maBouchemaSanté
ufsbd

Les fiches conseils de l'UFSBD

RONFLEMENT ou Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) : Comment dormir en pleine santé, sans ronfler ?

À savoir

L'apnée du sommeil et les ronflements sont extrêmement fréquents et font partie des troubles respiratoires du sommeil : 1 adulte sur 4 ronfle régulièrement et 5 à 15% de la population adulte souffre d'apnée du sommeil.

Ces deux troubles ont la même origine : l'obstruction partielle ou complète des voies aériennes supérieures au niveau du pharynx.

Pour aller plus loin

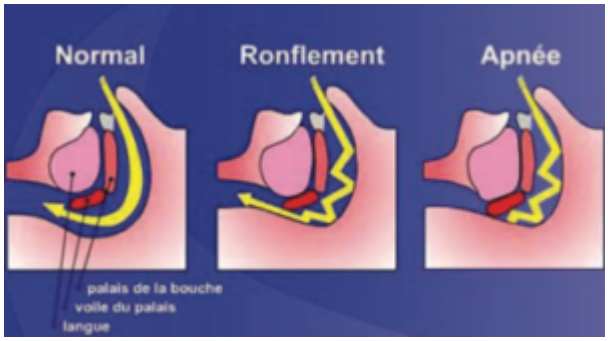
LE RONFLEMENT

Le ronflement provient de la vibration des tissus souples (luette, voile du palais et/ou de la base de langue) sous l'accélération du passage de l'air. Cette accélération intervient pendant une obstruction partielle ou suite à une obstruction complète des voies aériennes supérieures.

L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

Elle se définit par la répétition d'obstructions respiratoires complètes (apnées) ou partielles (hypopnées). L'apnée obstructive du sommeil est une forme sévère du ronflement qui aura évolué, notamment avec l'âge ou la prise de poids. Ces phénomènes d'obstruction partielle ou complète peuvent être favorisés par certains facteurs anatomiques : luette allongée, voile du palais épais, grosse base de langue, amygdales volumineuses, mandibule en arrière

La recherche montre désormais le lien étroit entre le SAOS et d'autres pathologies chroniques graves telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité.
Son traitement repose principalement sur la VPPC (air pulsée via une machine et le port d'un masque respiratoire) est très efficace.
Depuis quelques années, la HAS (Haute Autorité de Santé) préconise le traitement par orthèse d'avancée mandibulaire pouvant être prise en charge par l'assurance maladie en fonction de la sévérité de l'apnée du sommeil.



À retenir

L'apnée obstructive du sommeil peut être traitée par la réalisation d'une orthèse d'avancée mandibulaire :

Sa prescription nécessite la collaboration entre un spécialiste du sommeil (diagnostic, traitement, suivi) et un chirurgien-dentiste ayant des connaissances à la fois sur le sommeil et sur l'appareil manducateur (examen dentaire, prise d'empreintes, ajustement et réglages).

La prescription sera précédée d'un examen dentaire pour éliminer toute contre-indication dentaire ou articulaire

Informations mises à jour le 23 février 2024