

Lutter contre les ronflements - Fiche conseil

- Limitez votre consommation d'alcool et de tabac.
- Évitez les somnifères et les calmants avant le coucher sans avis médical.
- Essayez d'ajouter quelques oreillers supplémentaires pour caler votre position et ne pas vous retourner.
- Lavez-vous régulièrement le nez (demandez conseil à votre pharmacien pour trouver le dispositif qui vous conviendra le mieux).
- Si vous êtes en situation de surpoids, parlez-en à votre médecin.

Pour en savoir plus sur les ronflements, **scannez le QR code**.



Information sur le ronflement

Assurance Maladie
Site internet