

Horreur : il ronfle !

La première victime des ronflements n'est pas le ronfleur lui-même. Ce sont les conjoints qui sont les plus incommodés par les sonorités nocturnes. En conséquence, les couples font chambre à part et certains disent même que les ronflements incessants seraient une véritable cause de divorce. Légende urbaine ? Pas si sûr...

Texte: Axelle van Harten

Le ronflement se produit lorsque la luette et les tissus mous du palais se relâchent. En inspirant, cela provoque un peu le même effet que des rideaux claquant au vent.

Entre 30 et 50 ans, environ 60% des ronfleurs sont des hommes. Après 60 ans, l'écart se réduit et plus de femmes sont touchées. D'après des études américaines, 45% des adultes ronflent occasionnellement et 25% régulièrement.

En général, le ronflement ne nuit pas à la santé du dormeur, tout au plus assèche-t-il la gorge. Il peut

avoir de multiples causes. Un nez congestionné par des allergies ou un rhume peut provoquer un ronflement occasionnel, ou encore l'absorption d'alcool ou de tranquillisants.

Le surpoids est la cause principale des ronflements réguliers chez les adultes. Parmi d'autres facteurs,

Généralement, une personne qui a un ronflement moyen, émet des bruits d'environ 50 décibels. Cependant, 10% des ronfleurs ont un ronflement majeur, qui peut parfois dépasser 95 décibels ! Imaginez dormir à côté d'un métro qui passe. Il est évident qu'un tel niveau de bruit ne peut que pro-

« Une personne qui a un ronflement moyen, émet des bruits d'environ 50 décibels »

il y a aussi les amygdales trop volumineuses ou les polypes dans les voies nasales.

voquer des insomnies chez le conjoint. Alors oui, dans ces circonstances, la chambre à part est très



tentante. Et le divorce ? Disons que dormir séparément ou ne pas dormir du tout, ça crée indéniablement un climat propice au conflit.

Des solutions ?

Les solutions dépendent du ronflement. S'il est léger et ne dérange personne, il n'y a pas forcément de raison d'y remédier. S'il est moyen et ponctuel, il faut résoudre la cause temporaire. Par exemple, si vous avez le nez bouché et que ça vous fait ronfler, le meilleur traitement est un décongestionnant nasal. Dans tous les cas, il faut aussi essayer de

dormir sur le côté.

Si le ronflement est permanent et/ou majeur, il vaut mieux consulter un médecin afin de déterminer les causes précises de ce qu'on appelle la ronchopathie. Les méthodes douces peuvent être efficaces dans certains cas, néanmoins, il faut parfois envisager des solutions plus invasives, comme des traitements chirurgicaux ou la somnoplastie (cautérisation dans les muscles du voile du palais par radiofréquence).

Quoiqu'il en soit, il faut réagir. Cela ne vaut pas la peine de laisser un couple s'effriter pour de simples ronflements.

Le tabac, ennemi public numéro 1.

Le discours anti-tabac peut sembler parfois pesant et même excessif. Le fumeur se sent souvent paria de la société. Pourtant, les dégâts provoqués par le tabac sont tels que la lutte contre le tabagisme est loin d'être exagérée.

Texte: Axelle van Harten

Bronchites chroniques, cancer du poumon ou problèmes cardiovasculaires, ces pathologies largement attribuées au tabagisme sont connues et reconnues. Elles sont d'ailleurs souvent citées comme exemple de la lutte anti-tabac. Toutefois, on ne compte plus les autres maladies dont le tabac est le premier responsable. Il y a,

Le tabac et l'ORL

Le cancer du larynx est le deuxième cancer du fumeur. On en parle moins parce qu'il est moins meurtrier que le cancer du poumon. Pourtant, ce néoplasme peut être pernicieux car il s'installe souvent discrètement.

Le cancer de la bouche commence souvent par des aphtes ou des ulcères parfois, accompagnés de saignements. Ces tumeurs

ce polluant. Le tabagisme passif est loin d'être anodin et est impliqué dans la précocité des problèmes respiratoires des plus jeunes.

Quid de la pipe et du cigare ?

Malheureusement, ils ne sortent pas leur épingle du jeu. Le tabac s'avère mortel sous toutes ses formes. Les cigarettes roulées à la main sont probablement les pires. Les fumeurs en consomment généralement plus (elles sont moins chères), et tirent plus de bouffées. Les risques de cancers sont donc accrus par cette surconsommation.

La pipe ou le cigare sont aussi dangereux que la cigarette. Même si on n'avale pas la fumée, celle-ci reste tout de même dans la bouche (et en partie dans la gorge), et donc les risques des cancers ORL sont les mêmes qu'avec la cigarette. L'incidence plus faible de la pipe et des cigares sur les cancers du poumon est essentiellement due au fait qu'on commence à les fumer plus

tard plutôt qu'à une dangerosité moindre. L'image d'un certain statut social du fumeur de pipe ou de cigare est à combattre, ces produits tabagiques ne sont pas moins dangereux que la modeste cigarette.

N'en déplaise aux fumeurs, le

tabac est vraiment l'ennemi numéro 1 de la santé. 40% des cancers pourraient être évités et le tabagisme est la cause principale de cancer évitable. Alors, courage, c'est le moment des bonnes résolutions de 2008.

« Le tabac s'avère mortel sous toutes ses formes. »

bien sûr, tous les néoplasmes : cancers du larynx, de la bouche et même de l'estomac, etc. Mais il ne faut pas oublier l'asthme, les allergies, les problèmes de peau et tant d'autres maladies qu'il est impossible d'en faire la liste exhaustive.

se soignent plutôt bien mais elles sont néanmoins synonymes de chirurgie et radiothérapie.

La fumée de tabac est une des principales nuisances au niveau de la pollution intérieure. Les problèmes d'allergies, notamment chez les enfants, se voient aggravés par

