

# Exercices quotidiens pour la langue et les voies respiratoires supérieures

*\* La recherche a révélé que des exercices quotidiens peuvent aider à réduire le ronflement et l'apnée du sommeil. Faites les activités physiques suivant tous les soirs environ 20 minutes avant le coucher. Il est important de pouvoir respirer par les narines ; si vous n'arrivez pas à avoir assez d'air par le nez, parlez-en à votre médecin ou à votre dentiste.*

1. En utilisant votre brosse à dents avec un mouvement de vas et viens de l'avant vers l'arrière, balayer le dessus de votre langue cinq fois et frottez les deux côtés de votre langue cinq fois.

Brossage de la langue



2. Placez le bout de votre langue au palais vers le devant en l'accotant contre l'arrière des incisives centrales supérieures et faites glisser votre langue le plus loin possible vers l'arrière. Faites cela pendant trois minutes.

Mouvement de la langue



3. Appuyez votre langue entière contre le palais tout en utilisant une force de succion ascendante; faites cela pendant trois minutes

Aspiration de la langue forcée contre le palet



4. Forcez le dessus de votre langue contre le plancher de votre bouche tout en gardant le bout de votre langue en contact avec vos dents antérieures inférieures. Faire ceci pendant trois minutes.

Contraction de la langue



5. Avec votre bouche ouverte et votre langue au plancher de votre bouche comme l'exercice qui précède, dites "Ahhh" sans arrêt pendant trois minutes. Répétez de manière intermittente pour une autre trois minutes.

Contraction en mouvement élevé à la fin du palais mou



6. La bouche fermée, créez des mouvements d'aspiration. Faites cela pendant trois minutes.

Mouvements d'aspiration



7. Placez votre doigt dans votre bouche contre la joue et produisez des mouvements d'aspiration. Faire ceci pendant trois minutes.



8. Dévier votre mâchoire à la gauche et à la droite dix fois de chaque côté. Faites cela pour trois ensembles de dix fois. Enfin, deviez votre mâchoire à la gauche, et maintenez pendant dix secondes, puis deviez là à la droite et maintenez pendant dix secondes. Répétez six fois.

**BRAEBON**  
For Today's Business of Sleep™

De la part de Braebon Medical  
888.462.4841

Mouvement en élévation musculaire de  
la bouche et de la mâchoire



\* Guimaraes, K., DragerLF, Genta PR, Marcondes B., & Lorenzi-Filho, S. Effects of oropharyngeal exercises on patients with moderate obstructive sleep apnea syndrome. Am J Respir Crit Care Med. 2009; 179: 962-966.

\*Ward, C., York, K., & McCoy, J. Risk of Obstructive Sleep Apnea Lower in Double Reed Wind Musicians. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2012; 8(3): 251-255.

\*Puhan, M., Suarez, A., Cascio, C., Zahn, A. Heitz, M., & Braendi, O. Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. British Medical Journal. 2006.