

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 74

Rubrik: Quizz : mais qui ronfle ici?

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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'accroissent 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 épuisant.
- 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 30 ans sont concernés.
- c Vrai. Quand la maman ronfle beaucoup pendant la grossesse. M. T.

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