

En jouant du Didgeridoo, on pourrait stopper les ronflements

Journal de Saône et Loire du 9 octobre 2011



Êtes-vous prêts à supporter 20 minutes par jour du son grave d'un didgeridoo en échange de nuits silencieuses auprès de votre compagnon ronfleur ? Si oui, rendez-vous avec le Dr Schär.

La méthode est encore peu connue en Suisse, où elle a pourtant été créée. Autant dire qu'en France, personne ou presque n'en a jamais entendu parler. Sauf en Bresse, où le docteur Schär, « instructeur anti-ronflement » vient très régulièrement en séjour et contribuera peut-être un jour à faire ici du didgeridoo un ustensile médical plus qu'un instrument de musique aborigène australien qu'il est à l'origine...

Au coin de l'huteau d'un gîte au Devu à Ménetreuil, l'idée présentée prête un peu à sourire : faire travailler les muscles de la bouche en soufflant dans un tube permettrait de cesser de ronfler. En présentant une étude médicale réalisée en 2005 et des radios de ses propres organes respiratoires et vocaux en plein travail musical, ce généraliste installé non loin de Bern avance pourtant des arguments très sérieux. Tout en comprenant très bien le scepticisme initial...

Musique connue

« Si je n'avais pas joué moi-même du didgeridoo, pour le plaisir, avant de recevoir le premier courrier du Dr Suarez, en 2006, je n'y aurais sans doute pas prêté la moindre attention. Ce docteur, qui souffrait lui-même d'apnée, a eu l'idée de cette méthode en constatant un jour à quel point souffler dans cet instrument faisait monter et descendre de façon spectaculaire la pomme d'Adam... »

L'expérience qu'il a alors menée sur lui-même, en pratiquant régulièrement sur un instrument adapté aux exercices étant satisfaisant, le Dr Suarez a cherché à faire connaître cette technique.

Se faire les muscles

Et depuis un an, Hans Schär est donc devenu instructeur de cette méthode, distillant ses cours à ceux qui souffrent de ces troubles du sommeil et en font surtout souffrir leur voisinage... « Il s'agit de renforcer la musculature de la langue, de l'arrière de la langue, de l'épiglotte et des tissus de la bouche et de la gorge », détaille-t-il avant de préconiser de jouer pendant 20 minutes par jour, 5 fois par semaine pendant 3 mois pour obtenir des résultats à entretenir ensuite sur un rythme et un programme personnalisés...

Alors si prochainement, vous entendez régulièrement le son grave du didgeridoo chez votre voisin, n'en déduisez pas trop vite qu'il est devenu subitement mélomane. Peut-être est-ce simplement son épouse qui s'est mise à la baguette en espérant passer des nuits meilleures...

Toutes les infos (en allemand et anglais seulement...) sur www.asate.ch