

# DENTISTE

## Cessez de ronfler en 2012!

**E**st-il possible de réduire le ronflement d'une personne uniquement en faisant une série d'exercices avec la bouche ? Il semble que oui selon une étude publiée en mai 2009 par un groupe de chercheurs de l'université de Sao Paulo au Brésil. Portant sur une série d'exercices buccaux faite par un groupe de 16 patients apnéiques sur une durée de 3 mois, il s'agit d'une étude complexe et sérieuse.

Ces simples exercices, faits tous les jours, ont permis de réduire la fréquence et l'intensité des ronflements de manière significative chez les patients étudiés. On a aussi pu assister à une diminution significative de l'apnée chez ces mêmes patients.

La description des exercices est présentée sur le site [apneesolution.com](http://apneesolution.com). À l'aide d'une vidéo et d'instructions écrites, chaque exercice est expliqué simplement.

Je vous encourage à aller jeter un coup d'œil au site. En plus des exercices, on y retrouve un résumé des chroniques faites au Soleil depuis 4 ans, et une description des traitements pour le ronflement et l'apnée offerts au patient. Le site renferme aussi la copie d'un article que j'ai écrit pour une revue destinée aux médecins, soit l'Actualité Médicale. Cet article explique de façon claire ce que nous pouvons faire pour traiter l'apnée. Il y a beaucoup d'information pour les gens intéressés.

N'hésitez pas à m'écrire vos commentaires sur le site ainsi que sur les exercices à l'adresse [drmasse@apneesolution.com](mailto:drmasse@apneesolution.com).

Nous offrons des solutions aux problèmes d'apnée et de ronflement depuis 19ans. Le suivi des patients se fait avec des médecins. Pour un rendez-vous n'hésitez pas à nous appeler au 418-871-1447.



**D<sup>r</sup> Jean-François Masse**  
Chirurgien-dentiste