

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.



## ADOUCISSANT 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.