Quizz : mais qui ronfle ici?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 74

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mais qui ronfle ici ?

Le ronflement ne perturbe pas que les nuits. Il titille aussi les esprits. Entre mythes et réalité, saurez-vous démêler le vrai du faux ? A vos stylos !

1 PLUS JE VIEILLIS, PLUS JE RONFLE ?

a Faux. Seul le sexe de la personne est déterminant.
b Vrai. Avec l'âge, les ronflements s'accentuent à cause de refroidissements plus fréquents.
c Vrai. En vieillissant, les tissus et les muscles de la gorge perdent de leur élasticité, comme le reste d'ailleurs !

2 PLUS JE RONFLE, MIEUX JE DORS ?

a Vrai. Quand on ronfle, les fréquences cardiaques ralentissent et le corps se relâche totalement.
b Faux. Le ronflement est souvent accompagné du syndrome des jambes sans repos, très éreintant.
c Faux, ronfler peut provoquer des microréveils.

3 QUAND JE RONFLE, MA SANTÉ EST EN DANGER ?

a Faux. Le seul danger est de voir son compagnon quitter le lit !
b Vrai. Quand il est accompagné d'apnées du sommeil.
c Vrai. Il peut provoquer le somnambulisme.

4 QUAND JE DORS SUR LE DOS, JE RONFLE DAVANTAGE ?

a Vrai. La langue se retire dans la gorge et entrave le passage de l'air.
b Faux. La position du dormeur n'a aucune influence.
c Faux. Dormir sur le dos permet de dégager les voies respiratoires.

5 SI JE FAIS SOUVENT DU SPORT, JE RONFLE MOINS ?

a Faux. Le corps est sous adrénaline, l'une des causes du ronflement.
b Faux. L'activité physique tend les muscles et accentue le ronflement.
c Vrai. Les personnes qui pratiquent un sport ont souvent moins de problèmes de poids.

6 IDEM SI JE JOUE D'UN INSTRUMENT ?

a Vrai. Principalement ceux qui jouent du didgeridoo (instrument à vent).
b Faux. La musique adoucit les mœurs, mais pas les ronflements !
c Vrai. Mais uniquement les chanteurs qui entraînent ainsi leur musculature.

7 JE PRENDS DES SOMNIFÈRES, ÇA AIDE ?

a Vrai. Ils permettent de se relaxer et de mieux dormir.
b Faux. Ils irritent la gorge et aggravent le ronflement.
c Faux. Ils provoquent un relâchement musculaire.

8 SIFFLER FAIT TAIRE LE RONFLEUR ?

a Vrai. C'est d'ailleurs la meilleure façon d'y parvenir !
b Faux. Des petits coups de coude et de pied sont plus efficaces.
c Faux. Temporairement certes, mais il risque de reprendre de plus belle !

9 LES ANIMAUX AUSSI RONFLENT ?

a Vrai. Mais uniquement les cochons.
b Vrai. Surtout les chiens avec un nez écrasé.
c Faux. Les humains sont les seuls à connaître ce phénomène.

10 SI JE CHANGE D'OREILLER, JE VAIS MOINS RONFLER ?

a Vrai. Mais seulement si on choisit un oreiller en plumes.
b Faux. C'est seulement en soulevant les jambes que ça change.
c Faux. Quel que soit l'oreiller, tout le monde risque de bouger pendant la nuit.

11 LE RONFLEMENT PEUT ATTEINDRE 90 DÉCIBELS ?

a Faux. Le maximum connu jusqu'ici est de 70 dB, soit le bruit d'une télévision
b Vrai. L'équivalent d'une tondeuse !
c Faux. Il peut même aller au-delà de 120 dB, donc dépasser le seuil de la douleur.

12 MÊME LES ENFANTS PEUVENT RONFLER ?

a Vrai. Surtout les petits qui ont de grosses amygdales.
b Faux. Seuls les adultes à partir de de 30 ans sont concernés.
c. Vrai. Quand la maman ronfle beaucoup pendant la grossesse.

M. T.

RÉPONSES: 1-C / 2-C / 3-B / 4-A / 5-C / 6-A / 7-C / 8-C / 9-B / 10-C / 11-B / 12-A

Ljupco Smokovski