

**PAS LE MOINDRE
RONFLEMENT
DURANT TOUTE LA NUIT !**



**Un bon sommeil
est vital**



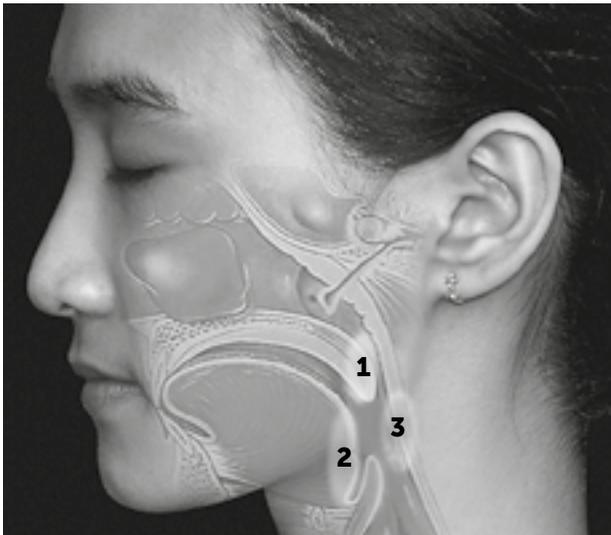
Où se produit le ronflement ?

Le ronflement est un problème très courant qui, s'il est souvent considéré comme inoffensif, est toujours perçu comme gênant. Les études ont révélé qu'env. **60 % des hommes** et **40 % des femmes** entre 40 et 60 ans ronflaient. Par ailleurs, le ronflement des hommes est généralement plus fort, ce dont les femmes souffrent particulièrement.

Le problème : le rétrécissements dans la partie supérieure de la cavité pharyngienne (pharynx)

L'allongement du voile du palais et des piliers de la loge amygdalienne peut entraîner un rétrécissement et des vibrations (ronflement), seul ou avec la base de la langue en arrière. Des parois pharyngiennes enflées ou enflammées contribuent à la formation de bruits.

Cavité pharyngienne supérieure



1. Voile du palais 2. Base de la langue 3. Paroi pharyngienne

Un sommeil sain et des phases de sommeil normales

Phases de sommeil normales

Le sommeil nocturne réparateur est réparti en cinq à six stades d'environ 90 minutes chacun, avec des profondeurs de sommeil différentes.

Stades de sommeil

Stade 1 :

Phase d'endormissement 5 à 10 % du sommeil total

Stade 2 :

Transition vers le sommeil profond 50 % du sommeil total

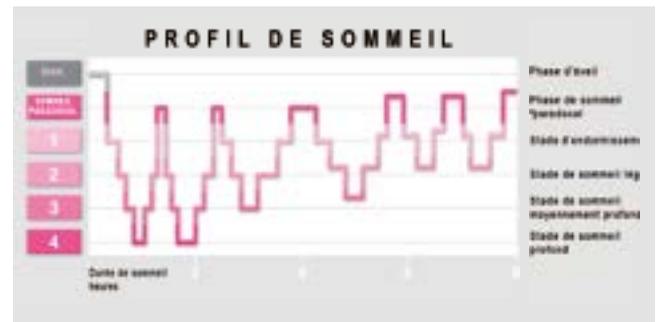
Stades 3 et 4 :

Phase de sommeil profond 20 % du sommeil total

Sommeil paradoxal

Phase de sommeil des rêves 20 à 25 % du sommeil total

Alors que les phases de sommeil profond diminuent vers le matin, le sommeil des rêves (phases du sommeil paradoxal) augmente.



Structure du sommeil

Troubles du sommeil

Du ronflement « inoffensif » à l'apnée du sommeil pathologique

ronflement bruyant

- le partenaire qui dort à vos côtés est dérangé
- s'intensifie avec l'âge et la prise de poids

ronflement obstructif

- rétrécissement considérable des voies respiratoires supérieures avec diminution du flux respiratoire
- réactions de réveil nocturnes et répercussions sur l'état et les performances au cours de la journée.

syndrome d'apnée obstructive du sommeil

- arrêt temporaire de la respiration et obstruction des voies respiratoires (apnée) avec désaturation en oxygène
- Réactions de réveil et sommeil fragmenté ainsi que perte de performance importante et somnolence diurne

Maladies consécutives à l'apnée du sommeil

Maladies cardiovasculaires

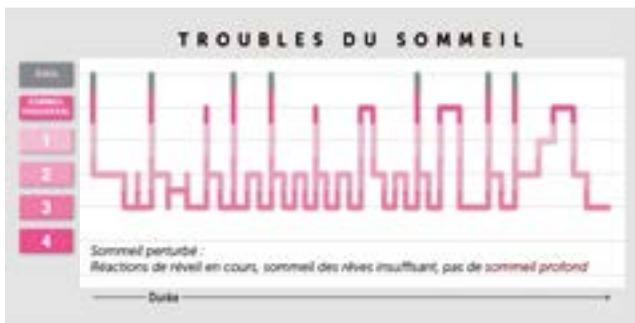
- Hypertension dans la petite et la grande circulation
- Troubles de la circulation sanguine et faiblesse de la pompe
- Diminution de l'espérance de vie

Modifications du sang

- Fonction des plaquettes sanguines (thrombocytes)
- Métabolisme du sucre
- Lipides sanguins

Modifications de la personnalité

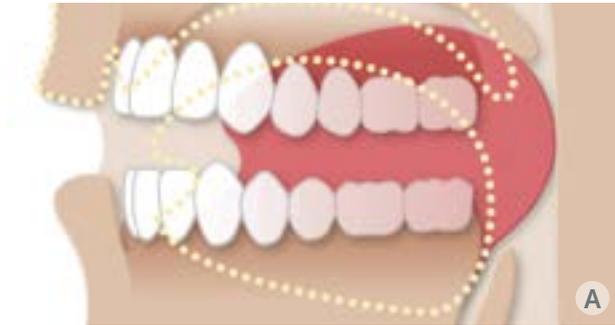
- Agressivité
- Dépressivité



Où se produit l'obstruction des voies respiratoires ?

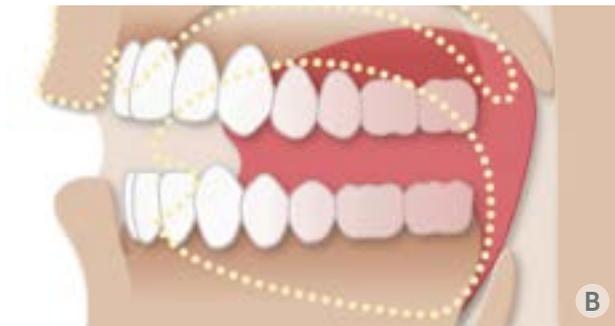
Rétrécissement des voies respiratoires Obstruction des voies respiratoires

Le rétrécissement des voies respiratoires entraîne un flux d'air plus rapide, ce qui provoque des vibrations des parties molles (ronflement). L'obstruction totale temporaire des voies respiratoires (apnée du sommeil) peut être provoquée par la base de la langue ou le palais mou.



A. Obstruction par la base de la langue

Le poids propre de la langue et la diminution de la tension musculaire, notamment avec l'âge, peuvent entraîner l'obstruction des voies respiratoires pendant le sommeil.

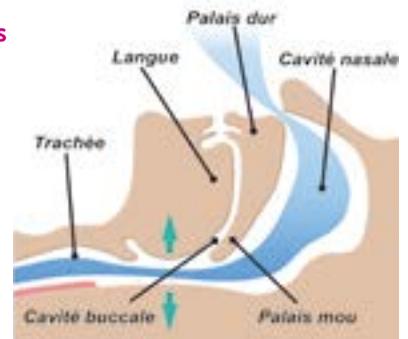


B. Obstruction par la langue et le palais mou

L'obstruction des voies respiratoires peut également être provoquée par la base de la langue et un allongement du voile du palais.

Rétrécissement et obstruction temporaire des voies respiratoires

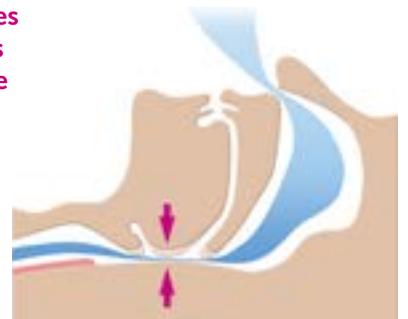
Voies respiratoires dégagées



Flux respiratoire :
Respiration normale



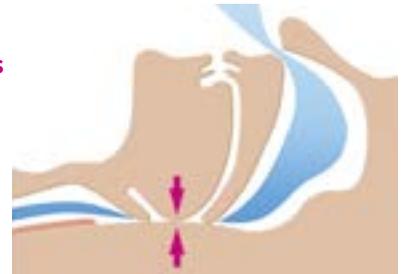
Rétrécissement des voies respiratoires en cas d'hypopnée obstructive



Flux respiratoire limité :
Hypopnée



Obstruction des voies respiratoires en cas d'apnée obstructive



Arrêt temporaire et total du flux respiratoire : **apnée**

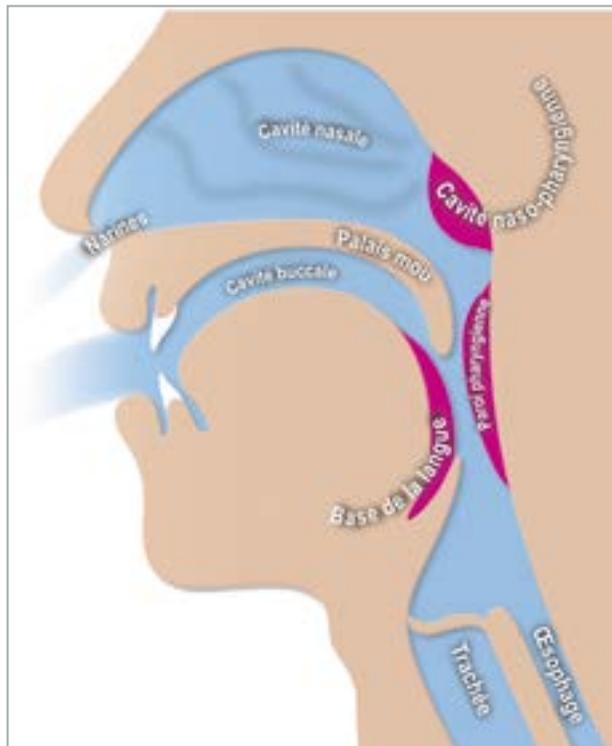


Rétrécissement des voies respiratoires en cas de **surpoids**

Ronflement en cas de **surpoids**

Des dépôts de graisse s'accumulent de préférence dans la partie supérieure du pharynx et rétrécissent les voies respiratoires (représenté en rose sur l'illustration).

- dans la cavité naso-pharyngienne
- sur la paroi pharyngienne arrière
- sur la base de la langue



Traitement du ronflement par les **dentistes**

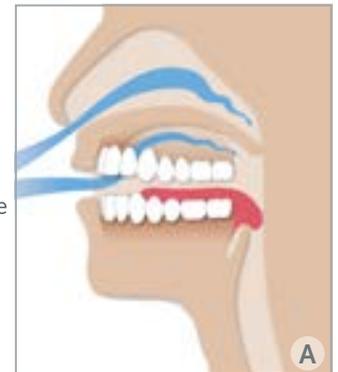
Problème

Le ronflement est dû à une perturbation du flux respiratoire : La langue se trouve plus en arrière et plus bas dans la bouche en raison d'une mâchoire inférieure trop étroite ou en arrière, ce qui rétrécit les voies respiratoires.

Indications de la thérapie par gouttières

Ronflements inoffensifs mais gênants

- Ronflement obstructif
- Apnée du sommeil légère



A. Aide en cas de rétrécissement ou d'obstruction

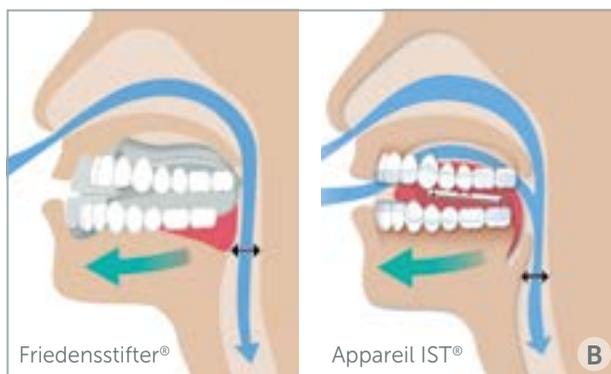
Une mauvaise position de la langue ou des parties molles allongées et sans tension rétrécissent ou obstruent les voies respiratoires supérieures.

Pour traiter les troubles respiratoires liés au sommeil (SBAS), le ronflement et l'apnée du sommeil légère, il est possible d'utiliser des gouttières de protusion qui sont fabriquées directement chez le dentiste par son prothésiste dentaire. Elles se portent la nuit comme un appareil dentaire et déplacent la mâchoire inférieure et la langue vers l'avant.

Thérapie par gouttière de protrusion

Solution

La mâchoire inférieure et la langue sont avancées avec le Friedensstifter® ou un appareil intra-oral anti-ronflement (appareil IST®). Les voies respiratoires sont ainsi dégagées et le ronflement est évité.



B. Avancement de la mâchoire inférieure

Lors de l'avancement de la mâchoire inférieure, la langue est également avancée, le voile du palais est tendu et les voies respiratoires sont ouvertes.

Il existe différents types d'appareillage en bouche. Votre dentiste vous conseillera et décidera avec vous de l'appareil le mieux adapté à vos besoins.

Friedensstifter®

Le Friedensstifter® est directement adapté dans la pratique et tout de suite opérationnel. Il sert à préparer au mieux la suite des soins.



Friedensstifter®

Vous avez le choix entre **deux** appareils préfabriqués. Le bon appareil est choisi en fonction de votre dentition, puis adapté pour vous par un réchauffement préalable **directement dans votre bouche**. L'appareil est ensuite directement prêt à l'emploi et vous pouvez dormir en toute tranquillité.

Vous trouverez de plus amples informations sur le ronflement dans ce guide (ill. couverture)

Prix : 5,35 €€ plus 7% de TVA



Commandez maintenant votre livre électronique !



Appareils IST®

Les appareils intra-oraux anti-ronflement (IST®) selon Prof. Hinz sont des gouttières de protrusion de grande qualité et très confortables à porter. Elles sont conçues de manière délicate et offrent une grande liberté de mouvement de la mâchoire inférieure. Elles sont fabriquées sur mesure par le prothésiste dentaire.



IST®classic avec
barres télescopiques
réglables



ISTplus® avec
barres de guidage
intraocclusales



IST®classic^{NOUVEAU}
avec fixation modifiée
des barres

Si vous souffrez de troubles du sommeil :

	OUI	NON
1. Avez-vous déjà été dans un laboratoire du sommeil ?		
2. Souffrez-vous d'hypertension ?		
Si oui , comment est-elle traitée ? _____		
3. Ronflez-vous toutes les nuits – même sans alcool ?		
4. Les personnes se trouvant dans les pièces d'à côté seront-elles dérangées ?		
5. Vos ronflements forts ont-ils commencé avant l'âge de 30 ans ?		
6. Ronflez-vous aussi en position couchée ou assise ?		
7. Vous vous sentez fatigué(e) plusieurs fois par jour sans raison ?		
8. Vous endormez-vous lorsque vous ne faites rien ou lorsque vous êtes détendu ?		
9. Vous endormez-vous en moins de cinq minutes lorsque vous vous couchez ou cela prend-il plus de temps ?		
10. Avez-vous déjà été impliqué dans un accident de voiture en raison de la fatigue ?		
11. Vous sentez-vous fatigué(e) et abattu(e) le matin au réveil ?		
12. Vous endormez-vous devant la télé ?		
13. Vous endormez-vous au cinéma ou au théâtre ?		
14. Votre partenaire remarque-t-il/remarque-t-elle que la respiration s'arrête souvent pendant vous dormez ?		

Diagnostic ;

Si vous avez répondu « **oui** » à la plupart des questions susmentionnées, il existe un soupçon fondé qu'il s'agit d'un **ronflement pathologique**.

Mentions légales

Éditeur et auteur :

Prof. Dr. med. dent. Rolf Hinz, Herne

Illustrations :

Dr. Hinz Dental,
Dr. Hinz-Labor, Prof. Dr. Rolf Hinz



Réimpression, reproduction - même partielle - ainsi que diffusion
ou utilisation dans des médias électroniques uniquement avec
l'autorisation expresse de l'éditeur.

Réf. art. : 98.050 – 10/2024



Dr. Hinz Dental Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG

Friedrich der Große 64 • 44628 Herne • Allemagne
www.dr-hinz-dental.de