

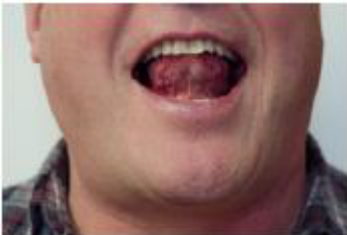
Exercices quotidiens pour la langue et les voies respiratoires supérieures

La recherche a démontré que des exercices quotidiens peuvent aider à améliorer le ronflement et l'apnée du sommeil. Faites les exercices suivants chaque nuit environ 20 minutes avant le coucher. Il est important que vous puissiez respirer par le nez; si vous ne pouvez pas obtenir assez d'air par le nez, parlez-en à votre médecin ou à votre dentiste.

1. Utilisez votre brosse à dents avec un mouvement avant-arrière, brossez la langue et brossez les deux côtés de la langue cinq fois.



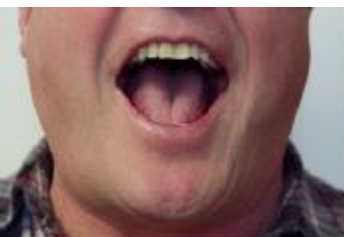
2. Placez le bout de votre langue sur le devant de la partie supérieure de la bouche et faites glisser votre langue en arrière. Faites cela pendant trois minutes.



3. Appuyez la totalité de votre langue contre le haut de votre bouche tout en utilisant une force de succion vers le haut. Faites cela pendant trois minutes consécutives.



4. Forcez l'arrière de votre langue contre le plancher de la bouche tout en gardant le bout de votre langue en contact avec les dents inférieures en avant. Faites cela pendant trois minutes consécutives.



5. Avec la bouche ouverte et la langue sur le plancher de la bouche, dites "Ahhh" et continuez pendant trois minutes. Répétez de façon intermittente pour trois minutes.



6. Avec votre bouche fermée, faites des mouvements de succion. Faites cela pour trois minutes.



7. Placez votre doigt dans la bouche et faites des mouvements de succion. Faites cela pendant trois minutes.



8. Bougez votre bouche à gauche et à droite dix fois de chaque côté. Faites cela pour trois séries de dix. Bougez votre bouche à gauche et maintenez cette position pendant dix secondes, puis bougez votre bouche à droite et maintenez cette position pendant dix secondes. Répétez six fois.



Printed courtesy of BRAEBON
888.462.4841

* Guimarães, K., Drager LF, Gentil PR, Marcondes B., & Lorenzi Filho, S. Effects of oropharyngeal exercises on patients with moderate obstructive sleep apnea syndrome. *Am J Respir Crit Care Med.* 2009; 179: 962-966.
*Ward, C., Yank, K., & McCoy, J. Risk of Obstructive Sleep Apnea Lower in Double Reed Wind Musicians. *Journal of Clinical Sleep Medicine.* 2012; 8(3): 251-255.
*Puhan, M., Suarez, A., Cascio, C., Zhan, A., Heitz, M., & Braendli, O. Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. *British Medical Journal.* 2006; M2300.80103.1