

Une personne sur trois ronfle. La sécheresse des muqueuses nasales et buccales est souvent à l'origine du problème. snoreeze les hydrate et les assouplit durablement, nuit après nuit.

Ronflements

Solutions pour un sommeil paisible



35 pour cent de la population souffrent de problèmes de ronflement, l'une des principales causes de sommeil troublé. Le phénomène est généralement dû à un relâchement des tissus au fond de la gorge. Lorsque l'air inspiré passe à cet endroit, la luette, le voile du palais et les parois du pharynx se mettent à vibrer. Si ces vibrations sont suffisamment fortes, elles deviennent audibles en tant que ronflement.

Aussi bruyants qu'un klaxon

Les ronflements sont plus ou moins marqués selon les personnes. Certaines ne ronflent qu'occasionnellement, lorsqu'elles ont un rhume par exemple, d'autres presque chaque nuit.

A partir de 50 décibels (musique à volume normal), le ronflement est perçu comme gênant, mais les pics peuvent atteindre 90 décibels (klaxon), un niveau insupportablement bruyant.

En règle générale, le ronflement est sans danger pour la santé de son auteur (voir également encadré) mais perturbe nuit après nuit le sommeil du conjoint ou de la conjointe, ce qui peut mettre la relation de couple à rude épreuve. Des bouchons d'oreille ou des chambres à coucher séparées peuvent constituer une solution d'urgence pour désenvenimer le problème des nuisances sonores nocturnes. Mais à plus long terme, il faut déterminer les causes du ronflement et attaquer le mal à la racine.

Syndrome d'apnées du sommeil

Les ronflements peuvent aussi être dangereux, lorsqu'ils provoquent plusieurs fois par nuit des apnées (interruptions de la respiration) prolongées dans le sommeil. Les hommes d'âge moyen sont les plus touchés par le syndrome d'apnées du sommeil. Chez la plupart de ceux qui sont affectés, les voies respiratoires supérieures s'obstruent plusieurs fois par

nuit, réveillant le dormeur, mais si brièvement qu'il n'en garde aucun souvenir. Ces réveils fréquents raccourcissent les phases réparatrices de sommeil paradoxal et profond. La lutte pour respirer épuise en outre l'organisme.

En journée, les personnes affectées sont fatiguées et se plaignent de maux de tête et d'irritabilité. Comme leur risque d'hypertension, d'infarctus et d'AVC est

fortement augmenté, il est important que l'apnée du sommeil soit décelée à temps pour éviter des affections consécutives graves.

snoreeze n'est pas un remède contre l'apnée du sommeil. En cas d'interruptions prolongées de la respiration lors des ronflements, consultez un médecin ou un centre de médecine du sommeil accrédité.

Facteurs favorisant les ronflements

Les facteurs et états suivants peuvent accentuer les ronflements:

- **l'alcool**, notamment avant le coucher (petit verre pour s'endormir) peut provoquer un relâchement excessif des muscles et amplifier les ronflements.
- **le surpoids**: les graisses sont aussi stockées dans la gorge – le tissu du pharynx peut être plus mou et donc vibrer plus vite avec la respiration.
- **le sommeil sur le dos** peut rétrécir les voies respiratoires et bloquer en partie le passage d'air. Dormez donc de préférence sur le côté.
- **les médicaments** peuvent assécher les voies respiratoires et augmenter les ronflements.
- **la nicotine**. Fumer irrite la gorge, les muqueuses peuvent gonfler et restreindre le passage d'air.
- **l'air sec** déshydrate les muqueuses: leur souplesse et leur élasticité diminuent, elles peuvent être irritées et gonflées.
- **un nez bouché** suite à un refroidissement ou une allergie: cela réduit le flux d'air à travers le nez et oblige à respirer par la bouche.
- **les boissons caféinées**
- d'autres caractéristiques physiques, comme une luette plus longue que la normale, une cloison nasale déformée, des polypes, des amygdales palatines et pharyngiennes hypertrophiées/enflées, un voile de palais épais, une mâchoire mal alignée peuvent obstruer partiellement les voies respiratoires et provoquer le ronflement.
- L'âge, le sexe, l'hérédité et certaines maladies orphelines influencent également le ronflement.



Trois solutions pour un sommeil paisible!

snoreeze feuilles

Prenez une feuille avant le coucher, collez-la sur votre palais et laissez-la se dissoudre durant la nuit. Le contenu (quatorze feuilles) suffit pour quatorze nuits paisibles.

snoreeze spray gorge

Le spray gorge lubrifie activement les tissus mous du pharynx et aide ainsi à réduire ses vibrations. Trois pulvérisations sur le palais avant le coucher. Le contenu (22 ml) suffit pour 50 nuits environ.

snoreeze spray nasal

30 pour cent environ des personnes concernées ronflent par le nez. Le spray nasal snoreeze agit grâce à l'huile active déposée sur les muqueuses nasales et réduit les ronflements liés à un rhume, une allergie ou au nez bouché. Deux pulvérisations par narine avant le coucher. Le contenu (10 ml) suffit pour 25 nuits environ.

Technologie de pointe, principes actifs naturels et études cliniques

- snoreeze est un mélange unique de principes actifs naturels microscopiques encapsulés à effet longue durée.
- snoreeze agit sur les causes du ronflement: les tissus concernés sont assouplis, ce qui évite les vibrations à l'origine des ronflements.

L'efficacité de snoreeze est attestée par plusieurs études cliniques. snoreeze est disponible dans les pharmacies et les drogueries. Vous trouverez également des informations complémentaires et des conseils sur: www.dolsan.ch

Conseils

- bougez beaucoup, le sport raffermi aussi les muscles de la gorge.
- Réduisez le stress quotidien.
- Relevez la tête de lit, cela facilite la respiration.