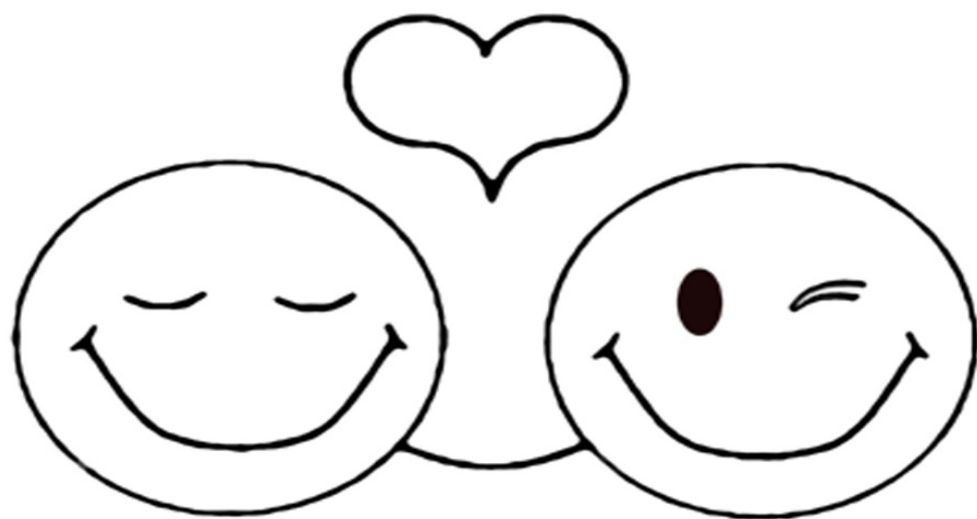


Jacques Cazan

COMMENT J'AI CESSÉ DE RONFLER



Jacques Cazan

Comment j'ai cessé de
ronfler

Exercices pour soigner ronflements et apnées du sommeil

© Jacques Cazan, 2018

ISBN numérique : 979-10-262-1654-4



Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-Propos

Cher lecteur, homme ou femme, femme ou homme – *je ne sais qui placer en premier, car la galanterie, comme vous le savez... oui, mais lorsqu'il s'agit de ronflements...*

Bref, cher lecteur disais-je, si vous avez ce livre devant les yeux, c'est que vous êtes probablement, soit « ronfleur », soit « ronflé ».

« Ronfleur », « ronflé »..., pour simplifier mon propos j'utilise le terme masculin « ronfleur » pour une personne qui possède cette caractéristique particulière non considérée à proprement parler comme une maladie : la « ronchopathie » – *mot ambigu au demeurant, car celui ou celle qui ronchonne n'est pas celui ou celle qui ronfle en général* – et j'appelle la « victime » des ronflements, le « ronflé ». Je m'adresse dans ce livre, parfois à l'un, parfois à l'autre.

En France, au moins dix millions de personnes sont concernées. Contrairement aux idées reçues, le ronflement et les apnées du sommeil ne concernent pas seulement les personnes âgées ou en surpoids. Par exemple une jeune femme de vingt-cinq ans dotée d'une masse corporelle normale peut avoir un problème de ronflement intense, et une personne âgée et très « enveloppée » ne ronflera pas forcément. Il n'y a donc pas de profil type définitif.

Ne désespérez pas, le ronflement n'est pas une calamité sans remède. Il existe des possibilités jusqu'ici jamais évoquées que vous trouverez en troisième partie de ce livre. J'ai cherché, j'ai expérimenté sur moi-même des méthodes naturelles qui ont d'abord atténué mes ronflements et mes apnées du sommeil de manière significative, puis les ont fait disparaître.

Le « ronfleur » et le « ronflé »... on ne sait parfois lequel des deux est le plus malheureux. Culpabilité pour l'un, colère pour l'autre. Un espoir de changement est toujours le bienvenu. L'essentiel étant que la méthode soit efficace et qu'elle soit saine ; c'est le cas ici. « L'essayer c'est l'adopter », la fameuse formule populaire nous montre la voie. Vous ne risquez rien, à part

une vie meilleure !

Sous ce ton qui se veut léger, afin d'adoucir un peu la chose, se cache l'intention de traiter un problème grave extrêmement répandu qui souvent « ne se dit pas »... En effet la honte, la fierté, la susceptibilité ou le désarroi font que souvent « on en parle pas » ou qu'on le nie.

Cette question est en effet très délicate et les proches du ronfleur ne savent pas toujours comment s'y prendre. Si je peux me permettre un conseil, allez-y avec douceur et délicatesse... et finesse.

Je sais que ce n'est pas facile, surtout lorsqu'on se retient d'en parler depuis un long moment, parce que plus on attend, et plus il est difficile d'aborder le sujet. Comme si on entamait un processus de « mensonge pieux » – *pour ne pas faire de peine au ronfleur par nos révélations* – dont on ne sait sortir que par un coup d'éclat.

Oui, le ronfleur peut se sentir trahi qu'on lui ait caché la vérité si longtemps. C'est malheureusement souvent excédé que le « ronflé » se rebelle d'un seul coup et avec violence, parfois en public ou devant des amis.

Bien qu'il y ait heureusement des cas où ronfleur et ronflé vivent en parfaite harmonie, l'un n'étant pas gêné par l'autre, ou bien, chacun ronflant de son côté, le bruit de l'un couvre le bruit de l'autre, ce n'est hélas pas le profil le plus fréquent, et la plupart du temps, la sérénité n'est pas au rendez-vous.

Car il faut reconnaître que la vie du ronflé n'est pas facile. Dans les couples par exemple, la personne aimée avec laquelle on vit depuis un moment plus ou moins long, se transforme progressivement et sans raison apparente en un grogneur cacochyme peu ragoûtant, provoquant ainsi un sentiment mélangé, fait de surprise, de gêne, parfois de répulsion, et bien souvent de déception. Vient ensuite le temps de la fatigue, physique et nerveuse. Entraînant avec elle une cyclothymie balancée entre résignation et colère, compréhension et révolte. Partagée entre son attachement à la personne qui ronfle et la volonté de faire cesser le supplice, le « ronflé » est dans une double contrainte qui ne tarde pas à le faire exploser dans le meilleur des cas, ou parfois implorer, ce qui sous-entend le renoncement à soi-même et

n'est bon pour personne.

Il arrive aussi que le ronfleur se moque éperdument de ce qu'il fait subir, et impose un véritable enfer au ronflé. Alors, quand la coupe est pleine, la guerre est déclarée. Il suffit pour s'en convaincre de lire certains blogs et forums sur le sujet. Révoltes qui sont généralement fomentées par des femmes puisqu'elles sont, doit on le rappeler, majoritairement « ronflées ».

– Ronflé(e)s, j'ai pensé à vous et je vous propose quelques exercices en fin d'ouvrage pour vous aider à retrouver un peu de calme -

A la lumière de ce qui vient d'être dit, il serait donc préférable d'en parler dès le début et avec diplomatie. Car en fait, le but étant de trouver une solution et celle-ci ne pouvant venir que du ronfleur lui-même, il faut que celui-ci y mette de la bonne volonté et qu'il soit prêt à « se bouger ». Trouvons donc les meilleures manières d'aborder la chose...

Formules à éviter

« T'as pas arrêté de ronfler, j'en peux plus... »

« Je suis crevé(e), à cause de tes ronflements je n'ai pas fermé l'œil de la nuit... »

« Tu ronfles, ça fait un bruit insupportable, et c'est pas la première fois... »

« Nos amis n'ont pas pu s'endormir avant le petit matin, je crois qu'ils ne reviendront plus à cause de toi... »

Je vous laisse imaginer les possibilités oratoires les plus agressives et donc les plus vexantes pour quelqu'un qui, il ne faut pas l'oublier, ne le fait pas « exprès ». Il est lui-même victime de ses propres ronflements. En effet il semblerait que le sommeil du ronfleur soit aussi altéré par le bruit qu'il produit, même s'il ne l'entend pas consciemment. Cette altération du sommeil est très différente de celle du ronflé qui subit, éveillé, le supplice bien connu de « l'interdiction de dormir » cher aux spécialistes des interrogatoires musclés. Sauf que là, le ronflé n'a rien à avouer, à part peut-être son grand sentiment d'impuissance.

Ne pas oublier non plus que c'est souvent la nuit que la chose se produit et que les perceptions nocturnes sont décuplées : bruits, douleurs, « durée du temps » lors des insomnies, angoisses et j'en passe, tout est exacerbé. La réaction du ronflé sera donc souvent plus violente que si cela se passait de jour. Et quand le ronflé s'énerve en pleine nuit en réveillant avec dureté son « voisin de sommeil », par un « *schuuut !* », ou un rappel à l'ordre vocal : « *c'est pas possiiiible !* », voire un bon coup dans les côtes avec la pointe du coude, le ronfleur le reçoit généralement (et on peut le comprendre) comme une intervention extrêmement violente. Il est réveillé en sursaut et ça lui fait « sauter » le cœur. Il ressent ce réveil brutal comme injuste, car il est inconscient de ce qu'il fait subir à l'autre et ne se vit pas lui-même comme responsable, du moins pas dans le sens d'une quelconque volonté de nuire.

C'est donc un très mauvais départ pour que les choses aient une chance de s'améliorer entre ronfleur et ronflé !

Formules plus adaptées

« tu ronfles un peu la nuit, est-ce que tu es enrhumé(e) en ce moment ? »

« j'ai été réveillé(e) par des ronflements cette nuit, je ne sais pas si ça vient de toi ou de moi... ou bien j'ai peut-être rêvé... »

« j'ai l'impression que je n'ai pas très bien dormi cette nuit, est-ce qu'on t'as déjà dit que tu ronflais un peu parfois ? ce serait peut-être ça... »

« nos amis m'ont dit avoir entendu des ronflements, je ne sais pas si ça vient de toi ou de moi ».

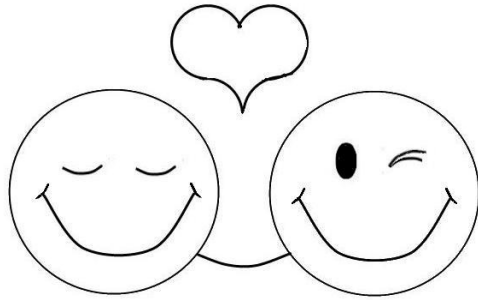
Il est possible que ces expressions vous paraissent un peu édulcorées, limite « nian-nian », mais au petit matin, rien n'est trop diplomate pour commencer à faire germer en douceur le doute dans l'esprit d'un ronfleur. Surtout si c'est la première fois qu'on lui en parle...

Quant à ceux qui sont déjà « au courant », inutile de prendre des gants avec eux, autant jouer franc-jeu pour que le travail commence au plus vite n'est-ce pas ?

Pour les personnes seules

On parle toujours des ronfleurs en fonction de la gêne occasionnée aux ronflés. C'est le cas qui semble le plus fréquent, mais il ne faut pas oublier que les personnes dormant seules peuvent ronfler elles aussi, ou présenter un syndrome d'apnée du sommeil sans le savoir, puisqu'elles n'ont personne à côté d'elles pour en témoigner. Elles ont souvent le réflexe de se dire que de toute façon, si elles ronflent, elles ne gêneront personne...

Or, outre le fait qu'elles peuvent être amenées à dormir ailleurs que chez elles, où elles risquent occasionnellement de gêner le sommeil des autres, elles peuvent aussi dans certains cas avoir des symptômes liés à l'apnée du sommeil, fatigue ou maux de tête par exemple, ou être gênées elles-mêmes, sans s'en rendre compte, par le bruit de leur propre ronflement, et ainsi se réveiller fatiguées... La pratique des exercices de ce livre, si elle diminue les troubles observés, pourra dans ce cas leur apporter quelque lumière.



Première phase

L'objectif du « ronflé »

L'objectif du « ronflé » est bien entendu de faire prendre conscience au ronfleur qu'il ronfle. Cela paraît une évidence et pourtant c'est un point fondamental puisque seul le ronfleur possède le pouvoir d'arrêter de ronfler. Il faut qu'il en ait l'intention et donc, préalablement, qu'il ait la conscience de son problème (ou plutôt, dans un premier temps, conscience du problème qu'il crée pour son entourage).

Selon la personnalité du ronfleur, il sera dans certains cas judicieux d'évoquer ses souffrances à lui : respiration difficile pendant la nuit et donc sommeil peu réparateur dont il dispose, qui explique qu'il a parfois des « coups de pompe » dans la journée, dans d'autres cas, d'invoquer plutôt la gêne du ronflé, en titillant la culpabilité du ronfleur pour qu'il « se remue » et fasse en sorte que cela cesse. Dans tous les cas, il faudra éviter les « règlements de comptes » le matin au petit déjeuner, que ce soit en famille ou entre amis sur une réflexion de l'un ou de l'autre. Car c'est souvent les « pieds dans le plat » d'amis invités à dormir, juste pour une nuit ou deux, n'ayant pas fermé l'œil et ne sachant d'ailleurs pas qui est le ronfleur, qui déclenchent les hostilités... !

Pourquoi prévenir le ronfleur ?

On peut aussi se demander si la meilleure solution ne serait pas de laisser le ronfleur dormir tranquille et d'acheter tout simplement des boules de cire ou de mousse, destinées à obstruer le conduit auditif et que l'on trouve facilement en vente libre. Mais, outre le fait qu'elles ne stopperont pas complètement le bruit, elles posent quelques problèmes plus ou moins gênants pour beaucoup de gens :

- Soit la personne ne supporte pas d'entendre ses propres « bruits intérieurs » : battement de cœur, respiration, flux sanguin.