

Maigrir de la langue améliore les apnées obstructives du sommeil

Une étude américaine montre que la perte de poids s'accompagne d'une réduction du volume de la langue, qui améliore les symptômes des malades.

DAMIEN MASCRET @dmascret

SANTÉ Faire maigrir la langue est-il une voie prometteuse pour traiter le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS) ? C'est ce que pense le Dr Richard Schwab, patron du centre du sommeil de Philadelphie. Avec ses col-

lègues de l'université de Pennsylvanie et de l'Albert Einstein College of medicine de New York, il publie dans l'*American journal of respiratory and critical care medicine*, une étude étonnante. En mesurant différents paramètres de 67 personnes obèses souffrant d'un SAOS avant et après chirurgie bariatrique (opération de l'estomac visant à en réduire le volume), le Dr Schwab et ses collègues ont remarqué que c'est la réduction du volume de la langue ou plus exactement de la quantité de graisse contenue dans celle-ci, qui est rattachée à un ensemble de muscles, qui s'avère le facteur prédictif d'amélioration le plus significatif.

Pratiquer un instrument à vent

Au début de l'étude, les patients affichaient une obésité sévère avec un indice de masse corporelle moyen de 42,6 (soit, par exemple, 123 kg pour 1,70 m). Après la chirurgie, ils avaient perdu environ 10 % de leur poids initial et vu leur apnée du sommeil s'améliorer. La gravité du SAOS est notamment mesurée lors d'un enregistrement du sommeil (polysomnographie) qui comptabilise le nombre de fois où le dormeur s'arrête de respirer (apnée) ou respire moins bien (hypopnée) par heure de sommeil. Dans l'étude de Pennsylvanie, la mesure de ces paramètres, appelée index apnées/hypopnées (IAH) avait diminué de 30 % après chirurgie bariatrique.

« Pendant les phases de sommeil profond, la plus grande partie de nos muscles se relâche, se détend, y compris ceux de la langue. Ce relâchement de la langue peut entraîner une obstruction des voies aériennes supérieures (bouche, gorge, trachée, NDRL) qui se traduit par le ronflement et peut aller jusqu'à provoquer un arrêt momentané de la respiration : c'est l'apnée du sommeil », explique le Dr Frédéric Le Guillou, pneumologue et président de l'association Santé respiratoire France. « En fait, la langue n'est pas le seul muscle impliqué dans l'apnée du sommeil, d'autres muscles, notamment du pharynx se relâchent à l'excès et obstruent les voies aériennes ».

Le Dr Schwab et ses collègues observent d'ailleurs qu'outre la quantité de graisse linguale, la perte de poids s'accompagne d'une réduction du volume d'autres structures du pharynx (fond de la gorge), mais c'est bien la langue qui s'avère déterminante. Plus la perte de

poids est importante, plus la diminution des graisses linguales l'est et plus le SAOS s'améliore. « Cette étude est tout à fait cohérente avec ce qu'on observe parfois chez des patients qui font de la kinésithérapie respiratoire », remarque le Dr Marc Sapène, responsable du pôle d'exploration de l'apnée du sommeil de la clinique Bel Air (Bordeaux) et président de l'association Alliance Apnées, « la reprise de tonus musculaire dans cette zone améliore l'IAH ».

Pour le Dr Le Guillou, il ne fait pas de doute que « la kinésithérapie linguale ou rééducation de la langue, ou plus exactement la rééducation du syndrome d'apnée du sommeil, ne se substitue pas aux autres traitements mais en renforce les effets. Cette rééducation de l'oropharynx est particulièrement indiquée pour les patients refusant ou intolérants aux autres traitements (pression positive continue ou orthèse d'avancée mandibulaire) ».

En dehors de la perte de poids on ne connaît pas de moyen de faire maigrir la langue, en revanche il existe un autre moyen de remuscler la gorge et la langue : la pratique d'un instrument à vent. « Il y a quelques années, une étude a montré l'intérêt de jouer du didgeridoo, cet instrument traditionnel des aborigènes d'Australie qui ressemble à un très long tube en bois », indique le Dr Sapène. « La pratique de cet instrument consiste à produire un flux expiratoire ininterrompu qui passe par un apprentissage spécifique, explique le Dr Le Guillou. Ce sont les "Monsieur Jourdain" de la kinésithérapie linguale, ils se rééduquent sans le savoir et ça marche ! »

Pneumologue à Montpellier et spécialiste du sommeil, le Dr Robert Clavel, explique que l'amaigrissement ou la rééducation ne peuvent qu'améliorer et non guérir le SAOS, « car ils ne modifient pas le facteur principal de la maladie qui est la conformation maxillaire. L'obésité, comme d'ailleurs le vieillissement musculaire, n'est qu'un cofacteur (qui vient s'ajouter au mécanisme de la maladie) ».

Les chercheurs veulent maintenant savoir si, à volume égal, une langue musclée a moins d'impact sur l'apnée du sommeil qu'une langue grasseuse. Pour le Dr Clavel, « c'est une belle étude pour les chercheurs, mais sans même analyser la langue en IRM, on sait déjà qu'une personne obèse avec un large cou court et un menton fuyant est prédisposée au SAOS ». ■



JACOB LIND/ISTOCK/ADOBÉ.COM



RENAULT
La vie, avec passion

(g/km) (NEDC corrigé - procédure WLTP) : 95/119 - 109/131. Consommations et émissions homologuées selon réglementation applicable. Depuis le 01/09/2017, certains véhicules neufs sont réceptionnés sur la base de la procédure d'essai harmonisée au niveau mondial pour les véhicules légers (WLTP), plus réaliste permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂. À partir du 01/09/2018, la procédure WLTP remplace le nouveau cycle européen de conduite (NEDC), utilisé précédemment. Les conditions d'essai étant plus réalistes, la consommation de carburant et les émissions de CO₂ mesurées selon WLTP sont, dans de nombreux cas, plus élevées que celles mesurées selon NEDC. *RENAULT DRIVE à tous les jours Renault. Ouverture exceptionnelle dimanche 19 janvier selon autorisation. **Nouvelle Twingo 3 Phase 2 disponible depuis mai 2019.

renault.fr



PAOLINE/ISTOCK/ADOBÉ.COM

La gravité du SAOS est notamment mesurée lors d'un enregistrement du sommeil qui comptabilise le nombre de fois où le dormeur s'arrête de respirer ou respire moins bien.

transformés en remparts contre l'érosion des dunes

lignés le long des plages de la côte atlantique par des techniciens de l'ONF aidés de bénévoles. Ils serviront de « pièges à sable ».

pièces, coupés en forêt. Ou d'autres techniques du même genre, pour immobiliser le sable, comme les ganivelles (piquets en bois) ou des filets en fibre de coco. Cette année, les 450 à 500 m² de sapins collectés par la municipalité de La Teste-de-Buch se révèlent être une manne facile, gratuite et efficace, à l'ère du recyclage.

Cette technique de collecte naturelle du sable, développée par l'ONF, est une méthode historique revenue au goût du jour depuis deux décennies environ, à

la faveur de choix de gestion plus douce du littoral. Elle a fait ses preuves. Sur cette plage, elle a permis de regagner 40 à 50 mètres de sable en à peine cinq ans ! « En 2015, l'eau formait des falaises de 6 à 8 mètres de hauteur, se souvient Cédric Bouchet. Pendant ces phases d'érosion, on accompagne et on fait de la prévention. Mais lorsque le cycle s'arrête et qu'on entre en phase de répit sur un secteur, ces travaux permettent de booster la dynamique naturelle et de retrouver la plage plus rapidement. » Lorsqu'un

courbe satisfaisante est retrouvée, des plantations d'oyats viennent certifier le trait de dune. La méthode peut certes contenir le phénomène d'érosion, mais pas complètement l'empêcher. À quelques centaines de mètres de là, un arrêté d'interdiction d'accès a été délivré pour les plages de la Lagune et de la Salie-Sud. Des reculs de 20 à 25 mètres sont enregistrés cette année, et une allée du parking de la Salie, trop près des dunes, devra être détruite.

Les bénévoles, venus ce jour-là pré-

ter main-forte à l'ONF, sont conscients de la menace. « Ces lieux nous tiennent à cœur et on voit bien certains endroits qui reculent beaucoup, se désolent Françoise. Donc on essaie de se rendre utile ! » « Ces sapins sont une solution simple et évidente », ajoute Cathy. Quand on pense que cette manne finit d'habitude en déchet... » Pour la mairie, inviter des habitants à participer au chantier était un moyen de « les sensibiliser à la protection de la dune », selon Rebecca Bioscia, responsable du service environnement

et développement durable à La Teste, qui compte plus de 20 kilomètres de côtes océanes. Car cet espace fragile subit les assauts de l'océan, mais souvent aussi de l'homme. L'opération, aussi technique que symbolique, était enfin l'occasion de rappeler aux habitants les méfaits des dépôts sauvages de sapins ou autres plantes dans la nature : laissés en forêt ou dans les chemins, ils peuvent véhiculer des champignons ou des maladies qui déséquilibrent les écosystèmes locaux. ■