



Occus restium
vollabo repudandis
et utature et volorep
magnat doloriassunt
lam quatem cus.

gettyimages
izusek

Ronflements au féminin... Attention pas si anodins !

PLUS FRÉQUEMMENT ATTRIBUÉS AUX HOMMES ET SOUVENT SOURCES DE RAILLIERES, LES RONFLEMENTS TOUCHENT AUSSI LES FEMMES. S'ILS SONT ASSOCIÉS À DES PROBLÈMES RESPIRATOIRES LA NUIT, ILS PEUVENT AVOIR DE VRAIES CONSÉQUENCES SUR LEUR SANTÉ, COMME SUR LEUR MORAL, ILS NE SONT VRAIMENT PAS À PRENDRE À LA LÉGÈRE.

PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR

« Docteur, je ronfle et j'ai honte ; c'est moche et ça fait vieux ! » C'est souvent comme cela que les femmes viennent consulter et débarquent dans mon cabinet » indique le Dr Marc Blumen, ORL à l'Hôpital Foch à Suresnes. On imagine souvent que seuls les hommes ronflent. En réalité, s'ils le font un peu plus - parce qu'ils sont souvent plus touchés par les problèmes de surpoids et ne sont pas protégés par leurs hormones - les femmes ne sont pas en reste et ne le savent pas toujours. « Concrètement, en tant que femme, on peut ronfler de petite fille à grand-mère, sans distinction. » explique le Dr Blumen.

Pourquoi le diagnostic du ronflement avec apnées tarde-t-il chez les femmes ?

« Des études plus longues, des carrières qu'elles privilégient plus souvent, des nuits où l'on flirte plus que l'on ne dort... Les ambitions des femmes ont évolué, si bien qu'elles restent célibataires plus longtemps qu'avant. Résultat, personne n'est là pour leur faire remarquer qu'elles ronflent et qu'elles font éventuellement des apnées » précise le Dr Blumen.

D'autant que les hommes ont souvent le sommeil plus lourd que les femmes, habituées à rester sur le qui-vive pour les enfants durant la nuit ; qu'on a longtemps appris aux médecins que « seuls les hommes faisaient des apnées et que la symptomatologie présentée par les femmes est un peu différente que celle des hommes concernant les apnées : fatigue importante plutôt que somnolence, voire insomnie. Enfin, parce que c'est n'est pas politiquement correct, les femmes ne se plaignent pas autant que les hommes » ajoute le Dr Blumen. « Souvent, on constate quand même un pic de consultations à la rentrée. Il s'explique par le fait qu'en été, les couples ont passé plus de temps à dormir dans la même chambre et n'ont pas supporté les ronflements de l'autre ou les remarques assassines à ce sujet » plaisante le médecin.

Qui sont les femmes qui consultent ?

« J'ai plusieurs types de patientes qui viennent me voir au cabinet, sachant que chez elles, les ronflements sont très liés aux variations hormonales » explique le Dr Blumen. « Celles d'une vingtaine d'années sont

celles à qui l'on a dit qu'elles ronflaient, et qui ont du mal à l'accepter » décrypte le médecin. Ce n'est donc pas par soucis de santé qu'elles passent la porte de leur ORL adoré, mais parce qu'elles ont honte, quand bien même elles dorment seules. C'est un fait, aujourd'hui, si l'on en croit la société, la femme doit être belle dans la journée, comme dans la nuit. « J'ai aussi le cas de la femme qui, parce qu'elle a une seconde vie après un divorce, apprend qu'elle ronfle et vient consulter » poursuit le Dr Blumen. Cette même tranche d'âge est touchée de plein fouet par la ménopause, dont les bouleversements hormonaux ont des conséquences sur sa prise de poids, d'où des ronflements plus fréquents. À partir de là, il n'y a d'ailleurs plus de vraie différence entre les sexes de ce point de vue. « J'ai bien sûr des femmes de tous les âges, qui viennent me voir suite à des troubles liés au sommeil : fatigue inexplicable jusqu'à l'épuisement, somnolences, insomnies importantes... » indique le Dr Blumen, « mais c'est plus difficile pour les femmes de prendre conscience qu'elles sont très fatiguées, car elles sont souvent en état d'hypervigilance » reprend le médecin. « Enfin, il faut aussi prendre en compte la femme qui ronfle pendant sa grossesse, soit 50% d'entre elles (celles qui le faisaient déjà avant ou étaient en surpoids le feront d'autant plus, les autres ronfleront peut-être légèrement) » termine le médecin. Or, si les ronflements sont associés à des apnées du sommeil, cela peut causer un diabète gestationnel (les risques sont multipliés jusqu'à trois) ou une hypertension artérielle (trois fois plus de risques) et un retard de croissance est possible pour le fœtus.

NOTRE
EXPERT



DR MARC
BLUMEN
ORL à l'Hôpital Foch
à Suresnes et au
Centre Médical
Veille Sommeil Paris.

Les conséquences des ronflements

L'impact est double. Tout d'abord, « ils jouent sur la vie de couple et sa patience, qu'ils peuvent mettre à rudes épreuves. Car en ronflant avec des apnées, c'est non seulement son sommeil que l'on perturbe, mais aussi celui de l'autre. Si le sommeil du conjoint

Apnée en sommeil paradoxal au féminin

Parmi les personnes souffrant d'apnée du sommeil, on estime que 10 à 30 % et plus particulièrement des femmes de moins de 55 ans, ne font des apnées que durant leurs phases de sommeil paradoxal. Cette phase qui occupe environ 20% du temps de sommeil comprend une activité cérébrale intense et s'accompagne de mouvements oculaires importants. Pourtant, la personne dort (normalement) profondément. Cela peut

fortement augmenter le risque de troubles cardio-vasculaires ou de tension artérielle, car les apnées se font sur un laps de temps de nuit très réduit. En outre durant le sommeil paradoxal, moment où nous avons tendance à rêver, corps et esprit sont très liés, comme en connexion. Si le corps s'étouffe, l'esprit va alors lui aussi avoir des images d'étouffement dans ses rêves, qui vont nous faire nous réveiller (pendaison, étouffement, chute dans un trou noir, noyade...).

est léger, ça peut devenir un calvaire pour lui ! » indique le Dr Blumen. Cela provoque des micro-éveils chez le ronfleur (par les apnées) et chez son conjoint (par le ronflement) qui, en se multipliant, ont pour conséquences de créer irritabilité, problèmes de mémoire et de concentration, somnolence dans la journée, mauvaises performances au travail... « Pour le bien du couple, il m'arrive de conseiller de dormir en léger décalé ou de faire chambre à part si cela pose problème, surtout dans des couples qui ont passé de nombreuses années ensemble et à qui la chambre séparée donne un confort supplémentaire ». Mais les ronflements jouent aussi sur la santé à long terme, par le biais des apnées, si ces dernières sont présentes » explique le Dr Blumen. Dans ce cas, le débit d'air qui passe dans le système respiratoire est bloqué pendant plus de 10 secondes et crée un défaut d'oxygénation dans l'organisme, favorisant le risque d'hypertension, d'AVC, de diabète, de surpoids pour celui qui en souffre...

Je sais que je ronfle, qui consulter ?

Du médecin généraliste (formé aux pathologies du sommeil) au somnologue, en passant par le pneumologue, l'ORL ou encore le cardiologue, tous pourront vous faire un test d'apnée du sommeil - seul test probant pour les déceler - et traiter des apnées modérées à sévères. En revanche, le seul à pouvoir prendre en charge un ronflement sans apnées avec tous les moyens existants, est l'ORL. C'est lui ensuite, qui pourra, réaliser une chirurgie légère ou un peu plus importante, selon les cas.

Quelles solutions mettre en place ?

« Je ne soigne pas une femme comme je soigne un homme » explique le Dr Blumen avant de préciser : « avant, on mettait tout le monde dans le même panier. Aujourd'hui, on sait que les profils sont différents et qu'il est important de prendre la personne avec son sexe, son âge, ses doléances, ses attentes... On ne raisonne pas de la même manière, sinon cela ne fonctionne pas ». L'important est déjà de comprendre le type et l'importance de la gêne (sociale, conjugale) et du problème respiratoire associé... ou pas. En plus de l'examen clinique et du surpoids potentiel qui peuvent être liés, on adapte le traitement et on tente de revoir l'alimentation en évitant les variations de poids. S'il s'agit d'un ronflement positionnel, des accessoires peuvent faire changer de posture la nuit. On peut aussi réduire l'épaisseur des muqueuses du nez bloquant le passage vers la gorge au laser après avoir effectué des tests thérapeutiques, rigidifier ou supprimer une partie du voile du palais, enlever les amygdales, mais aussi, faire porter une orthèse dentaire sur mesure ou en cas d'apnées du sommeil sévères porter un appareil de PPC (pression positive continue) en particulier