

## Les ronflements et apnées du sommeil :

Egalement méconnues, les apnées du sommeil, à la nocivité bien connue, concerneraient jusqu'à 25% de la population. Une nouvelle fois, le traitement proposé ici n'a en aucun cas pour but d'enlever les appareillages médicaux prescrits par les médecins mais il a pour but d'agir en amont en limitant les facteurs de risques ou de permettre au patient de mieux supporter ses appareillages. Le traitement manuel aura pour but de libérer les tensions favorisant notamment la constriction du pharynx. La rééducation motrice fonctionnelle consistera surtout en un travail respiratoire favorisant une bonne respiration nasale et une bonne tonification de la langue permettant son bon positionnement. En complément un appareillage (type TRP) nocturne très discret favorisant la bonne position linguale réflexe peut être proposé. Il est fabriqué et fourni par un dentiste formé. Le but final est par un travail actif et un, changement d'habitude diurne de modifier un comportement nocturne. Le travail d'éducation thérapeutique du patient consistera en un apprentissage d'un nettoyage nasal efficace et de l'ensemble des positions évitant ces ronflements.