contrairement à la croyance populaire, le ronflement n'est pas exclusivement une affaire d'hommes. D'après des statistiques récentes, approximativement 15 % des femmes sont des ronfleurs régulières et en éprouvent une grande honte.

FACTEURS FAVORISANT LE RONFLEMENT

Âge, sexe et hérédité

La plupart des facteurs du ronflement sont connus. Certains sont indépendants de notre volonté et donc, non corrigibles. D'autres, au contraire, sont rectifiables et méritent nos efforts.

Le ronflement est-il héréditaire ?

Le ronflement n'est certes pas une maladie génétique, transmissible de génération en génération. Toutefois, certains facteurs favorisant le ronflement peuvent être transmis des parents aux enfants. Pour ne citer que quelques exemples, notons certaines caractéristiques morphologiques de la mâchoire ou du pharynx. Ainsi, le ronflement lui-même n'est pas héréditaire, mais la prédisposition à ronfler peut l'être. Une grande étude américaine a d'ailleurs clairement établi qu'il existait une relation entre ronflement habituel et antécédents familiaux de ronflement. Plus simplement, les ronfleurs ont souvent des grands-parents, parents, oncles ou tantes qui ronflent ou ont ronflé. Autrement dit, si votre père est un grand ronfleur, vous courez le risque de le devenir aussi... si vous ne l'êtes déjà. Sachez cependant que l'hérédité ne joue qu'un rôle mineur dans le ronflement.

Plus on vieillit, plus on ronfle ?

Les études sont unanimes : le ronflement dépend de l'âge ou, plus précisément, l'âge a une influence sur le ronflement. Dans les deux sexes, la fréquence du ronflement s'accroît avec l'âge pour atteindre un

pic aux environs de la soixantaine. Elle décline par la suite chez les hommes mais reste stable chez les femmes. Fait peu connu, les enfants peuvent eux aussi ronfler ! Certains commencent dès l'âge de 2 ans. Toutefois, le ronflement de l'enfant est le plus souvent secondaire à une hypertrophie des amygdales ou des végétations. En augmentant de volume, ces tissus obstruent les voies aériennes et contribuent ainsi au ronflement.

Pourquoi y a-t-il plus de ronfleurs que de ronfleuses ?

À cet égard aussi, les études s'accordent : les hommes sont plus nombreux à ronfler et ronflent plus fort que les femmes. Les raisons de cette inégalité sont diverses. Certains facteurs de ronflement concernent davantage les hommes, notamment l'alcool et le tabac. Toutefois, à eux seuls, ils ne suffisent pas à expliquer la différence entre les sexes en matière de ronflement. D'autres facteurs semblent entrer en jeu comme par exemple des différences anatomiques ou fonctionnelles des voies respiratoires supérieures. Ainsi, chez les hommes, une résistance accrue des voies respiratoires est plus fréquente. Chez les femmes au-delà de la cinquantaine, après la ménopause plus précisément, la prévalence du ronflement s'accroît et, selon certaines études, elle dépasserait même celle des hommes.

La ménopause

La ménopause est un processus naturel qui survient progressivement entre 45 et 55 ans. Il s'agit d'une période de transition dans la vie des femmes, marquée par l'arrêt des menstruations. Les symptômes à court terme reflètent la chute du taux d'œstrogènes dans le sang. Ces manifestations, de fréquence et d'intensité très variables d'une femme à l'autre, incluent bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, prise de poids, etc. Parmi les complications à long terme, citons en premier lieu la déminéralisation des os, qui rend les femmes sujettes aux fractures.

