

santé | guide d'achat

produits anti-ronflement

Coups de coude, coups de pieds, sifflements... rien n'y fait. Il ronfle de plus belle. Heureusement, des nouveaux sprays vous permettent de passer des nuits paisibles.

PIERRE CHERVY



À INHALER RONFNYL

Cette solution évite l'assèchement des parois du nez et du pharynx. **Comment l'utiliser ?** Dans chaque narine, juste avant le coucher. Un flacon a une durée de cinquante nuits. **Nos conseils.** Fermez la bouche en inspirant profondément. Ne gardez pas le produit entamé plus de deux mois. Lab. Bioes, 13 € le flacon de 10 ml. Pharmacies et parapharmacies.



À VAPORISER QUIES SPRAY BUCCAL ANTI-RONFLEMENT

Les huiles de tournesol, olive, amande douce et sésame lubrifient la luette et tapissent la gorge. **Comment l'utiliser ?** Vaporisez deux fois au fond de la gorge, au coucher. Le spray dure un mois. **Nos conseils.** Attendez 20 secondes avant d'avaler, sinon le produit coule dans la gorge. Lab. Quies, 11 € les 60 ml. Pharmacies et grandes surfaces.



ADOUISSANT SPRAY ANTI-RONFLEMENTS

Les huiles de pépin de raisin et de sésame sont hydratantes et réparatrices. L'huile de noisette atténue les irritations. **Comment l'utiliser ?** Trois fois sur la partie postérieure de la langue et au moins 15 secondes en bouche avant d'avaler. **Nos conseils.** Il vaut mieux ne pas fumer et ne pas prendre de somnifères. Lab. Mercurochrome, 8,30 € les 20 ml. Grandes surfaces.



LONGUE DURÉE DOUCE NUIT

Des microsphères qui agissent sur la muqueuse nasale et libèrent leurs ingrédients naturels pendant environ huit heures. Un flacon dure un mois. **Comment l'utiliser ?** Au coucher, tête en arrière, pulvérisez une à deux fois dans chaque narine. **Nos conseils.** À utiliser à distance de la prise d'homéopathie (contient de la menthe). Lab. Persee Médica, 8 € les 10 ml. Pharmacies et parapharmacies.



À APPLIQUER BREATHE RIGHT

Munies de deux parties souples à effet de ressort, ces bandelettes adhésives dilatent les voies nasales. **Comment les utiliser ?** On les colle sur le nez et on les laisse en place (douze heures maxi !). Bizarre, l'impression d'avoir du Scotch sur le nez... **Nos conseils.** À éviter en cas de plaie ou de brûlure. Lab. Efficare, 6,90 € les dix bandelettes (petit et moyen format) et 7,10 € (grand format). Pharmacies et parapharmacies.

MENTION SPÉCIALE
pour son efficacité

EFFET MOUSSE

SILENCE®

Cet aérosol dépose sur les tissus de la gorge une mousse qui adhère au palais pendant toute la nuit. Le flacon dure un mois.

Comment l'utiliser ? Au coucher, pulvérisez une première fois au fond de la gorge pendant une seconde. Déglutissez, pulvérisez une seconde fois.

Nos conseils. Le produit frais se diffuse vraiment vite dans toute la bouche. Si vous avez pris de l'alcool juste avant, buvez d'abord un grand verre d'eau.

Lab. Persee Médica, 17,90 € le spray de 50 ml. Pharmacies et parapharmacies.



BON À SAVOIR

→ La cause du ronflement : les muscles de la bouche et du pharynx se relâchent, gênent le passage de l'air et font vibrer le voile du palais.
→ Un chiffre surprenant : 20 millions de Français ronflent. Des messieurs dans 80 % des cas.