

Dr Jean-Pierre WILLEM


102 maladies du XXI^e siècle

102 prescriptions naturelles

2^e édition révisée et augmentée

EXTRAIT



	<p>Ce pictogramme mérite une explication. Son objet est d’alerter le lecteur sur la menace que représente pour l’avenir de l’écrit, particulièrement dans le domaine de l’édition technique et universitaire, le développement massif du PHOTOCOPIAGE.</p> <p>Nous rappelons à nos lecteurs français que le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droits. Or, cette pratique s’est généralisée dans les établissements d’enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd’hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation, en France, du Centre français d’exploitation du droit de copie (CFC, 20 rue des Grands-Augustins, 75006 Paris) et en Belgique, de Reprobel (rue du Prince Royal 87 B-1050 Bruxelles).</p>
---	---



Toute reproduction, adaptation, représentation ou traduction, même partielle, du présent ouvrage, sous la forme de textes imprimés, de microfilms, de photographies, de photocopies ou de tout autre moyen chimique, informatique, électronique ou mécanique ne peut être réalisée sans l’autorisation écrite de l’éditeur.

Tous droits réservés pour tous pays
y compris les états de l’ex-URSS et la Chine.

©Marco Pietteur, *éditeur*

ISBN 978-2-87461-123-0

Dépôt légal septembre 2017/5053/CVII

39, avenue du Centenaire – B-4053 Embourg (Belgique)
Tél. ++32(0)4 365 27 29 • Tél./Fax ++32(0)4 341 29 21 • infos@mpeditions.com





Apnées du sommeil

L'apnée du sommeil est un arrêt respiratoire pendant le sommeil, de quelques secondes à une minute, souvent détecté par celui qui dort à côté, avec ronflements. Il peut y avoir plusieurs centaines d'apnées par nuit, ce qui provoque une baisse d'oxygène dans le sang et une fatigue.

Trois millions de Français sont touchés par les apnées du sommeil, mais seulement 500.000 en sont conscients. Sous-diagnostiqué, ce syndrome n'est pas anodin. Près d'un homme sur quatre et une femme sur dix arrêtent de respirer au moins toutes les douze minutes en moyenne au cours de leur sommeil. 90 % d'entre eux l'ignorent, selon les pneumologues. Le ronflement accompagné d'arrêts respiratoires (les apnées) est un syndrome encore méconnu.

Causes

Survenue d'épisodes brefs d'arrêts ou de diminution de la respiration pendant le sommeil.

La cause principale est une obstruction des voies respiratoires du fait d'un relâchement des muscles qui les entourent et qui permettent normalement leur ouverture pendant le sommeil ; plus rarement, il s'agit d'un trouble de la commande respiratoire au niveau du cerveau. Le surpoids est souvent présent avec une grosse langue. Les apnées surviennent après un dîner copieux rehaussé d'alcool.

L'obésité est très souvent en cause.

Une obstruction nasale (nez bouché, polypose nasale, allergie, végétations), une obstruction au niveau de la gorge (grosses amygdales, allergie, spasmes nerveux), ou une origine centrale (cerveau).

On note une corrélation avec :

1. Le diabète, l'hypertension et le syndrome métabolique.
2. Une rétrognathie (déformation de la mâchoire qui, de profil, paraît rejetée en arrière); un appareil dentaire est disponible pour la corriger.

3. Parfois, une impuissance (cause trop souvent négligée par les urologues et les sexologues). Les facteurs favorisants sont: la prise d'alcool, d'hypnotiques et d'autres médicaments (antidépresseurs).

Symptômes

Ronflements entrecoupés d'arrêts respiratoires qui paraissent interminables pour celui qui dort à côté. Au cours d'une apnée, le ronflement peut réveiller le malade qui éprouve une sensation d'étouffement ou d'angoisse. Le sommeil, peu réparateur, est suivi de fatigue au réveil, de maux de tête et de somnolences dans la journée, avec une baisse de la concentration, une irritabilité ou un état dépressif.

Évolution et complications

Les complications sont :

- une hypertension artérielle avec risque d'infarctus, accident vasculaire cérébral, résistance à l'insuline ;
- une augmentation du nombre des globules rouges (polyglobulie), ce qui rend le sang moins fluide ;
- une hypertension artérielle pulmonaire .
- les accidents du travail ou de la voie publique liés à la somnolence.

Fréquence

Le profil-type est un homme (ou une femme après la ménopause) obèse, entre 40 et 65 ans, consommateur d'alcool, jusqu'à 4% des hommes en seraient atteints.

Traitements classiques

Les premières mesures consistent en la suppression des facteurs de risque: obésité, alcool, somnifères, tabac.

La chirurgie est parfois indiquée dans les cas peu sévères, notamment la reconstruction de la zone au fond de la gorge où l'œsophage et la trachée se séparent. Cette intervention douloureuse peut générer des effets secondaires gênants (troubles de la déglutition, régurgitation des aliments, etc.).

Le meilleur traitement est l'utilisation la nuit d'une machine d'aide à la respiration avec un masque nasal qui permet, grâce à la pression qu'elle génère, de maintenir les voies respiratoires ouvertes en permanence (pompe à pression positive).

Traitement naturel

Homéopathie



- *Ammonium carbonicum* 7 CH, 3 granules 2 fois par jour : nez bouché la nuit, obésité avec somnolence dans la journée.
- *Lycopodium clavatum* 5 CH, 5 granules le soir : ronflement, obstruction du nez la nuit, irritabilité au réveil.
- *Nux vomica* 5 CH, 5 granules avant les repas : abus d'alcool, mets épicés, ronflement, nuit agitée.
- *Opium* 9 CH, 5 granules chaque soir en cas de pauses respiratoires, 5 granules avant le sommeil.

Remèdes selon les modalités (signes cliniques)

- *Calcarea carbonica* 9 CH : s'endort tôt le soir, réveils fréquents en sursaut, rêves effrayants, épuisé au réveil, sujet sédentaire, prenant du poids, suant de la tête.
- *Lycopodium clavatum* 7 CH : digestion lente avec ballonnements (ventre proéminent), nez bouché la nuit, sommeil agité (cris, sursauts), bâillements et somnolence le jour.
- *Opium* 9 CH : suite à la prise prolongée de barbituriques, soit envie de dormir sans endormissement, soit sommeil pseudocomateux, avec ronflements, bouche ouverte, yeux ouverts, respiration avec apnée, visage rouge et bouffi.
- *Kalium carbonicum* 9 CH : mauvais sommeil, ballonnement abdominal compressant le cœur, aggravé après 2 h du matin, tendance au poids et à l'œdème (jambes), épuisement, angoisse au niveau de l'estomac, toux nocturne (doit s'asseoir).
Fatigue, transpiration, sujet hypersensible (bruit, moindre bagatelle), « angoisse au creux de l'estomac », 5 granules avant le sommeil.

Conseils



L'appareil à air à pression positive semble améliorer certains cas, mais il ne résout pas le problème.

Il faut changer d'hygiène de vie : maigrir, faire du sport, manger sainement et faire des exercices de respiration plusieurs fois par jour. Pas d'alcool, pas de boisson gazeuse, pas de fruit à la fin des repas. Faire un lavage de nez avec de l'eau salée le soir, pour le dégager. Prendre 2 ampoules de granions de lithium vers 17 heures.

Relaxation, acupuncture, le chant, la musique avec instruments à vent (trompette, clarinette, harmonica, flûte).

Examens

Différents enregistrements au cours du sommeil permettent de porter le diagnostic : mesure du taux d'oxygène dans le sang, électro-encéphalogramme, etc.

Toute somnolence fréquente doit entraîner un enregistrement du sommeil dans une unité de sommeil ou chez un pneumologue équipé pour cet examen : la polysomnographie analyse la qualité du sommeil (à Paris, hôpital de l'Hôtel-Dieu).

Mesurez votre tour de cou. Au-delà du problème de surpoids, cette mesure est à prendre en compte. Un chiffre supérieur à 45-48 cm favorise le syndrome d'apnée. Il indique une accumulation du tissu graisseux qui appuie sur des voies aériennes supérieures (trachée, pharynx, etc.). Cela réduit, voire empêche, l'entrée de l'air.

Pour les personnes ne supportant pas le masque ou celles qui partent en voyage de courte durée, il est possible de recourir à des orthèses d'avancement de la mâchoire mandibulaire. Il s'agit d'une gouttière dentaire amovible, qui ne se porte que la nuit et permet de maintenir la mâchoire inférieure et la langue en avant. Cette technique permet de supprimer 30 à 40 % des apnées.

Le « *Head-Balance* » est un appareil qui agit sur l'articulation temporo-mandibulaire. En l'utilisant pour faire de la gymnastique buccale, on obtient une action relaxante et tonifiante sur la musculature. C'est un remède naturel, préventif et curatif pour beaucoup de personnes qui souffrent de migraines, tensions musculaires de la nuque, des épaules et du dos, apnées du sommeil, ronflements, bourdonnements des oreilles, grincements dentaires, etc., et qui ont un déséquilibre de l'articulation de la mâchoire. Head Balance 67350 Uhrwiller, tél. 03 88 72 50 41.

Apnée des prématurés

Un matelas vibrant

Le Dr David Paydarfar (université du Massachusetts, Boston) a conçu un dispositif dit de « stimulation par résonance stochastique » qui délivre, toutes les trente minutes dans un matelas, une vibration sonore subtile capable de stabiliser la respiration des bébés pendant leur sommeil.

Compléments nutritionnels

- Ail + CoQ10, 2 fois 2 gélules.
- Bioline® (oméga-3) : 2 fois 2 gélules.
- Radicolysé® (antioxydants) : 2 fois 2 gélules.

- Cynorrhodon vitamine C®: 2 fois 2 gélules.

Ces remèdes sont disponibles au Labo Phyt'Inov.

Antioxydants, oméga-3 (associé à un peu d'oméga-6), vitamines B (levure de bière).

- S. Norm® rééquilibrant physiologique des désordres biologiques liés aux ronflements. Les muscles et les tissus conjonctifs de la gorge peuvent être impliqués dans le ronflement. Une gélule le matin au lever, 2 gélules le soir avant le coucher. Disponible au Labo Han Biotech (tél. 03 88 23 58 31).
- Q.10 Synergie (Carnitine, Taurine, vitamines B). Fatigue chronique, une mesure par jour (800 mg) pendant le repas, laisser fondre en bouche. Disponible au Labo Natura*Medicatrix*.

