

Les ronflements sont souvent dus à une sécheresse des muqueuses nasales et buccales. snoreeze les hydrate durablement et les assouplit. Chaque nuit. Ce qui, des études le montrent, est également bénéfique pour le ou la partenaire.

# Ronflements

## Solutions pour un sommeil calme



Un tiers environ des Suisses souffre de problèmes de ronflement, généralement dus à un relâchement des tissus situés au fond de la gorge. Lorsque l'air inspiré franchit ce passage, la luette, le voile du palais et les parois du pharynx se mettent à vibrer. Et lorsque ces vibrations sont suffisamment importantes, elles deviennent audibles.

Les ronflements sont l'une des premières causes de sommeil agité et, au sein d'un couple, peuvent priver chaque nuit le ou la partenaire d'un sommeil réparateur, décisif pour la santé, mettant ainsi la relation à rude épreuve.

Faire chambre à part ou utiliser des bouchons d'oreille peut constituer une solution d'urgence pour réduire transitoire-

ment les problèmes de bruits nocturnes. A plus long terme, il convient toutefois d'élucider les causes du ronflement et d'y remédier de manière ciblée. Si les ronflements s'accompagnent plusieurs fois par nuit d'apnées du sommeil prolongées (interruptions de la respiration), il est nécessaire de consulter un médecin. Dans le cas des ronflements «ordinaires», des principes actifs sélectionnés et coordonnés entre eux peuvent ramener la paix nocturne tant espérée en hydratant et en assouplissant les tissus.

### **snoreeze: efficacité prolongée grâce aux sphérolites**

La clé de l'efficacité d'un produit anti-ronflement réside dans sa longue durée

### **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.



Pour un sommeil calme: snoreeze feuilles antiroufflement, snoreeze spray gorge antiroufflement et snoreeze spray nasal antiroufflement.

d'action. Afin de garantir celle-ci, les trois produits snoreeze – le spray gorge, les feuilles et le spray nasal – emploient une technologie sophistiquée et brevetée: les principes actifs sont encapsulés dans des microbilles utilisées pour produire des sphérolites (agrégats) plus grands, qui adhèrent bien à la muqueuse et libèrent progressivement les substances actives grâce à l'action enzymatique des microbilles disposées en couches successives. Les sphérolites assurent de ce fait une libération retardée pendant toute la durée du sommeil et agissent jusqu'à huit heures, comme des études l'ont montré.

### Etudes d'efficacité

Deux études cliniques in vivo attestent l'efficacité des feuilles antiroufflement snoreeze. La première impliquait 102 couples âgés de 40 à 65 ans et a confirmé une réduction significative du volume sonore ainsi que de la fréquence des ronflements. La seconde, une étude randomisée, contrôlée contre placebo et réalisée conformément aux règles des Bonnes Pratiques Cliniques (BPC), portait sur 50 personnes. Elle a montré que les feuilles antiroufflement snoreeze réduisaient la fréquence des ronflements et les difficultés respiratoires des dormeurs et avait un avantage considérable pour les couples, puisque chacun des deux partenaires avait plus d'énergie et était moins stressé. Les cinq études cliniques in vivo effectuées sur le spray

gorge snoreeze attestent elles aussi toutes son efficacité. La plus récente, une étude en double aveugle randomisée, contrôlée contre placebo et conforme aux directives BPC, réalisée auprès de 50 volontaires aux habitudes de ronflement avérées, a confirmé l'efficacité du spray gorge en termes de fréquence et de volume sonore des ronflements, de respiration plus facile et de diminution du stress pour le partenaire. Une étude sur le spray nasal snoreeze a donné des résultats comparables au regard de l'efficacité du produit (fréquence et volume sonore des ronflements) et de l'amélioration de la qualité de vie du partenaire.

### Trois solutions pour un sommeil paisible

#### snoreeze feuilles antiroufflement

Avant de vous endormir, dans l'avion par exemple, prenez une feuille, collez-la sur le haut du palais et laissez-la fondre lentement. Elle agit en lubrifiant activement les tissus mous de la gorge et contribue à réduire les vibrations qu'ils produisent. Le contenu (14 feuilles) est suffisant pour 14 utilisations.

#### snoreeze spray gorge antiroufflement

Le spray gorge snoreeze agit en lubrifiant activement les tissus mous de la gorge et contribue à réduire les vibrations qu'ils produisent. Trois pulvérisations sur le palais avant de vous endormir.

Le contenu (22 ml) est suffisant pour 50 nuits paisibles environ.

#### snoreeze spray nasal antiroufflement

30 pour cent à peu près des personnes concernées ronflent par le nez. Le spray nasal snoreeze agit en lubrifiant activement les muqueuses nasales et réduit les ronflements dus au nez bouché. Deux pulvérisations dans chaque narine avant de vous endormir.

Le contenu (10 ml) est suffisant pour environ 25 nuits paisibles.

Une utilisation combinée du spray nasal et du spray gorge, par exemple, est possible et souvent recommandée.

## 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.