



La lettre verte N°9 du Dr Jean-Pierre WILLEM

Correspondance : 9 rue de Gal Beuret, 75015 PARIS

Ronfler nuit gravement à votre santé !

Ronfler est aussi dangereux que de fumer. Tout le monde émet occasionnellement des ronflements. Nez bouché, mauvaise posture, excès de table et surtout d'alcool..... Mais ronfler régulièrement mérite le même avertissement que le tabac car ronfler peut nuire gravement à la santé. . Il est maintenant médicalement établi que cette émission sonore risque fort, avec le temps, de se révéler pathogène pour leur auteur et son entourage. Perturbateur de la qualité et de la quantité de sommeil les ronflements réguliers provoquent fatigue, irritabilité et occasionnent, déterminent ou amplifient directement ou indirectement divers problèmes de santé pour le ronfleur...et son auditoire !

En France et plus largement en Europe, un homme sur deux et une femme sur trois d'âge mur ronflent de façon régulière émettant un bruit, une sonorité qui peut atteindre voir dépasser 90 décibels soit le même niveau sonore qu'un train qui passe.

Le ronflement est principalement dû à une congestion du carrefour ORL et plus particulièrement de l'arrière gorge. La conséquence est un blocage, un barrage plus ou moins important du flux de la respiration au niveau de la gorge. Lors de l'endormissement, les muscles de la gorge se détendent, les tissus mous à l'arrière de la gorge se relâchent et diminuent le passage aérien laryngé. De plus, la luette, la langue et le voile du palais peuvent venir obstruer partiellement la gorge. Pour alimenter suffisamment les poumons en oxygène, le flux d'air est accéléré et renforcé. Sous l'action de ce flux aérien anormalement vif et prononcé le voile du palais et les parois du pharynx se mettent à vibrer et produisent une émission sonore. Le ronflement est ce bruissement sonore dû au passage forcé de l'air dans des voies aériennes supérieures rétrécies, au niveau du larynx.

Les facteurs à l'origine du ronflement sont bien connus. Les raisons du blocage anatomique du flux de ventilation sont essentiellement à relier à une étroitesse de la gorge, provoquée par une atonie et une relaxation musculaire et tissulaire excessive du larynx durant le sommeil. Les facteurs en cause favorisant le rétrécissement de la gorge et le relâchement tissulaire démesuré sont: le sexe, l'âge et l'anatomie individuelle. Les hommes ont des voies aériennes plus étroites que les femmes à cause de leur musculature et ont donc plus de risques de ronfler. Au-delà d'une encolure de 42, la probabilité pour un homme de ronfler est une quasi certitude. Avec le progrès de l'âge la dégradation des équilibres hormonaux, chez l'homme comme chez la femme, entraîne une diminution du tonus musculaire et une altération de l'élasticité tissulaire. C'est le facteur clef de la propension à ronfler et de fait, autour de la soixantaine plus de 60% des hommes et 40% des femmes ronflent.

Enfin l'anatomie diffère d'un individu à l'autre. La conformation de la mâchoire, la taille des amygdales, une

luette plus ou moins volumineuse ou un palais plus ou moins épais prédisposent les personnes concernées au ronflement. Tout comme le surpoids (l'excès de graisse diminue le conduit de passage de l'air,) la prise de certains médicaments (tranquillisants, antidépresseurs, somnifères) amplifient le relâchement musculaire ce qui conduit à un rétrécissement du conduit aérien. Ces différents facteurs isolés ou associés, restreignent donc les voies de passage de l'air inspiré et sont susceptibles de troubler la ventilation nocturne et le sommeil en suscitant des ronflements plus ou moins accentués.

Fatigue, maux de tête, faiblesse cardiaque et apnée du sommeil. Les ronflements sont associés à des troubles de santé sérieux. Outre le fait que les ronfleurs souffrent fréquemment de maux de tête, de stress, de hausse de tension artérielle, de bouche sèche ou de maux de gorge, les conséquences sur l'équilibre hormonal, la sphère cardio-vasculaire, la vigilance et l'immunité présentent une gravité certaine qu'il serait inconséquent, imprudent et irréfléchi de négliger.

Une des conséquences ultime, présentant des risques majeurs est l'**apnée du sommeil**. C'est un trouble grave qui s'accompagne pratiquement toujours de ronflements sonores. L'apnée du sommeil est une pathologie au cours de laquelle la gorge se ferme complètement, et le dormeur arrête de respirer pendant plusieurs secondes. Une personne souffrant d'apnée du sommeil peut se réveiller jusqu'à 200 fois par nuit pour recommencer à respirer, mais en général ne se souvient de rien. L'apnée du sommeil peut affecter hommes et femmes de tous âges, mais elle est surtout fréquente chez les hommes après 40 ans, plutôt en surpoids. Les signes les plus fréquents de l'apnée du sommeil sont, outre les **ronflements sonores**, une forte envie de dormir pendant la journée, des maux de tête, une baisse de la libido, de l'irritabilité, des troubles de la mémoire, de l'anxiété ou un état dépressif.

Après la sieste, la crise cardiaque

Depuis plusieurs années maintenant, de nombreux spécialistes étaient persuadés qu'une corrélation forte existait entre les ronflements et les maladies cardiovasculaires tels les crises cardiaques et les infarctus. Cette relation a été confirmée par une étude très documentée effectuée par des chercheurs

hongrois et portant sur plus de 12000 personnes. D'après cette étude les gros ronfleurs sont significativement plus exposés à une crise cardiaque ou un infarctus en comparaison du reste de la population.

Ainsi les gros ronfleurs et plus encore ceux qui souffrent d'apnée du sommeil, ont un risque augmenté de 34 % d'être victime d'une crise cardiaque et présentent 67 % plus de risques de connaître un accident vasculaire.

Le conjoint est tout autant exposé

Surtout, les ronflements génèrent un stress répétitif qui peut déboucher sur des troubles psychosomatiques graves. Ainsi ils s'exposent et exposent fortement leur entourage aux risques de souffrir d'hypertension. En effet les scientifiques ont constaté que la tension augmente en réponse aux bruits provoqués par le fait de ronfler la nuit. Et cela chez les sujets éveillés comme chez les endormis mais aussi des sujets qui partagent leur lit. Le bruit émis par le ronfleur, en plus d'augmenter sa pression sanguine et celle de son/sa partenaire, contribue également à diminuer leurs défenses immunitaires même si, ni l'un ni l'autre ne se réveille. Les ronfleurs et leur auditoire souffrent plus que de raison d'hyper irritabilité et encourent de gros risques de fatigue diurne. Ce qui explique d'après des recherches récentes, qu'il y ait plus d'accidents de voiture dus aux troubles du sommeil qu'à la conduite en état d'ivresse

Les ronfleurs, futurs condamnés au viagra

Ronfler prive le cerveau d'une partie de l'oxygène dont il a besoin. Ce manque d'oxygène est mortel pour les cellules cérébrales d'où une multiplication des pertes de mémoire et une mauvaise concentration.

Par ailleurs le ronflement supprime le rêve. On ne peut à la fois ronfler et rêver. Ce manque de rêves occasionne un déficit de régénération neuronale et cérébrale ce qui accentue encore la baisse des facultés intellectuelles, en particulier de l'attention et de la compréhension.

Enfin un lien convainquant a été établi entre le ronflement et les dysfonctionnements sexuels chez l'homme. Une étude sur une population de séniors a mis en évidence une augmentation de l'insatisfaction, des problèmes fonctionnels sexuels et des baisses de la libido en relation directe avec l'intensité sonore des ronflements. Plus d'un quart des ronfleurs n'ont pratiquement jamais de relations sexuelles.

Particulièrement mis en cause : les hormones.

Une étude très fouillée, parue dans le Lancet, a mis en exergue une corrélation importante entre les troubles du sommeil et des perturbations importantes de l'équilibre hormonal.

Il en a été déduit que les ronflements et les dérèglements du sommeil qu'ils provoquent, agissent négativement sur la production hormonale des ronfleurs et ce quelque soit l'âge, accélérant la diminution dans la force de l'âge, amplifiant le phénomène dans l'âge mur. Le fléchissement de plus en plus marqué du tonus musculaire ainsi que le relâchement de l'élasticité tissulaire en sont une des principales conséquences. Dans tous les cas, ce manque de tonicité des muscles et l'excessif relâchement des tissus provoquent, autorisent,

ou intensifient les phénomènes vibratoires à l'origine des ronflements et de leur pathologie.

Lutter contre les ronflements n'est plus une mission impossible

Il apparaît essentiel de remédier au problème et ce à tout âge. Une des meilleures solutions pour diminuer ou faire cesser le ronflement est de stimuler et renforcer la tonicité musculaire et la fermeté tissulaire de la sphère laryngée. Ce qui est possible en restaurant physiologiquement l'imprégnation hormonale tissulaire perturbée par la dérégulation hormonale des hommes comme des femmes (testostérone et œstrogènes entre autres) autant due aux ronflements eux mêmes qu'au progrès de l'âge.

Au cours d'un test clinique mené au Etats-Unis avec un complexe à base de fibres alimentaires solubles réamorçant physiologiquement l'équilibre hormonal masculin et féminin, il est apparu un effet extrêmement positif chez les ronfleurs... ce qui a donné l'idée à des chercheurs de l'Université de Gwangju en Corée (une des plus importantes d'Asie) associés à HAN-ASIABIOTECH de développer un produit spécifique visant à éliminer ou du moins à fortement réduire les ronflements et leurs conséquences néfastes et délétères sur la production hormonale et la santé en générale.

Un complexe naturel breveté

Le S-NORM est un complexe breveté de fibres solubles favorisant une augmentation et un rééquilibrage physiologique du niveau hormonal masculin et féminin en particulier de la testostérone et des œstrogènes. Cette action complétée par un extrait d'agar-agar, un antioxydant puissant inhibant l'action délétère du stress oxydatif sur l'efficacité hormonale. Un extrait de thé vert, la théanine, renforce l'efficacité de l'ensemble en favorisant l'augmentation de la biodisponibilité hormonale active et la qualité du sommeil. De plus le complexe contribue à contrarier l'action d'hormones indésirables dont la sécrétion est liée aux déséquilibres physiologiques initiées par les ronflements et l'âge.

Cette régulation et remise à niveau hormonale impacte positivement sur l'ensemble de la physiologie de l'organisme. Son action joue particulièrement au niveau de la tonicité des fibres musculaires et de l'élasticité tissulaire, notamment au niveau de la gorge et ce à bref délai.

S-NORM permet de renverser le cycle vicieux des ronflements, baisse de l'équilibre hormonal donc augmentation du relâchement musculaire et tissulaire donc amplification des ronflements d'où accentuation du déséquilibre hormonal. S-NORM le transforme en cycle vertueux. Un meilleur équilibre hormonal amène un meilleur tonus musculaire et tissulaire qui entraîne un arrêt ou une minoration des ronflements, ce qui apporte un meilleur sommeil et une diminution des risques pathogéniques... d'où en fin de cycle et en un temps relativement court, un progrès dans la plupart des fonctions biologiques et un effet positif certain au niveau de l'apnée du sommeil, l'hypertension, les déficiences neurologiques, immunitaires et cardio-vasculaires.

Disparition des ronflements en 15 jours

Les résultats d'un test clinique effectué avec S-NORM portant sur 30 personnes (hommes et femmes) ont montré que plus de 2 personnes sur 3 voyaient leurs ronflements disparaître ou pour le moins diminuer fortement pour devenir des ronfleurs doux, paisibles. Et cela dans un délai de 15 jours à 3 semaines. En présence d'apnée du sommeil, l'amélioration a été sensible dans tous les cas allant d'une importante atténuation à une complète disparition.

Il a été démontré que le simple fait d'atténuer les ronflements était très positif, car les ronfleurs doux ne sont pas ou fort peu exposés à une augmentation de risques perturbateurs de leur état de santé.

Lorsque le produit réagit dans une moindre mesure, cela est principalement dû à une conformation congénitale du larynx prédisposant aux ronflements et accessoirement à une insensibilité aux principes actifs naturels composant le produit S-NORM (en cas d'ablation des ovaires, ou de la prostate par exemple)

Dans la grosse majorité des cas les résultats sont positifs. Il faut alors renforcer la tonicité musculaire du palais et du larynx pendant une période initiale de 3-4 mois. Par la suite, une prise de S-NORM réduite à une semaine sur deux est suffisante. En toutes hypothèses et situations, il est profitable de faire l'essai de S-NORM, car dans tous les cas on notera une amélioration du dynamisme général, de la qualité du sommeil, de la mesure du tour de taille et de la qualité de la libido qui compenseront plus que largement un éventuel moindre succès au niveau du ronflement.

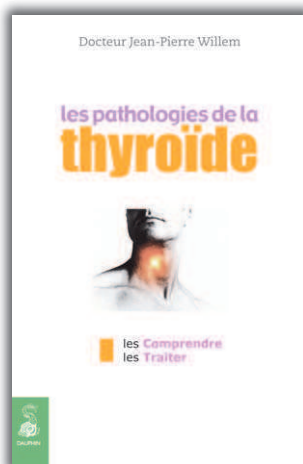
Docteur Jean-Pierre WILLEM
septembre 2010

S-NORM liquide Flacon de 250 ml 39.5 €

S-NORM gélules Boîte de 90 gélules 270 mg 46.5 €

S-NORM liquide Flacon test 250 ml 34 € frais de port compris

Présentation de la dernière parution du Dr. Jean-Pierre Willem



Indispensable à tous et souvent méconnue

La thyroïde

L'activité de la thyroïde, petite glande endocrine située à la partie antérieure et inférieure du cou influe sur la régulation de tous nos systèmes biologiques et métaboliques.

Son dérèglement a un impact direct sur notre vie de tous les jours : fatigue, mémoire, sautes d'humeur, dépression, libido défaillante, peau et cheveux secs, gain ou perte du poids, frilosité, palpitations, stress, ronflements la liste est longue.

Selon certains endocrinologues 40 % de la population est atteint de dérèglements de la thyroïde et la plupart l'ignore.

Ce livre d'information vous explique, non seulement le fonctionnement de la glande thyroïde, ses principaux dérèglements, leurs causes et leurs symptômes, les examens à effectuer, les solutions thérapeutiques connues et leurs limites.

Les solutions alternatives proposées apportent un réel confort à ces thérapies peu faciles à vivre.

Le Dr Jean-Pierre Willem, cofondateur de Médecins sans Frontières et Fondateur de l'association Médecins Aux Pieds Nus, livre ici ses constatations et les traitements qu'il connaît dont il a pu constater les bienfaits sur de nombreux patients. Ancien chirurgien et anthropologue, Il a été un des derniers assistants du Dr Albert Schweitzer et participe toujours à de nombreuses missions humanitaires. Le Dr Jean-Pierre Willem est le Président de MAPN et de la FLMNE et dirige l'Association Biologique Internationale (ABI).

Livre en vente en librairie, à la FNAC, à la FLMNE 9 rue du général Beuret 75015 Paris.

MEDECINS AUX PIEDS NUS (MAPN) – Association de Solidarité Internationale

9, rue du Général Beuret 75015 PARIS - Tél. : 01 42 50 10 58 - Fax : 01 42 50 04 83

Site Internet : www.mapn.org - Email : info@mapn.org

FLMNE (faculté libre de médecines naturelles et ethnomédecine)

9 rue du Général Beuret 75015 Paris Tel.: 01 42 50 04 58 - fax 01 42 50 04 83 - Email : flmne@wanadoo.fr

ASSOCIATION BIOLOGIQUE INTERNATIONALE (ABI)

Banque de données 222, rue de Vaugirard 75015 PARIS Email : jean-pierre.willem@wanadoo.fr

Sites internet : <http://www.chez.com/urbslawek/> <http://u.b.i.free.fr/>

Recherches et articles médicaux à commander au bureau MAPN (Alzheimer, parkinson, Sida, biologie de la croyance, myopathie, sclérose en plaque, schizophrénie...)

HANSLIMAX

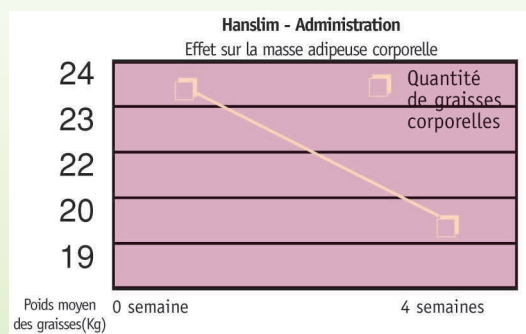
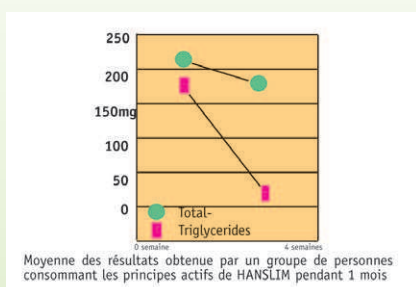
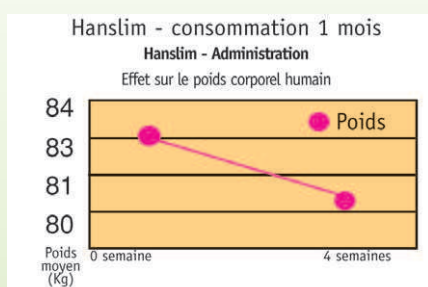
Un agent adipo-réducteur unique pour réduire le surpoids afin de mieux respirer

Le surpoids et ses conséquences, telles les infiltrations graisseuses des muscles sont une des causes du rétrécissement du conduit aérien et des problèmes de ventilation et de ronflement qui en découlent.

L'association HANSLIMAX plus S-NORM fonde une synergie parfaite et gagnante dans l'activité anti-ronflements dans la résorption des excès pondéraux, la normalisation des paramètres biologiques (cholestérol, triglycérides) et la régulation des fonctions métaboliques (énergétique, musculaire, cardio-vasculaires).

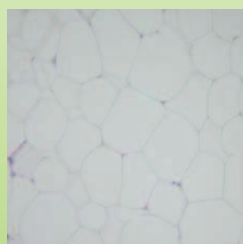
HANSLIMAX est un complément alimentaire particulier combinant un agent breveté amplifiant la valorisation énergétique et hépatique des graisses par l'organisme à un acteur clé de leur utilisation et gestion par les cellules.

HANSLIMAX c'est d'une part un complexe unique et breveté d'extraits de fruits et de légumes riches en principes nutritionnels (polyphénols) propices à une stimulation, une augmentation et une utilisation intensifiée par l'organisme des graisses dans le sang (triglycérides et cholestérol)

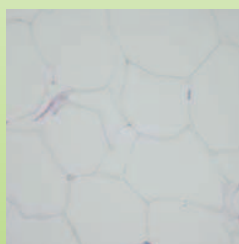


C'est d'autre part un composé de fibres solubles, stimulant, régulateur et équilibrant de la physiologie hormonale masculine et féminine qui démontre de réelles propriétés dans la mobilisation des graisses corporelles stockées dans les cellules graisseuses : les adipocytes.

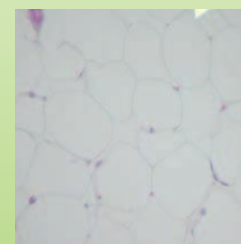
TEST DE REDUCTION DU VOLUME DES ADIPOCYTES CHEZ LA SOURIS



A. Adipocytes de souris normaux avant régime hyper lipidique
Adipocytes normaux



B. Adipocytes de souris après 6 semaines de régime hyper lipidique
Adipocytes gonflés de graisse



A. Adipocytes de souris après 6 semaines de régime hyper lipidique + Hanslimax
Volume adipocytes diminué

En effet ce sont principalement la testostérone et les œstrogènes qui régulent et gouvernent chez l'homme comme chez la femme le stockage et le déstockage des lipides par l'organisme. Un système hormonal et un taux hormonal physiologiquement équilibrés, réduisent et limitent les risques de résistance à l'insuline, empêchent l'entrée et stimulent la sortie des graisses de leur lieu de stockage : les adipocytes. Hanslimax active et amplifie les facultés de mobilisation des lipides de l'organisme et assure une restructuration pondérale progressive (1 à 3 kg par mois), physiologiquement optimale et stable dans le temps.

L'association S-NORM+ HANSLIMAX est probablement une des aides les plus performantes pour solutionner le problème des kilos excédentaires, des ronflements, de l'ampleur du tour de taille, du tour du cou chez les hommes, des infiltrations et bourrelets cellulitiques chez les femmes.