

# ROMpiiii, ROMpiiii...

**Vous ronflez ? Vous êtes fatigué le matin au réveil ? Une solution simple peut vous être proposée : l'orthèse d'avancée mandibulaire.**

Il s'agit d'une sorte d'appareil dentaire s'appuyant sur la dentition postérieure de chaque maxillaire, articulé par une bielle réglable, qui retient en avant de quelques millimètres la mandibule. Ceci permet une avancée de la base de langue et un dégagement du pharynx éliminant le ronflement pharyngé.

Pour en être équipé, il faut consulter un ORL pour un examen anatomique des voies aériennes supérieures et un pneumologue pour un enregistrement du sommeil. Celui-ci déterminera s'il existe des apnées du sommeil associées. Ensuite un stomatologue *-ou un dentiste agréé-* pratiquera un moulage de la dentition pour la confection de l'orthèse. Il sera également chargé de l'adaptation et du réglage de celle-ci.

Cette orthèse a l'avantage d'être assez confortable, permettant l'ouverture buccale, elle est constituée de matériaux souples. Selon une étude de 2004 sur 108 patients, on obtient 83 % d'efficacité sur les ronflements, avec 94 % des patients portant tou-

jours l'orthèse à 15 mois (66 % la portent *toutes les nuits, 7j/7*). Une diminution de 60 % de l'indice d'apnée-hypopnée sur les enregistrements du sommeil chez les patients ayant un syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS). Les SAOS sévères doivent, en premier lieu, bénéficier d'une ventilation positive nocturne.

Pour être équipé de cette orthèse il faut avoir au moins une dentition molaire et prémolaire existante et ne pas avoir de pathologie des articulations temporo-mandibulaires.

Pour une durée de vie d'environ deux ans, elle coûte entre 500 et 700 €, mais certaines mutuelles commencent à la prendre en charge dans les SAOS.

